

E-Jugend: T017 (1 gegen 1 defensiv)

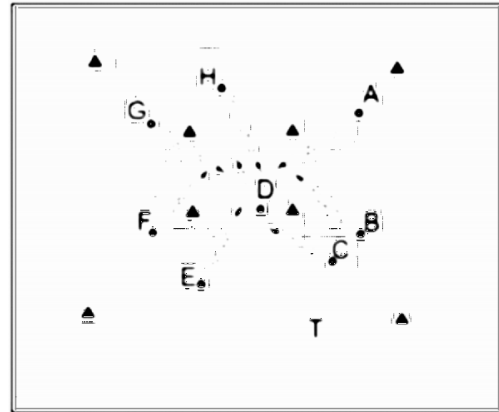
90 Minuten · 5 Positionen · E-Jugend · 11.10.2007

1 Ein kleines Feld wird in einem großen Feld markiert

10 min · Aufwärmen

Aufbau: Alle Spieler 1 Ball, 8 Hütchen

Ein kleines Feld wird in einem großen Feld markiert. Die Spieler dribbeln ihren Ball außerhalb des kleinen Feldes. Auf ein Handzeichen des Trainers, wechseln sie immer zwischen dem kleinen und dem großen Feld.



- Varianten:

- Dribbling nur mit rechts

- Dribbling nur mit links

- Außerhalb des kleinen Feldes Finten einbauen, im kleinen Feld den Ball mit der Sohle schieben

- Die Spieler dribbeln außerhalb des kleinen Feldes. Auf ein Zeichen des Trainers wechseln die Spieler mit Tempo durch das kleine Feld auf die gegenüberliegende Seite.

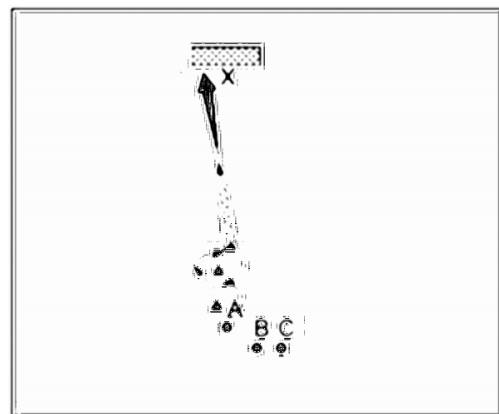
- 4 Spieler ohne Ball, jeweils einer dieser Spieler postiert sich auf eine Linie des kleinen Feldes. Die anderen Spieler wechseln auf Pfiff zwischen kleinem und großem Feld. Dabei können sich die Spieler ohne Ball einen Ball erobern und die Aufgaben wechseln.

2 Slalomedribbling mit Hütchen — Koordination, D-Jugend

10 min · Hauptteil

Aufbau: Alle Spieler 1 Ball, 1 Tor mit Torwart, 2 Hütchen

Einige Meter vor dem Tor stehen die beiden Hütchen hintereinander. Den Ball in die Hand nehmen und ihn so hinter das erste Hütchen auftippen lassen, dass er über das zweite Hütchen springt. Im Slalom hinterherlaufen und aufs Tor schießen.



Varianten

- Anstelle des Slaloms über die Hütchen springen

- Den Ball hinter das hintere Hütchen werfen, im Slalom hinterherlaufen und aufs Tor schießen

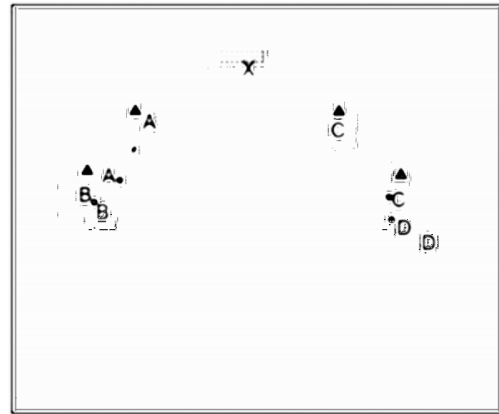
3 Jeweils rechts und links am Strafraum ein Hütchen aufbauen

40 min · Hauptteil

Aufbau: Mehrere Paare mit Ball, 1 Tor mit Torhüter, 4 Hütchen

Jeweils rechts und links am Strafraum ein Hütchen aufbauen. Jeweils 5 Meter davor ein weiteres. Die Paare verteilen sich auf die beiden torentfernteren Hütchen. Ein Spieler stellt sich ohne Ball an das tornahe Hütchen.

Der andere Spieler versucht am Gegner vorbeizudribbeln und ein Tor zu erzielen, dabei darf er erst schießen, wenn er am Gegner vorbei ist. Für ein Tor erhält er einen Punkt. Wenn der Verteidiger den Ball wegschleudert erhält er einen Punkt, kommt er in Ballbesitz, erhält er zwei Punkte. Beim nächsten Durchgang wechseln beide die Aufgaben. Wenn beide einmal Verteidiger waren, wechseln sie auf die andere Seite. Es wird immer abwechselnd von rechts und von links geübt.



- Varianten:

- Der Stürmer hat einen größeren Abstand zum Verteidiger.

- Der Angriff geht durch die Mitte (Stürmer hat nur 5 Meter Abstand)

- Der Angriff geht durch die Mitte (Stürmer hat größeren Abstand)

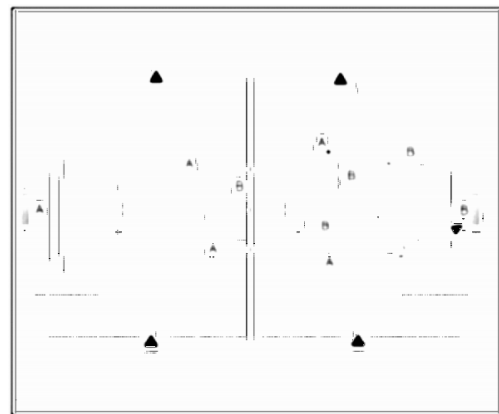
-...

4 Dribbling mit Leibchen in Gruppen — 1 gegen 1, C-Jugend

15 min · Hauptteil

Aufbau: 2 Mannschaften, 1 Spielfeld mit zwei Toren, Leibchen, 1 Ball

Das Spielfeld wird in drei Zonen geteilt. Die Mannschaften dürfen nur aus ihrem Angriffsdrittel heraus Tore erzielen. Der Ball kann nur durch ein Dribbling in das Angriffsdrittel gelangen.



5 Übung nicht überliefert

15 min

Im Alt-Bestand fehlt die Übung Nr. 0.

Material für die gesamte Einheit

1× 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