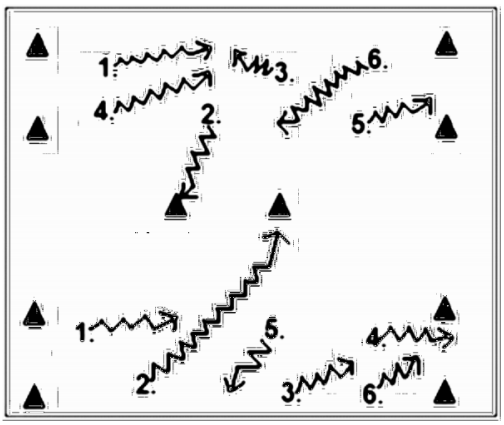
D-Jugend: T001(1 gegen 1)

90 Minuten · 6 Positionen · D-Jugend · 05.09.2008

1 **Feldwechsel mit Finte und Temposteigerung nach Nummern**

10 min · Hauptteil



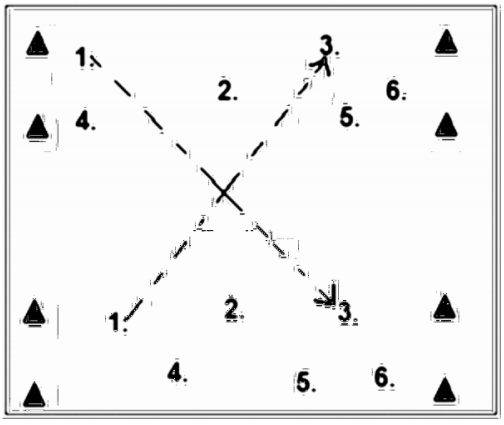
Aufbau: Zwei 15 x 15 Meter große Felder gegenüber markieren.
Zwischen den Feldern 2 Markierungshütchen aufstellen.
Zwei Mannschaften bilden.
Jedem Spieler einen Ball geben.
Jede Mannschaft durchnummerieren.

Jede Mannschaft dribbelt in ihrem Feld.
In aufsteigender Reihenfolge wechseln die Spieler das Feld, wobei die Spieler mit der gleichen Nummer beider Mannschaften immer gleichzeitig losdribbeln.
Vor einem Hütchen führen sie eine Finte aus.
Danach geht es mit Tempo ins andere Feld.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/dribbling/feldwechsel-mit-finte-und-temposteigerung-nach-nummern

2 **Nummernfangen zwischen zwei Mannschaftsfeldern**

10 min · Hauptteil



Aufbau: Zwei 15 x 15 Meter große Felder gegenüber markieren.
Zwei Mannschaften bilden und durchnummerieren.
Jede Mannschaft in ein Feld stellen.
Die Bälle neben die Felder legen.
Eine Stoppuhr bereithalten.

Die Spieler mit der Nummer 1 laufen ins Feld der anderen Mannschaft.
Dort versuchen sie einen Gegner zu fangen.
Wer zuerst fängt, holt einen Punkt.
Verlässt ein Gejagter das Feld, gilt er als gefangen.
Danach sind die Spieler mit der nächsten Nummer die Fänger, bis alle Nummern beider Mannschaften einmal an der Reihe waren.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/nummernfangen-zwischen-zwei-mannschaftsfeldern

3 **Handballsprungwürfe auf ein Tor mit Spieler im Tor**

5 min · Hauptteil

Aufbau: Ein Tor am Rand des Strafraums aufstellen.
Zwei Spieler einteilen.
Einen Ball bereitlegen.

A ins Tor stellen.
B mit dem Ball vor das Tor stellen.

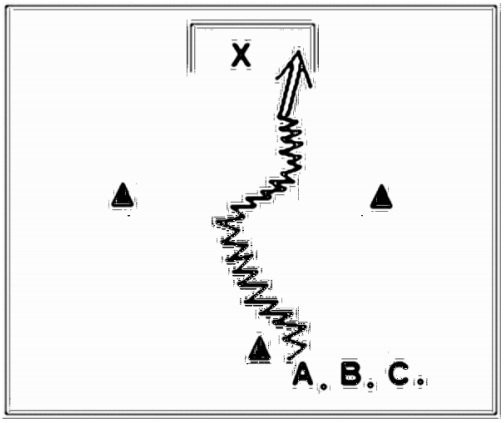
A steht im Tor.
B versucht, mit Handballsprungwürfen Tore zu erzielen.
Für jeden Wurf springt B aus dem Lauf über ein Bein ab.
Weil A jeden Wurf abzuwehren versucht, wirft B den Ball erst im höchsten Punkt des Sprungs und zielt dabei genau an A vorbei ins Tor.
A wehrt die Würfe ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kraft/handballsprungwuerfe-auf-ein-tor-mit-spieler-im-tor

---

4 **Körpertäuschung vor der Schusslinie mit Torabschluss**

35 min · Hauptteil



Aufbau: Vor einem Tor mit Torwart eine Schusslinie markieren.
Mehrere Meter davor ein Hütchen aufstellen.
Jedem Spieler einen Ball geben.

Alle stellen sich am Hütchen an.
A dribbelt auf die Schusslinie zu.
Einige Meter vor der Schusslinie führt A eine Körpertäuschung aus und schießt danach sofort aufs Tor, das der Torwart verteidigt.
Dann folgt B.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/koerpertaeuschung-vor-der-schusslinie-mit-torabschluss

---

5 **Spiel mit wechselnder Überzahl auf zwei Tore**

20 min · Hauptteil

Aufbau: Auf einer Spielfeldhälfte zwei Tore gegenüber aufstellen.
Zwei Mannschaften mit Leibchen bilden.
Bei Mannschaft A zwei Spieler mehr einteilen.

A und B spielen gegeneinander auf die beiden Tore.
Nach jeweils 5 Minuten wechselt die Überzahl zur anderen Mannschaft, die dann mit zwei Spielern mehr auf dem Feld steht.
Die Unterzahl sucht das 1 gegen 1.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/spiel-mit-wechselnder-ueberzahl-auf-zwei-tore

---

6 **Übung nicht überliefert**

10 min

Im Alt-Bestand fehlt die Übung Nr. 0.

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 2× Hütchen in 2 Farben · Leibchen · 2× Tor

ccp-plan:84a80c8a-594f-4238-8e0b-2b9de1b5f3b2@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de