E-Jugend: T005 (1 gegen 1 offensiv)

90 Minuten · 9 Positionen · E-Jugend · 18.06.2007

1 **Passen nach Nummernruf mit Finte vor dem Weiterspiel**

5 min · Hauptteil

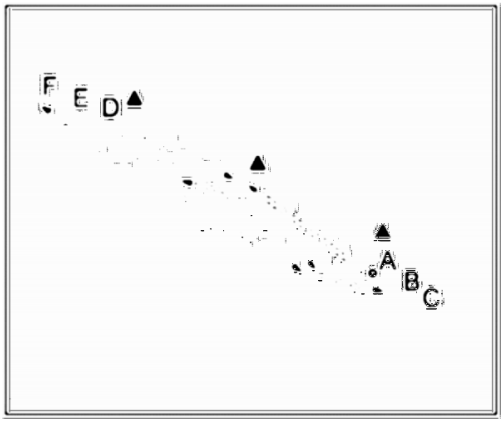
Aufbau: Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
Sechs Spieler durchnummerieren.
Einen Ball bereitlegen.

Die Spieler passen sich den Ball in loser Reihenfolge zu.
Jeder Pass geht über mindestens 2 Meter.
Ruft der Trainer eine Nummer, spielt der Ballbesitzer sofort diesen Spieler an, der den Ball mitnimmt, eine Finte ausführt und ihn danach zu einem anderen Spieler weiterspielt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/finten/passen-nach-nummernruf-mit-finte-vor-dem-weiterspiel

2 **Finte am Mittelhütchen gegen den entgegenkommenden Spieler**

5 min · Hauptteil



Aufbau: Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
Zwei Hütchen diagonal gegenüber aufstellen.
Ein drittes Hütchen genau dazwischen stellen.
Die Spieler auf die beiden äußeren Hütchen verteilen.
Dem ersten Spieler einer Gruppe einen Ball geben.

A dribbelt auf das Mittelhütchen zu.
Gleichzeitig läuft B von der Gegenseite los.
Vor dem Hütchen führt A eine Finte aus.
B reagiert auf die Finte, ohne den Ball zu berühren.
Beide laufen aneinander vorbei.
Ist A vorbei, spielt er B den Ball in den Lauf.
Beide laufen zur jeweils anderen Gruppe weiter.
B übergibt den Ball dem ersten Spieler seiner Gruppe, der die Übung danach von vorn beginnt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/finten/finte-am-mittelhuetchen-gegen-den-entgegenkommenden-spieler

3 **Ball vorspielen, einholen und überspringen**

5 min · Hauptteil

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Übungsfläche abstecken.
Jedem Spieler einen Ball geben.
Alle gleichzeitig üben lassen.

Alle Spieler dribbeln frei über die Fläche.
Aus dem Dribbling spielen sie den Ball nach vorn.
Danach laufen sie dem Ball hinterher.
Haben sie ihn eingeholt, springen sie mit beiden Beinen über den Ball hinweg und nehmen ihn hinter dem Sprung sofort wieder ins Dribbling auf.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/ball-vorspielen-einholen-und-ueberspringen

---

4 **Ball vorspielen und einbeinig hinterherhüpfen**

5 min · Hauptteil

Aufbau: Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
Jedem Spieler einen Ball geben.
Genug Abstand zwischen den Spielern lassen.

Die Spieler dribbeln frei durch das Feld.
Aus dem Dribbling spielen sie den Ball einige Meter vor.
Sofort danach hüpfen sie auf einem Bein hinter dem Ball her, bis sie ihn wieder erreichen und erneut ins Dribbling aufnehmen.
Dann folgt der nächste Versuch.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/ball-vorspielen-und-einbeinig-hinterherhuepfen

---

5 **Bälle aus dem Feld kicken und den eigenen Ball schützen**

10 min · Hauptteil

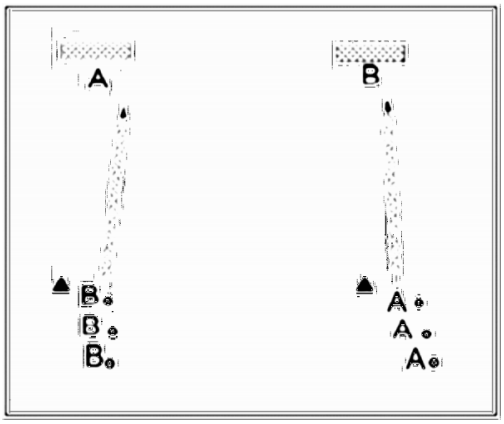
Aufbau: Ein 20 x 20 Meter großes Feld abstecken.
Jedem der 12 Spieler einen Ball geben.

Alle dribbeln frei im Feld.
Auf ein Zeichen des Trainers versucht jeder, die Bälle der anderen aus dem Feld zu kicken, während er seinen eigenen Ball weiter am Fuß führt.
Wer seinen Ball verliert, verlässt das Feld.
Gewonnen hat, wer am längsten im Feld bleibt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/baelle-aus-dem-feld-kicken-und-den-eigenen-ball-schuetzen

---

6 **Penaltys gegen den Torwart der anderen Mannschaft**



10 min · Hauptteil

Aufbau: Zwei Tore mit Strafraum nutzen.
Zwei Mannschaften bilden.
In jedes Tor einen Torwart einer Mannschaft stellen.
Mehrere Bälle am Elfmeterpunkt bereitlegen.

Die Schützen einer Mannschaft stellen sich hintereinander auf.
Nacheinander führen sie Penaltys gegen den Torwart der anderen Mannschaft aus.
Jeder Treffer zählt einen Punkt.
Nach einer festgelegten Zeit gewinnt die Mannschaft, die bis dahin die meisten Tore

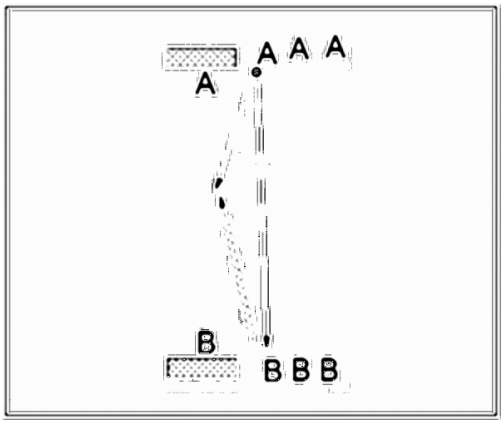
gegen den gegnerischen Torwart erzielt hat.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/penaltys-gegen-den-torwart-der-anderen-mannschaft

---

7 **Zuspiel zum Gegner und Eins gegen eins mit Konter**

10 min · Hauptteil



Aufbau: Ein 20 x 20 Meter großes Feld mit zwei Toren markieren.
Zwei Mannschaften A und B bilden.
In jedes Tor einen Torwart der Mannschaft stellen.
Die übrigen Spieler neben dem Tor aufstellen.
Mehrere Bälle bereitlegen.

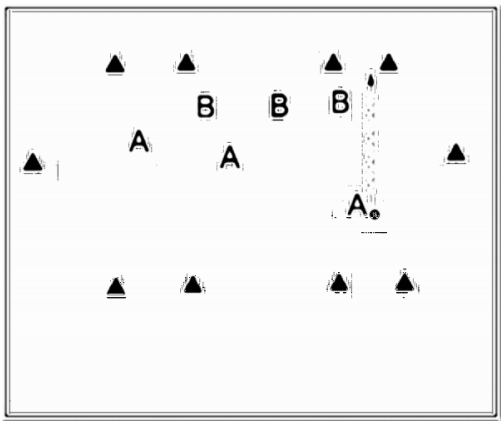
Der erste Spieler von A spielt einen Ball zum ersten Spieler von B.
B nimmt den Ball mit.
Danach versucht B, gegen A ein Tor zu erzielen.
Erobert A den Ball, kontert er auf das andere Tor.
Ein Tor im ersten Versuch zählt zwei Punkte.
Tore nach einem Konter zählen nur einfach.
Haben alle Spieler von A gepasst, passen die Spieler von B.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/zuspiel-zum-gegner-und-eins-gegen-eins-mit-konter

---

8 **Drei gegen drei mit zwei Hütchentoren je Grundlinie**

10 min · Hauptteil



Aufbau: Ein 30 x 20 Meter großes Feld mit Mittellinie markieren.
Auf jeder Grundlinie zwei Hütchentore aufstellen.
Zwei Dreiermannschaften bilden.
Einen Ball bereitlegen.

Beide Mannschaften spielen drei gegen drei.
Ziel ist ein Dribbling durch ein Tor des Gegners.
Das Dribbling entsteht aus dem Spiel heraus.
Startet der Spieler, der durch das Tor dribbelt, aus der eigenen Hälfte, erhält seine Mannschaft für diesen Durchbruch zwei Punkte.
Sonst zählt ein Punkt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/drei-gegen-drei-mit-zwei-huetchentoren-je-grundlinie

---

9 **Spiel auf zwei Tore mit Abschluss aus dem Angriffsdrittel**

30 min · Hauptteil

Aufbau: Ein Spielfeld mit zwei Toren nutzen.
Auf beiden Seiten ein Angriffsdrittel kennzeichnen.
Zwei Mannschaften mit Leibchen bilden.
Einen Ball bereitlegen.

Beide Mannschaften spielen auf die zwei Tore.
Tore zählen nur aus dem Angriffsdrittel.
Schüsse von außerhalb gelten nicht.
Wer abschließen will, muss den Ball vorher am Fuß oder im Zusammenspiel über die gekennzeichnete Linie ins Angriffsdrittel bringen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/dribbling/spiel-auf-zwei-tore-mit-abschluss-aus-dem-angriffsdrittel

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 4× Hütchen in 2 Farben · Leibchen · 4× Tor

ccp-plan:cd8a6532-45d6-492f-a709-a315114f30e3@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de