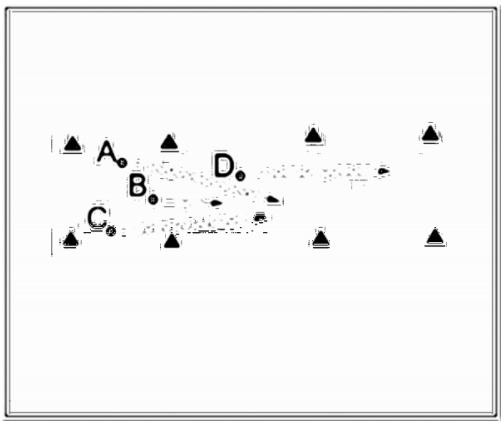
D-Jugend: T007 (1 gegen 1)

90 Minuten · 7 Positionen · D-Jugend · 25.09.2008

1 Aufwärmdribbling mit Felderwechsel auf Zeichen

10 min · Aufwärmen



Aufbau: Zwei 15 x 15 Meter große Felder markieren.
Zwischen beiden Feldern einen größeren Abstand lassen.
Jedem Spieler einen Ball geben.

Alle dribbeln in einem Feld.
Auf ein Zeichen des Trainers wechseln sie ins andere Feld.
Dort dribbeln sie weiter.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermdribbling-mit-felderwechsel-auf-zeichen

2 Ball hochschießen, halbe Drehung und wieder fangen

5 min · Hauptteil

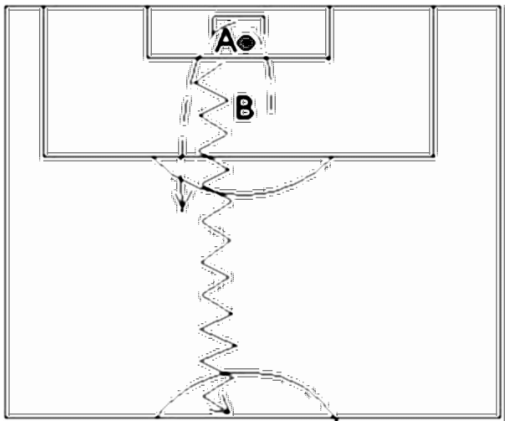
Aufbau: Jedem Spieler einen eigenen Ball geben.
Für jeden einen freien Platz zum Drehen schaffen.
Genug Abstand zwischen allen lassen.

A schießt den Ball aus der Hand senkrecht nach oben.
Während der Ball fliegt, dreht er sich auf der Stelle einmal halb um die eigene Achse und sucht den Ball sofort wieder.
Danach fängt er den Ball vor dem Bodenkontakt.
Dann folgt der nächste Versuch.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/ball-hochschiessen-halbe-drehung-und-wieder-fangen

3 Antritt mit Ball gegen einen Verfolger zur Mittellinie

5 min · Hauptteil



Aufbau: Die Strecke zwischen Torauslinie und Mittellinie nutzen.
Spieler A mit Ball etwa 1 Meter vor der Torauslinie aufstellen.
Spieler B in etwa 10 Metern Entfernung gegenüberstellen.
Die Mittellinie als Ziel markieren.

Spieler B läuft auf die Torauslinie zu und kommt dabei genau an Spieler A vorbei, der dort mit dem Ball wartet.
In diesem Moment spurtet Spieler A mit Ball in Richtung Mittellinie.
Spieler B nimmt die Verfolgung auf, sobald er die Torauslinie erreicht hat.

Spieler B versucht Spieler A vor der Mittellinie abzufangen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/antritt-mit-ball-gegen-einen-verfolger-zur-mittellinie

---

4 **Zweikampf auf zwei gegenüberstehende Hütchentore**

10 min · Hauptteil

Aufbau: Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
An zwei gegenüberliegenden Seiten je 1 Hütchentor aufstellen.
Je 1 Spieler einem Hütchentor zuordnen.
1 Ball für das Duell bereitlegen.

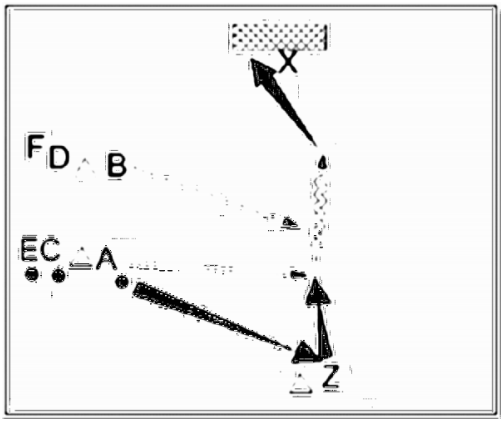
Zwei Spieler spielen 1 gegen 1 auf die beiden Hütchentore.
Wer den Ball hat, greift das Hütchentor des Gegenspielers an.
Der andere verteidigt sein eigenes Hütchentor.
Nach einem Treffer beginnt der Getroffene mit dem Ball neu.
Erobert der Verteidiger den Ball, dreht das Spiel sofort um.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/zweikampf-auf-zwei-gegenueberstehende-huetchentore

---

5 **1 gegen 1 nach Rückpass vom Zuspieler aufs Tor**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Den Raum vor dem Tor mit Torwart auf 20 x 20 Meter begrenzen.
Mehrere Meter vor dem Tor seitlich versetzt ein Hütchentor aufstellen.
Einige Meter dahinter einen Zuspieler frontal zum Tor postieren.
A mit Ball an das Hütchen stellen, das näher zum Zuspieler steht.
B ohne Ball an das andere Hütchen stellen.

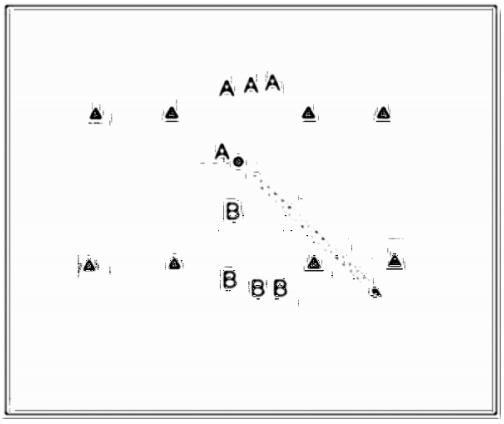
A stürmt, B verteidigt.
A spielt den Ball zum Zuspieler.
Er fordert sofort den Rückpass.
Danach spielt A im 1 gegen 1 gegen B auf das Tor.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/1-gegen-1-nach-rueckpass-vom-zuspieler-aufs-tor

---

6 **Eins gegen eins auf je zwei Hütchentore**

10 min · Hauptteil



Aufbau: Ein 20 x 20 Meter großes Feld abstecken.
Auf beiden Grundlinien je 2 Hütchentore aufstellen.
Zwei Mannschaften hinter der eigenen Grundlinie aufstellen.
Bälle bereitlegen.

Die ersten Spieler beider Mannschaften spielen 1 gegen 1.
Jeder will durch ein gegnerisches Hütchentor dribbeln.
Wer das schafft, holt einen Punkt.
Seine Mannschaft erhält außerdem das Startrecht für die nächsten beiden Spieler.
Geht der Ball ins Aus, bekommt die Mannschaft das Startrecht, die den Ball nicht ins Aus geschossen hat.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/eins-gegen-eins-auf-je-zwei-huetchentore

7 **Übung nicht überliefert**

30 min

Im Alt-Bestand fehlt die Übung Nr. 0.

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 4× Hütchen · 4× Tor · 1× Tor (goal_cone)

ccp-plan:7d6ea80a-0f7b-4888-80d2-1037cab528ee@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de