

D-Jugend: T004 (1 gegen 1)

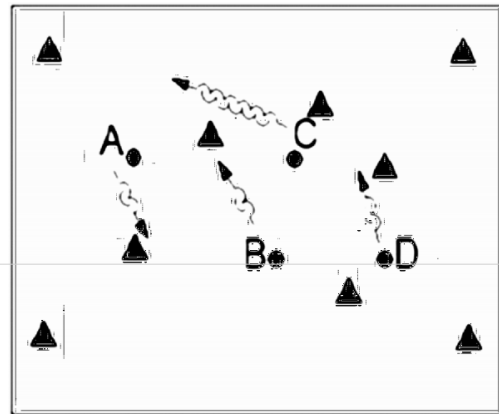
90 Minuten · 9 Positionen · D-Jugend · 15.09.2008

1 Dribbeln um die Hütchen

5 min · Aufwärmen

Aufbau: Alle Spieler 1 Ball, 1 abgestecktes Feld mit mehreren frei verteilten Hütchen

Die Spieler dribbeln um die Hütchen.



2

Prellen ihren Ball im Feld

5 min · Hauptteil

Aufbau: Alle Spieler 1 Ball, 1 abgestecktes Feld

Die Spieler prellen ihren Ball im Feld. Zwei Fänger versuchen ohne Ball die Spieler abzuschlagen, um dann mit ihnen die Aufgabe zu tauschen.

3 Rumpfkraftigung — Gymnastik, C-Jugend

1 min · Aufwärmen

Alle Spieler 1 Ball Den Ball in die Hände nehmen und die Arme nach oben strecken. Den Oberkörper so weit wie möglich nach hinten strecken. Den Ball fallen lassen und ihn durch Rumpfdrehen nach einmaligem Tippen wieder aufnehmen.

4 1 Ball Den Ball um den Körper kreisen lassen

1 min · Aufwärmen

Alle Spieler 1 Ball Den Ball um den Körper kreisen lassen.

5 1 Ball Der Ball wird achterförmig durch die gegrätschten

1 min · Aufwärmen

Jeder Spieler 1 Ball Der Ball wird achterförmig durch die gegrätschten Beine geführt.

6 1 Ball Die Spieler sitzen und legen sich den Ball

2 min · Aufwärmen

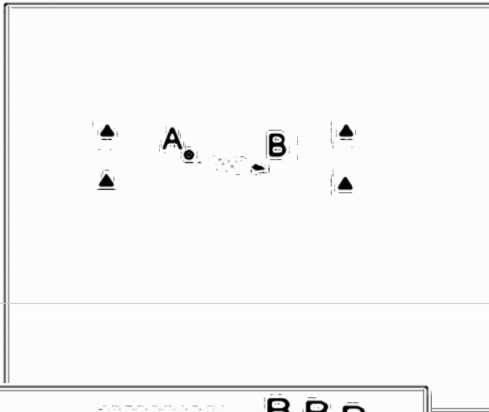
Alle Spieler 1 Ball Die Spieler sitzen und legen sich den Ball auf die ausgestreckten Beine. Die Beine werden leicht gehoben und der Ball zwischen Spann und Knie hin- und hergerollt.

7 Zweikampf mit Hütchen — 1 gegen 1, C-Jugend

10 min · Hauptteil

Aufbau: 2 Spieler, 2 Hütchentore, 1 Ball

Die Spieler spielen 1 gegen 1 auf die Hütchentore.



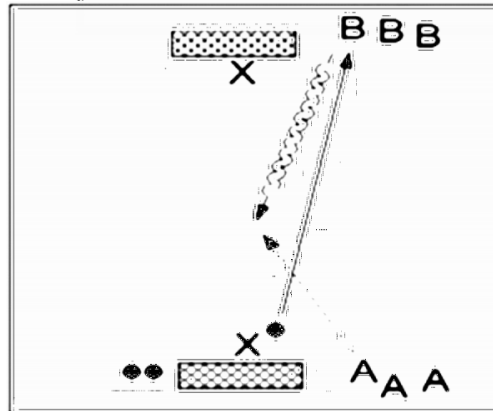
8

Zweikampf mit Leibchen in Gruppen — Abwehrverhalten

40 min · Hauptteil

Aufbau: 2 Tore mit Torhütern, 2 Mannschaften, mehrere Bälle, Leibchen

Die Tore stehen etwa mit einem Abstand von 20 Metern gegenüber. Jede Mannschaft stellt sich neben ein Tor. Der Torwart bei Mannschaft A spielt einen flachen Ball auf den ersten Spieler der Mannschaft B. In diesem Moment läuft der erste Spieler von A als Verteidiger vor das Tor. Spieler B nimmt den Ball mit und versucht im 1 gegen 1 ein Tor zu erzielen. Wenn der Verteidiger den Ball erobert, kann er auf das andere Tor kontern. Nachdem alle Spieler von B Stürmer waren, schießt der Torwart neben B den Ball zu Mannschaft A, sodass das Angriffsrecht wechselt.



9 Übung nicht überliefert

25 min

Im Alt-Bestand fehlt die Übung Nr. 0.

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 10× Hütchen · Leibchen · 2× Tor · 2× Tor (goal_cone)