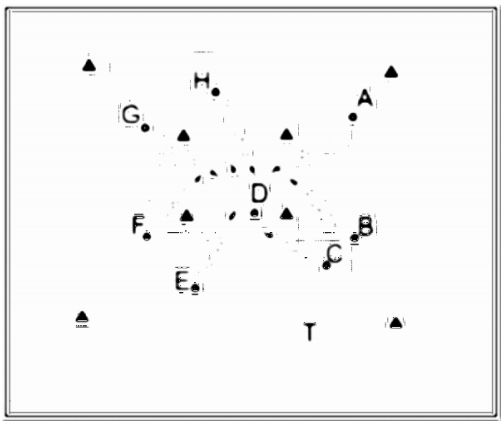
E-Jugend: T017 (1 gegen 1 defensiv)

90 Minuten · 5 Positionen · E-Jugend · 11.10.2007

1 **Dribbeln mit Wechsel zwischen kleinem und großem Feld**

10 min · Aufwärmen



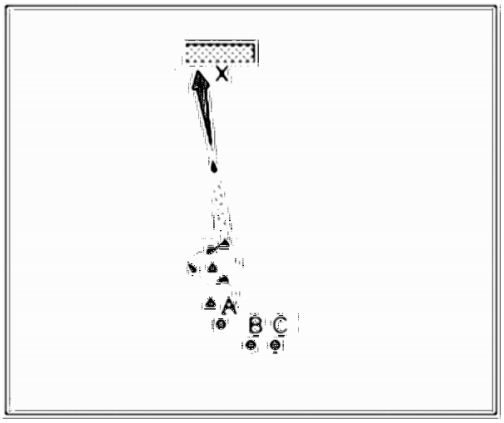
Aufbau: Mit vier Hütchen ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren.
In der Mitte ein kleines Feld mit den übrigen vier Hütchen abstecken.
Jeder Spieler hat einen Ball.

Die Spieler dribbeln außerhalb des kleinen Feldes.
Auf ein Handzeichen des Trainers wechseln sie ins kleine Feld.
Dann geht es zurück.
So wechseln sie immer wieder zwischen dem kleinen und dem großen Feld hin und her, solange der Trainer die Handzeichen gibt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/dribbeln-mit-wechsel-zwischen-kleinem-und-grossem-feld

2 **Ball über zwei Hütchen tippen und abschließen**

10 min · Hauptteil



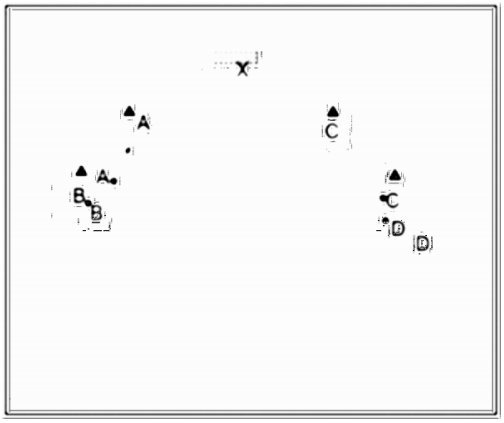
Aufbau: Einige Meter vor dem Tor zwei Hütchen hintereinander aufstellen.
Das Tor mit einem Torwart besetzen.
Die Spieler mit Ball hinter dem ersten Hütchen aufstellen.

Der erste Spieler nimmt den Ball in die Hand.
Er tippt ihn so hinter das erste Hütchen auf den Boden, dass der Ball hoch genug abspringt und über das zweite Hütchen fliegt.
Im Slalom läuft er den beiden Hütchen hinterher.
Danach schließt er aufs Tor ab.
Dann ist der nächste Spieler an der Reihe.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/ball-ueber-zwei-huetchen-tippen-und-abschliessen

3 **Eins gegen eins von außen und durch die Mitte mit Punkten**

40 min · Hauptteil



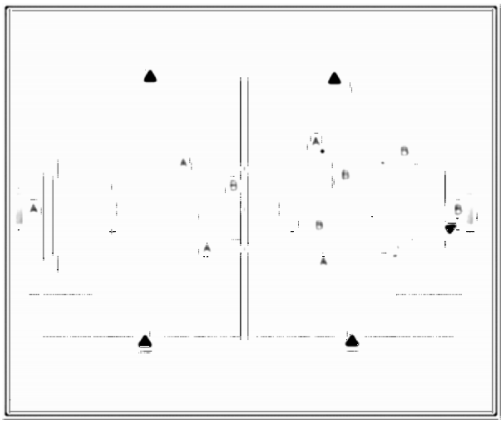
Aufbau: Rechts und links am Strafraum je ein Hütchen aufstellen.
Jeweils 5 Meter davor ein weiteres Hütchen setzen.
Ein Tor mit Torhüter besetzen.
Die Paare mit Ball auf die torentfernteren Hütchen verteilen.

Ein Spieler stellt sich ohne Ball an das tornahe Hütchen.
Der andere startet mit Ball.
Er darf erst schießen, wenn er am Gegner vorbei ist.
Ein Tor bringt dem Stürmer einen Punkt.
Spitzelt der Verteidiger den Ball weg, erhält er einen Punkt.
Kommt er in Ballbesitz, erhält er zwei Punkte.
Nach jedem Durchgang wechseln beide die Aufgaben.
Waren beide einmal Verteidiger, wechselt das Paar auf die andere Seite, sodass immer abwechselnd von rechts und von links geübt wird.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/abwehrverhalten/eins-gegen-eins-von-aussen-und-durch-die-mitte-mit-punkten

4 **Tore nur aus dem Angriffsdrittel nach einem Dribbling**

15 min · Hauptteil



Aufbau: Ein Spielfeld mit zwei Toren in drei Zonen teilen.
Zwei Mannschaften mit Leibchen bilden.
Einen Ball bereitlegen.

Beide Mannschaften spielen auf die zwei Tore.
Tore zählen nur aus dem eigenen Angriffsdrittel.
Der Ball gelangt nur durch ein Dribbling in das Angriffsdrittel, ein Zuspiel über die Linie ist nicht erlaubt.
Ist der Ball einmal hineingedribbelt, darf der Dribbler ihn im Angriffsdrittel auch wieder zu einem Mitspieler abspielen, bevor die Mannschaft auf das Tor abschließt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/tore-nur-aus-dem-angriffsdrittel-nach-einem-dribbling

5 **Übung nicht überliefert**

15 min

Im Alt-Bestand fehlt die Übung Nr. 0.

Material für die gesamte Einheit

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

ccp-plan:ce899f3f-db05-4a74-b646-9f552699753b@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de