E-Jugend: T003 (1 gegen 1 offensiv)

90 Minuten · 5 Positionen · E-Jugend · 11.06.2007

1 **Finten vorzeigen und den eigenen Trick finden**

10 min · Hauptteil

Aufbau: Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
Jeder Spieler hat einen Ball.

Der Trainer zeigt mehrere Finten vor.
Alle probieren sie aus.
Danach bekommt jeder Spieler genügend Zeit, um aus den gezeigten Finten mit seinem eigenen Ball im Feld seinen persönlichen Trick zu finden.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/finten/finten-vorzeigen-und-den-eigenen-trick-finden

2 **Den vorgespielten Ball im Lauf umkreisen**

5 min · Hauptteil

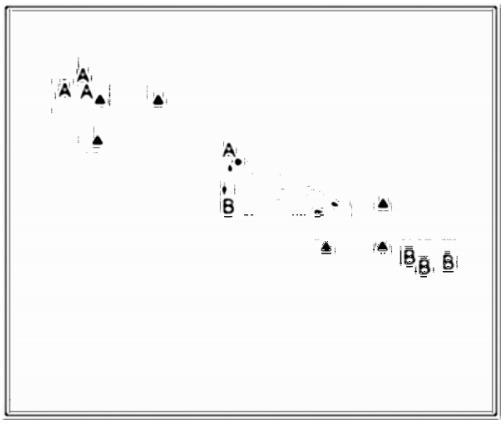
Aufbau: Ein 30 x 20 Meter großes Feld abstecken.
Jedem Spieler einen Ball geben.
Genug Abstand zwischen den Spielern lassen.

Alle dribbeln frei durch das Feld.
Aus dem Dribbling spielt jeder seinen Ball vor.
Er läuft hinterher und umrundet den rollenden Ball.
Dann dribbelt er weiter.
Der Ball darf nur so weit vorgespielt werden, dass er im Sprint noch einzuholen ist, weil er sonst vor dem Umkreisen längst liegen bleibt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/den-vorgespielten-ball-im-lauf-umkreisen

3 **Passen im Stand und Zweikampf auf Zeichen des Trainers**

10 min · Hauptteil



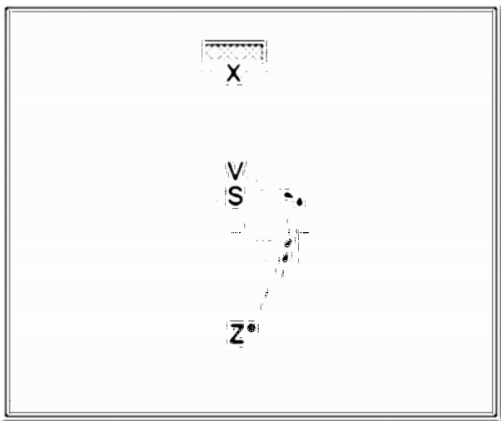
Aufbau: Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
Zwei Ecktore über Eck gegenüber aufstellen.
Die Mannschaften mit Leibchen hinter je einem Tor aufstellen.
Einen Ball bereitlegen.

Je ein Spieler jeder Mannschaft tritt zwischen die Tore.
Beide spielen sich im Stand den Ball zu.
Dann kommt das Zeichen.
Wer in diesem Moment den Ball hat, versucht, durch das Tor des Gegners zu dribbeln, während der andere ihm den Ball abjagen will.
Erobert der andere den Ball, dribbelt er durch das andere Tor.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/passen-im-stand-und-zweikampf-auf-zeichen-des-trainers

4 Im Bogen entgegenstarten und das Eins gegen eins suchen

30 min · Hauptteil



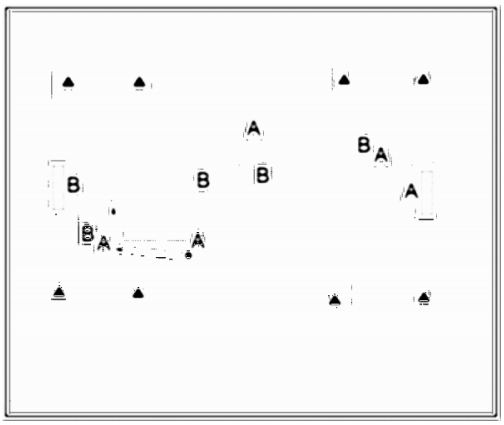
Aufbau: Vor dem Strafraum eines Tors mit Torwart üben.
Einen Stürmer vor einem Verteidiger aufstellen.
Einige Meter davor einen Zuspieler mit Ball postieren.
Weitere Bälle beim Zuspieler bereitlegen.

Der Stürmer drängt den Verteidiger etwas nach hinten.
Plötzlich startet er dem Zuspieler in einem leichten Bogen entgegen.
Genau jetzt kommt das Zuspiel.
Der Verteidiger ist ab diesem Moment aktiv, sodass der Stürmer sich im 1 gegen 1 gegen ihn durchsetzen und danach ein Tor erzielen muss.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/im-bogen-entgegenstarten-und-das-eins-gegen-eins-suchen

5 Stürmer im Angriffsdrittel anspielen und eins gegen eins

35 min · Hauptteil



Aufbau: Ein Spielfeld mit zwei Toren nutzen.
Mit Hütchen drei Drittel abstecken.
Zwei Mannschaften mit Leibchen bilden.
Je Mannschaft einen Verteidiger ins Verteidigungsdrittel stellen.
Je Mannschaft einen Stürmer ins Angriffsdrittel stellen.

Die übrigen Spieler spielen im Mitteldrittel.
Sie versuchen, ihren Stürmer im Angriffsdrittel anzuspielen.
Der Stürmer versucht im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger ein Tor zu erzielen.
Kein weiterer Spieler darf in die äußeren Drittel.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/stuermer-im-angriffsdrittel-anspielen-und-eins-gegen-eins

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 8× Hütchen · Leibchen · 2× Tor

ccp-plan:96bfe892-7e64-4a46-936d-75d621741274@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de