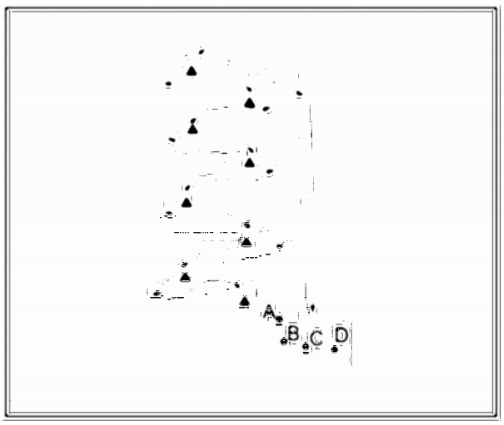
E-Jugend: T019 (1 gegen 1 defensiv)

90 Minuten · 6 Positionen · E-Jugend · 26.10.2007

1 **Dribbeln durch einen versetzten Slalom mit Rückweg außen**

10 min · Hauptteil



Aufbau: Acht Hütchen als versetzten Slalom aufstellen.
Dafür eine 20 x 10 Meter große Bahn nutzen.
Jeder Spieler hat einen Ball.

Die Spieler dribbeln durch den versetzten Slalom bis zum Ende.
Außen dribbeln sie zurück.
Am Ende des Slaloms umkurven sie das letzte Hütchen und dribbeln an der Außenseite wieder zum Start, wo sich der nächste Durchgang direkt anschließt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/dribbling/dribbeln-durch-einen-versetzten-slalom-mit-rueckweg-aussen

2 **Hochspielen mit Fuß, Oberschenkel und Kopf aus der Hand**

10 min · Hauptteil

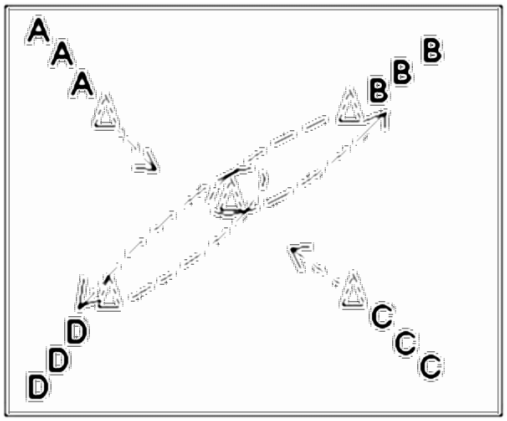
Aufbau: Ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
Jeder Spieler hat einen Ball.

Jeder Spieler hält seinen Ball in den Händen.
Er lässt den Ball fallen.
Den fallenden Ball spielt er mit dem rechten Fuß wieder hoch, fängt ihn danach mit den Händen und beginnt immer wieder von vorn.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/balltechnik/hochspielen-mit-fuss-oberschenkel-und-kopf-aus-der-hand

3 **Staffellauf um die Wendemarke in der Feldmitte**

10 min · Hauptteil



Aufbau: Ein 15 x 15 Meter großes Spielfeld markieren.
An jede Ecke des Spielfeldes ein Hütchen stellen.
In die Mitte ein weiteres Hütchen als Wendepunkt stellen.
4 Gruppen mit je 3 bis 5 Spielern bilden.
Die Gruppen ohne Ball an den Ecken aufstellen.

Auf ein Zeichen des Trainers startet je ein Spieler jeder Gruppe.
Er läuft um die Wendemarke in der Mitte.
Danach kehrt er zu seinem Platz an der Ecke zurück.
Erst dann startet der nächste Spieler seiner Gruppe.

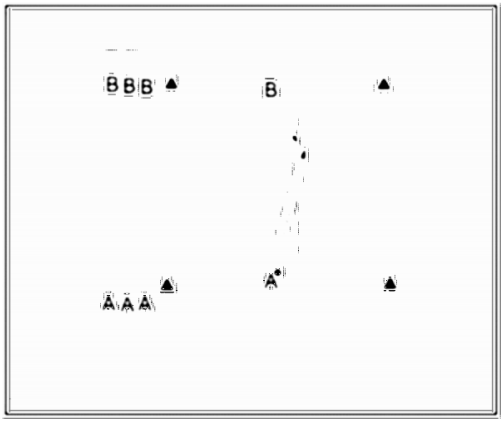
Gewonnen hat die Gruppe, die als erste wieder vollständig an ihrem Ausgangspunkt steht.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/staffellauf-um-die-wendemarke-in-der-feldmitte

---

4 **Eins gegen eins über die Grundlinie als Turnier**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Mit vier Hütchen ein 30 x 15 Meter großes Viereck abstecken.
Vier Mannschaften A, B, C und D bilden.
Leibchen verteilen.
A und B an je eine Grundlinie stellen.

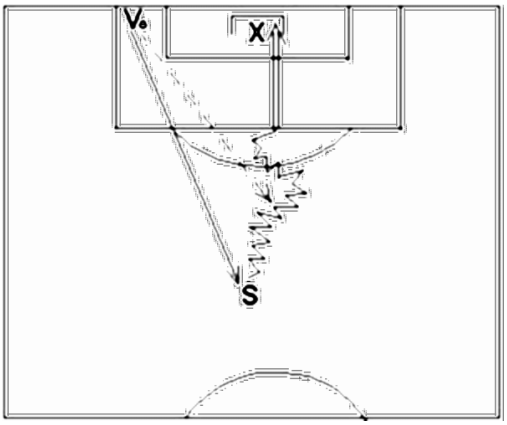
Ein Spieler von A steht mit Ball auf seiner Grundlinie.
Ein Spieler von B steht ohne Ball gegenüber.
Der Spieler von A versucht, über die Grundlinie von B zu dribbeln.
Erobert B den Ball, versucht er dasselbe bei A.
Wer über die gegnerische Grundlinie dribbelt, holt einen Punkt.
Dann kommen die nächsten Spieler.
Haben alle Spieler beider Mannschaften einmal das Spiel begonnen, spielt C gegen D und die vier Mannschaften spielen so ein Turnier aus.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/abwehrverhalten/eins-gegen-eins-ueber-die-grundlinie-als-turnier

---

5 **Verteidiger passt und läuft dem Angreifer entgegen**

10 min · Hauptteil



Aufbau: Ein Tor mit Torwart aufbauen.
Die Spieler etwa 30 Meter vor dem Tor hintereinander aufstellen.
Den Verteidiger mit dem Ball an die Torauslinie stellen.
Ersatzbälle an die Torauslinie legen.

Der Verteidiger spielt von der Torauslinie einen Pass auf den ersten Spieler.
Direkt nach dem Pass läuft er dem Spieler entgegen.
Der Spieler nimmt den Ball an und sucht den Torabschluss.
Weil der Verteidiger den Ball selbst spielt, kennt er den Zeitpunkt und startet sofort nach dem Pass in Richtung des Angreifers.
Danach ist der nächste Spieler an der Reihe.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/abwehrverhalten/verteidiger-passt-und-laeuft-dem-angreifer-entgegen

---

6 **Übung nicht überliefert**

30 min

Im Alt-Bestand fehlt die Übung Nr. 0.

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 8× Hütchen · Leibchen in 3 Farben · 1× Tor

ccp-plan:7d60b2c1-81a3-4915-8bcb-bbd5991d7c7b@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de