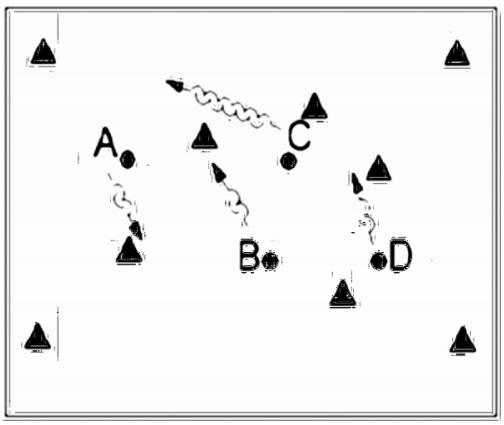
D-Jugend: T004 (1 gegen 1)

90 Minuten · 9 Positionen · D-Jugend · 15.09.2008

1 **Dribbeln um frei verteilte Hütchen mit Richtungswechsel**

5 min · Aufwärmen



Aufbau: Ein 20 x 20 Meter großes Feld abstecken.
Mehrere Hütchen frei im Feld verteilen.
Jeder Spieler hat einen Ball.

Alle Spieler dribbeln gleichzeitig im Feld.
Jeder umdribbelt nacheinander die frei verteilten Hütchen.
Dabei weicht er den anderen Dribblern aus.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/dribbeln-um-frei-verteilte-huetchen-mit-richtungswechsel

2 **Fangspiel beim Ballprellen mit zwei Fängern ohne Ball**

5 min · Hauptteil

Aufbau: Ein 20 x 20 Meter großes Feld abstecken.
Jeder Spieler hat einen Ball.
Zwei Fänger ohne Ball bestimmen.

Alle Spieler prellen ihren Ball im Feld.
Die zwei Fänger versuchen, sie abzuschlagen.
Wer abgeschlagen wird, tauscht mit dem Fänger die Aufgabe.
Verlässt ein Spieler das Feld oder verliert er beim Prellen die Kontrolle über seinen Ball, gilt er ebenfalls als gefangen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/fangspiel-beim-ballprellen-mit-zwei-faengern-ohne-ball

3 **Ball über Kopf halten, fallen lassen und aufnehmen**

1 min · Aufwärmen

Aufbau: Je einen Ball an alle Spieler ausgeben.
So viel Platz einplanen, dass sich jeder mit dem Ball frei drehen kann.

Der Spieler nimmt den Ball in beide Hände und streckt die Arme nach oben.
Den Oberkörper streckt er so weit wie möglich nach hinten.
Aus dieser Rücklage lässt er den Ball fallen.
Nach einmaligem Tippen dreht er den Rumpf zur Seite und nimmt den Ball dort vom Boden wieder auf, bevor dieser ein zweites Mal aufkommt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/gymnastik/ball-ueber-kopf-halten-fallen-lassen-und-aufnehmen

4 **Den eigenen Ball um den Körper kreisen lassen**

1 min · Aufwärmen

Aufbau: Alle Spieler mit je einem Ball frei im Raum verteilen.
Genug Platz für eine volle Drehung des Balls um den Körper einplanen.

Jeder Spieler nimmt seinen Ball in beide Hände.
Er führt den Ball in einem Kreis um den eigenen Körper herum.
Vor dem Bauch und hinter dem Rücken wandert der Ball dabei von einer Hand in die andere, sodass er ohne Halt weiterkreist.
Das Kreisen läuft weiter, bis der Trainer abbricht.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/gymnastik/den-eigenen-ball-um-den-koerper-kreisen-lassen

---

5 **Ball in Achterform durch die gegrätschten Beine führen**

1 min · Aufwärmen

Aufbau: Jedem Spieler einen Ball geben.
Die Gruppe so verteilen, dass niemand dem Nachbarn in die Quere kommt.

Der Spieler steht mit gegrätschten Beinen und hält den Ball in den Händen.
Er führt den Ball in einer Acht um das eine Bein, dann durch die Grätsche und um das andere Bein herum.
Die Achterform läuft ohne Unterbrechung weiter.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/gymnastik/ball-in-achterform-durch-die-gegraetschten-beine-fuehren

---

6 **Im Sitzen den Ball auf den Beinen hin und her rollen**

2 min · Aufwärmen

Aufbau: Alle Spieler mit gestreckten Beinen auf den Boden setzen lassen.
Jedem Spieler einen Ball auf die Beine legen.

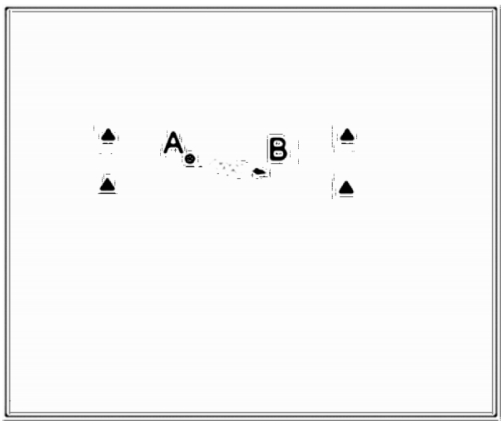
Der Spieler sitzt, der Ball liegt auf seinen ausgestreckten Beinen.
Er hebt die Beine leicht vom Boden ab.
In dieser Haltung rollt er den Ball zwischen Spann und Knie langsam hin und her, ohne dass die Fersen wieder den Boden berühren.
Erst danach setzt er die Beine ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/gymnastik/im-sitzen-den-ball-auf-den-beinen-hin-und-her-rollen

---

7 **Eins gegen eins auf zwei Hütchentore**

10 min · Hauptteil



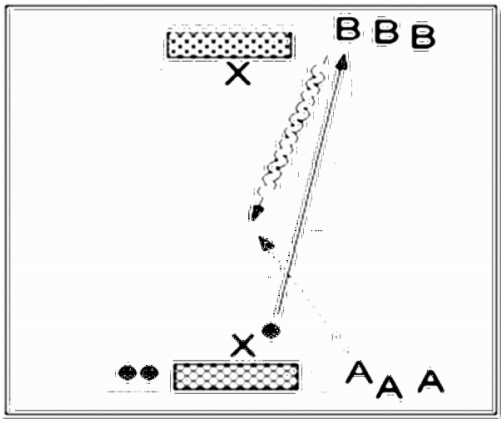
Aufbau: Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
An beiden Enden ein Hütchentor aufstellen.
Je zwei Spieler mit einem Ball einteilen.

A und B spielen 1 gegen 1.
Jeder greift das Hütchentor des anderen an.
Wer den Ball verliert, verteidigt sofort sein eigenes Hütchentor gegen den Spieler, der ihm den Ball gerade abgenommen hat.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/eins-gegen-eins-auf-zwei-huetchentore-2756

8 1 gegen 1 nach Torwartzuspiel mit Konter aufs andere Tor

40 min · Hauptteil



Aufbau: Zwei Tore mit Torhütern im Abstand von etwa 20 Metern gegenüberstellen.
Zwei Mannschaften bilden und Leibchen verteilen.
Jede Mannschaft neben ein Tor stellen.
Mehrere Bälle an beiden Toren bereitlegen.

Der Torwart bei Mannschaft A spielt einen flachen Ball auf den ersten Spieler von B.
Gleichzeitig läuft der erste Spieler von A als Verteidiger vor das Tor.
B nimmt den Ball mit.
Er versucht, im 1 gegen 1 ein Tor zu erzielen.
Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf das andere Tor.
Waren alle Spieler von B einmal Stürmer, schießt der Torwart neben B den Ball zu Mannschaft A und das Angriffsrecht wechselt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/abwehrverhalten/1-gegen-1-nach-torwartzuspiel-mit-konter-aufs-andere-tor

9 Übung nicht überliefert

25 min

Im Alt-Bestand fehlt die Übung Nr. 0.

Material für die gesamte Einheit

3× Ball · 10× Hütchen · Leibchen · 2× Tor

ccp-plan:9625ee1e-622c-416e-bccb-c8f20e88c778@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de