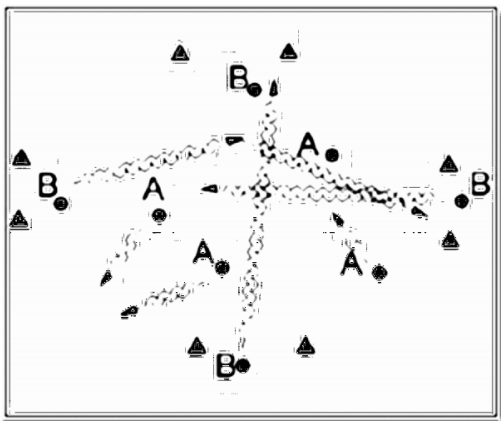
D-Jugend: T008 (1 gegen 1)

90 Minuten · 7 Positionen · D-Jugend · 25.09.2008

1 **Dribbeln mit Finten im Quadrat aus vier Hütchentoren**

10 min · Aufwärmen



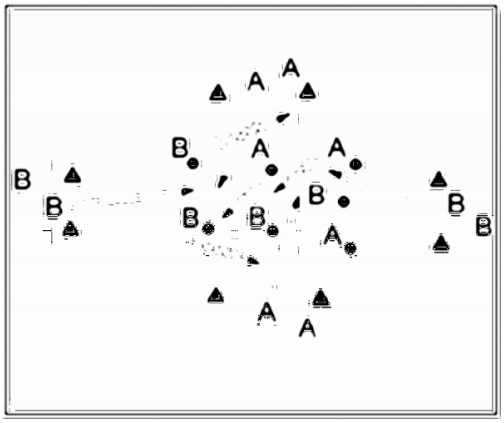
Aufbau: 4 Hütchentore als Quadrat von 20 x 20 Metern aufstellen.
Jeder Spieler hat einen Ball.
Die Hälfte der Spieler auf die Hütchentore verteilen.
Die andere Hälfte in den Innenraum schicken.

Im Innenraum dribbelt die eine Hälfte mit vielen Finten.
Wer an einem Hütchentor steht, dribbelt immer wieder zum gegenüberliegenden Hütchentor und zurück, ohne dabei einen Spieler im Innenraum zu behindern.
Nach einiger Zeit tauschen beide Hälften die Aufgaben.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/dribbeln-mit-finten-im-quadrat-aus-vier-huetchentoren

2 **Hütchentore wechseln gegen dribbelnde Fänger im Quadrat**

10 min · Hauptteil



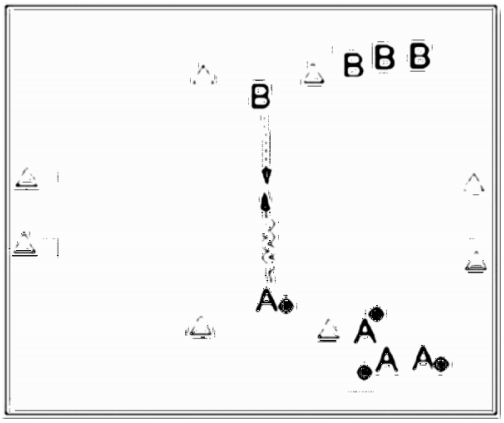
Aufbau: Mit 4 Hütchentoren ein Quadrat von 20 x 20 Metern bilden.
Zwei Mannschaften bilden und mit Leibchen unterscheiden.
Je 2 Spieler jeder Mannschaft hinter zwei gegenüberliegende Hütchentore stellen.
Die übrigen Spieler mit Ball im Innenraum verteilen.

Der Trainer gibt ein Zeichen.
Dann wechseln die ersten Spieler ohne Ball die Hütchentore.
Gelingt der Wechsel, erhält ihre Mannschaft einen Punkt.
Wer in der Mitte steht, dribbelt seinen Ball und versucht dabei, die wechselnden Spieler der anderen Mannschaft auf ihrem Weg zwischen den Hütchentoren zu fangen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/huetchentore-wechseln-gegen-dribbelnde-faenger-im-quadrat

3 **1 gegen 1 im Quadrat aus vier Hütchentoren mit Konter**

10 min · Hauptteil



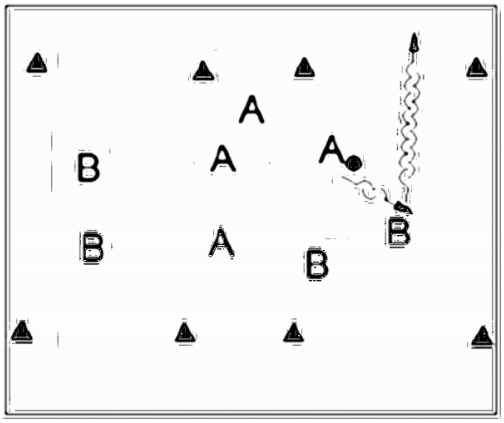
Aufbau: Die 4 Hütchentore zu einem Quadrat von 20 x 20 Metern aufstellen.
Zwei Mannschaften bilden.
Die Mannschaften neben zwei gegenüberliegende Hütchentore stellen.
Bälle bei Mannschaft A bereitlegen.

Der erste Spieler von A dribbelt als Stürmer ins Feld.
Er versucht, im 1 gegen 1 gegen den ersten Spieler von B, der ihm vom gegenüberliegenden Hütchentor entgegenkommt, durch dessen Hütchentor zu dribbeln.
Erobert B den Ball, kontert er auf eines der drei anderen Hütchentore.
Haben alle Spieler von A einmal als Stürmer begonnen, wechselt das Angriffsrecht zu B.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/1-gegen-1-im-quadrat-aus-vier-huetchentoren-mit-konter

4 **Vier gegen vier mit Dribbelkonter über die Grundlinie**

10 min · Hauptteil



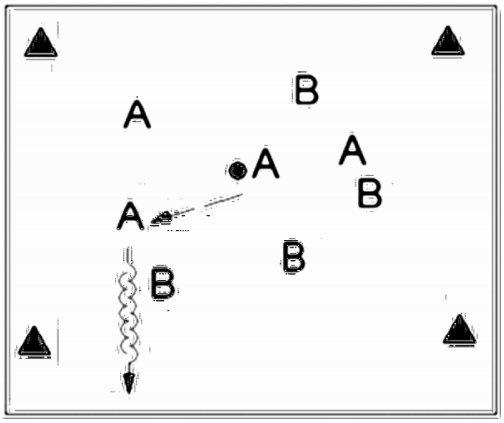
Aufbau: Ein 30 x 20 Meter großes Viereck abstecken.
An beiden Grundlinien je ein Hütchentor aufstellen.
Zwei Vierermannschaften mit Leibchen bilden.
Mit einem Ball spielen.

Die Mannschaften spielen auf die beiden Hütchentore.
Wer den Ball erobert, darf über die gesamte gegnerische Grundlinie dribbeln.
Das zählt wie ein Tor.
Spielt der Balleroberer den Ball ab oder verliert er ihn, kann er wie alle anderen wieder nur durch das Hütchentor einen Treffer erzielen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/vier-gegen-vier-mit-dribbelkonter-ueber-die-grundlinie

5 **Vier gegen vier mit Grundlinien als Dribbelziel**

10 min · Hauptteil



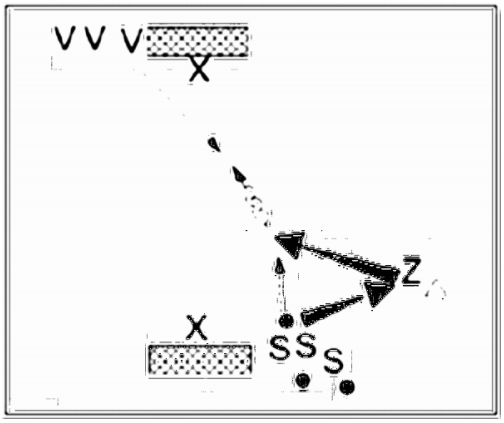
Aufbau: Ein 30 x 20 Meter großes Spielfeld abstecken.
Zwei Vierermannschaften bilden und mit Leibchen kennzeichnen.
Mit einem Ball spielen.

Die Mannschaften spielen vier gegen vier gegeneinander.
Jede Mannschaft verteidigt ihre Grundlinie.
Ein Punkt zählt, wenn ein Spieler mit dem Ball am Fuß über die Grundlinie des Gegners dribbelt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/vier-gegen-vier-mit-grundlinien-als-dribbelziel

6 **1 gegen 1 nach Doppelpass mit Zuspieler am Hütchen**

10 min · Hauptteil



Aufbau: Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
An den Stirnseiten zwei Tore mit Torhütern gegenüberstellen.
Die Spieler in zwei Gruppen neben die Tore stellen.
Einige Meter vor den Stürmern ein Hütchen für den Zuspieler aufstellen.
Jedem Stürmer einen Ball geben.

Der erste Stürmer spielt einen Doppelpass mit dem Zuspieler.
Der Zuspieler spielt direkt zurück.
Danach versucht der Stürmer, gegen den ersten Verteidiger ein Tor zu erzielen.
Der Verteidiger darf angreifen, sobald der Stürmer den Pass zum Zuspieler spielt.
Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf das andere Tor.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/1-gegen-1-nach-doppelpass-mit-zuspieler-am-huetchen

7 **Übung nicht überliefert**

30 min

Im Alt-Bestand fehlt die Übung Nr. 0.

Material für die gesamte Einheit

7× Ball · 4× Hütchen · Leibchen · 2× Tor · 4× Tor (goal_cone)