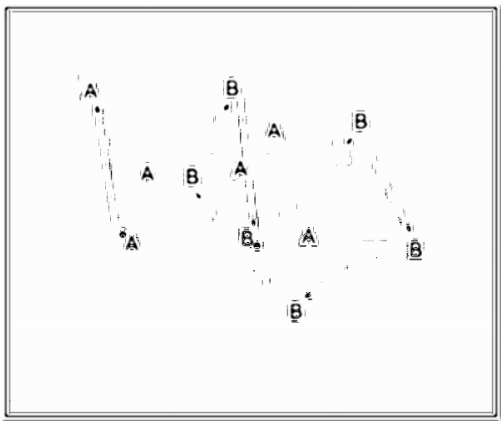
E-Jugend: T021 (1 gegen 1 defensiv)

90 Minuten · 5 Positionen · E-Jugend · 29.10.2007

1 **Passen in fester Reihenfolge im Lauf zum Aufwärmen**

10 min · Aufwärmen



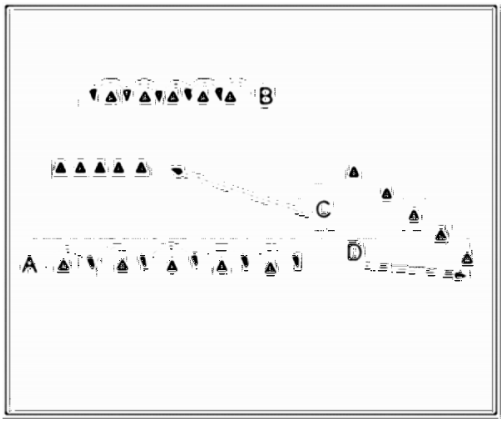
Aufbau: Ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren.
Zwei Mannschaften mit Leibchen einteilen.
Jeder Mannschaft einen Ball geben.
In jeder Mannschaft eine feste Passreihenfolge festlegen.

Beide Mannschaften bewegen sich gleichzeitig im Feld.
Innerhalb der Mannschaft wandert der Ball in der festen Reihenfolge.
Jeder Pass wird im Lauf gespielt und muss über mindestens 3 Meter gehen, während alle Spieler ständig in Bewegung bleiben und das ganze Feld ausnutzen.
Die andere Mannschaft läuft dazwischen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/passen-in-fester-reihenfolge-im-lauf-zum-aufwaermen

2 **Slalombahnen mit wechselnden Hütchenabständen überlaufen**

5 min · Hauptteil



Aufbau: Mehrere Slalombahnen von je 20 Metern Länge nebeneinander auslegen.
Die Hütchen innerhalb der Bahnen unterschiedlich weit auseinanderstellen.
Alle Spieler ohne Ball auf die Bahnen verteilen.

Der erste Spieler jeder Bahn läuft im Slalom um die Hütchen.
Weil die Abstände zwischen den Hütchen wechseln, muss er seine Schritte ständig anpassen und mal kurz, mal weit um das nächste Hütchen laufen.
Am Ende der Bahn stellt er sich hinten an.
Danach startet der nächste Spieler.
Nach einigen Durchgängen wechseln die Gruppen die Bahn.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/slalombahnen-mit-wechselnden-huetchenabstaenden-ueberlaufen

3 **Sprünge über frei im Feld verteilte Hütchen**

5 min · Hauptteil

Aufbau: Mehrere Hütchen frei im Feld verteilen.
Alle Spieler ohne Ball ins Feld schicken.
Abstand zwischen den Hütchen lassen.

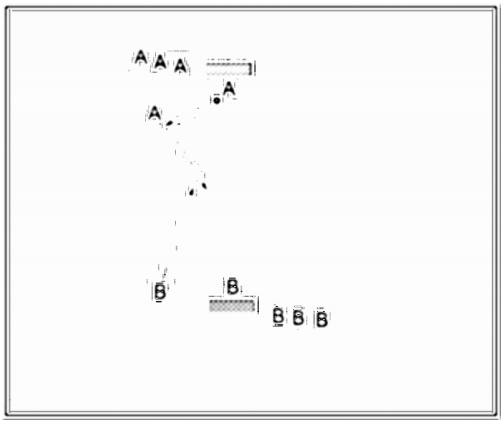
Die Spieler laufen frei durch das Feld.
Dabei springen sie über die Hütchen.
Nach der Landung läuft der Spieler ohne Pause zum nächsten Hütchen weiter und springt dort erneut ab, bis der Trainer die Übung beendet.
Jeder springt in seinem Tempo.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/spruenge-ueber-frei-im-feld-verteilte-huetchen

---

4 **Eins gegen eins nach Zurollen des Torwarts auf zwei Tore**

40 min · Hauptteil



Aufbau: Ein 20 x 20 Meter großes Feld in zwei Hälften teilen.
An beiden Enden ein Tor aufstellen.
Jede Mannschaft stellt einen Torhüter.

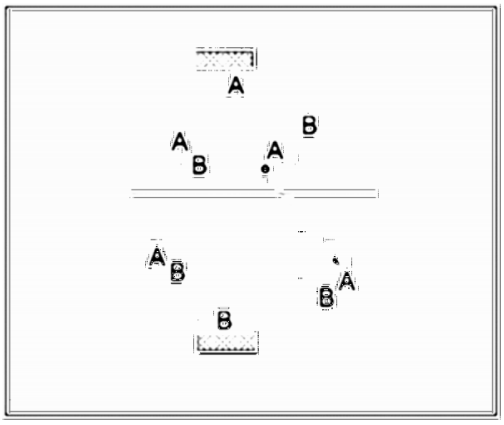
Je ein Spieler beider Mannschaften steht in der eigenen Hälfte.
Der Torwart der ballbesitzenden Mannschaft eröffnet jedes Duell, indem er seinem Mitspieler den Ball zurollt, der sich dann aus der eigenen Hälfte nach vorn durchsetzen muss.
Beide spielen 1 gegen 1.
Tore dürfen erst in der gegnerischen Hälfte erzielt werden.
Das Duell endet mit einem Tor oder nach 30 Sekunden.
Dann kommen die Nächsten.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/abwehrverhalten/eins-gegen-eins-nach-zurollen-des-torwarts-auf-zwei-tore

---

5 **Fünf gegen fünf mit festen Hälften für Abwehr und Angriff**

30 min · Hauptteil



Aufbau: Ein 40 x 30 Meter großes Feld mit Mittellinie markieren.
An beiden Enden ein Tor aufstellen.
Zwei Fünfermannschaften mit Leibchen bilden.
Jede Mannschaft stellt einen Torwart.
Je zwei Verteidiger in die eigene Hälfte stellen.
Je zwei Stürmer in die andere Hälfte stellen.

Beide Mannschaften spielen auf die zwei Tore.
Kein Spieler darf seine Hälfte verlassen.
In jeder Hälfte spielen so zwei Verteidiger gegen zwei Stürmer.
Nach der Hälfte der Zeit tauschen Verteidiger und Stürmer die Aufgaben, sodass jeder Spieler einmal in der Abwehr und einmal im Angriff steht.
Die letzten Minuten laufen frei.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/abwehrverhalten/fuenf-gegen-fuenf-mit-festen-haelften-fuer-abwehr-und

Material für die gesamte Einheit

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

ccp-plan:ab5963a2-fb44-44cc-b1b0-fe3d6aaa0997@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de