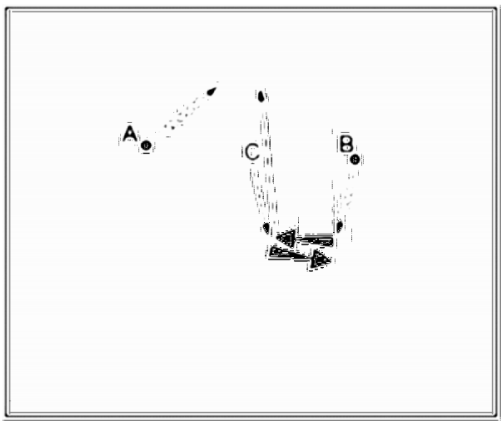
D-Jugend: T018 (Passen)

90 Minuten · 6 Positionen · D-Jugend · 31.10.2008

1 **Dribbeln zu dritt mit abwechselndem Zuspiel und Rückpass**

10 min · Aufwärmen



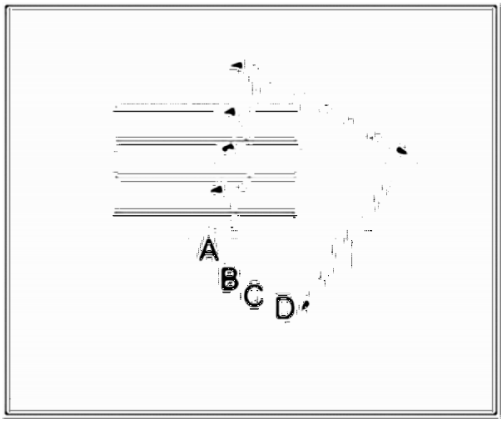
Aufbau: Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
Dreiergruppen mit je 2 Bällen bilden.
Bei ungerader Zahl einige Vierergruppen einteilen.

Zwei Spieler dribbeln mit je einem Ball.
Der Dritte hat keinen Ball.
Er fordert abwechselnd ein Zuspiel.
Er nimmt den Ball kurz an und spielt ihn zurück.
In einer Vierergruppe pendeln die zwei Spieler ohne Ball ständig zwischen den beiden dribbelnden Anspielern hin und her.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/dribbeln-zu-dritt-mit-abwechselndem-zuspiel-und-rueckpass

2 **Koordinationslauf über vier quer gelegte Seile**

10 min · Hauptteil



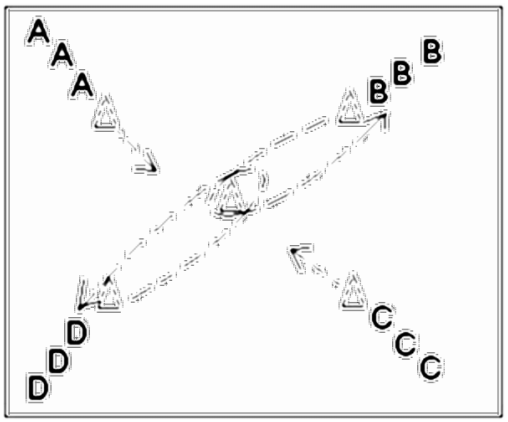
Aufbau: Vier Seile quer hintereinander auf den Boden legen.
Alle Spieler stellen sich ohne Ball davor auf.

Der erste Spieler überläuft nacheinander alle Seile.
Danach läuft er zurück zur Gruppe.
Der Nächste startet.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/koordinationslauf-ueber-vier-quer-gelegte-seile

3 **Staffellauf um die Wendemarke in der Feldmitte**

10 min · Hauptteil



Aufbau: Ein 15 x 15 Meter großes Spielfeld markieren.
An jede Ecke des Spielfeldes ein Hütchen stellen.
In die Mitte ein weiteres Hütchen als Wendepunkt stellen.
4 Gruppen mit je 3 bis 5 Spielern bilden.
Die Gruppen ohne Ball an den Ecken aufstellen.

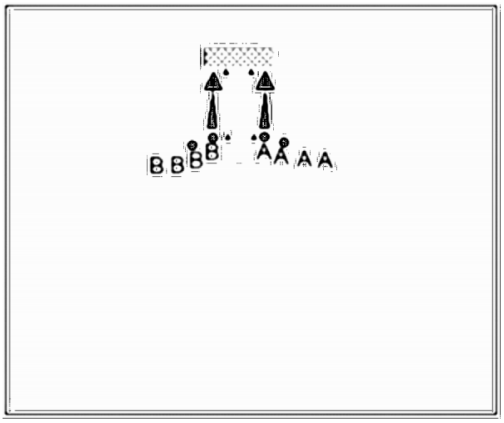
Auf ein Zeichen des Trainers startet je ein Spieler jeder Gruppe.
Er läuft um die Wendemarke in der Mitte.
Danach kehrt er zu seinem Platz an der Ecke zurück.
Erst dann startet der nächste Spieler seiner Gruppe.
Gewonnen hat die Gruppe, die als erste wieder vollständig an ihrem Ausgangspunkt steht.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/staffellauf-um-die-wendemarke-in-der-feldmitte

---

4 **Zielschießen auf zwei Zielflächen im großen Tor**

30 min · Hauptteil



Aufbau: Im großen Tor mit zwei Hütchen zwei Zielflächen abstecken.
Vor jeder Zielfläche 10 Meter davor ein Hütchen setzen.
Zwei Mannschaften bilden.
Jeder Mannschaft zwei Bälle geben.

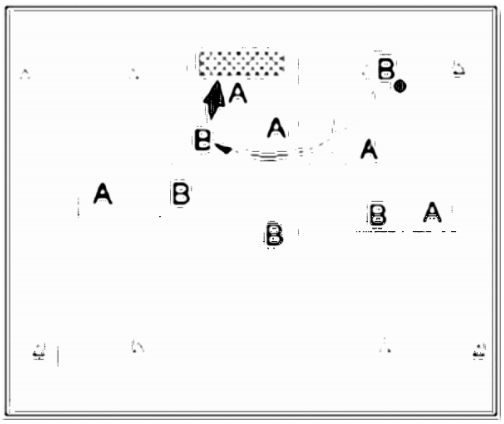
Jede Mannschaft besetzt ein Hütchen.
Die Spieler schießen nacheinander auf ihre Zielfläche.
Jeder Treffer bringt einen Punkt.
Nach dem Schuss holt der Schütze seinen Ball zurück und darf dabei die Schützen der anderen Mannschaft auf ihrem Weg zur Zielfläche nicht behindern.
Wer zuerst fertig ist, erhält einen Zusatzpunkt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/zuspiel/zielschiessen-auf-zwei-zielflaechen-im-grossen-tor

---

5 **Spiel auf ein Tor gegen zwei Hütchentore mit Kopfball**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Ein 40 x 30 Meter großes Feld abstecken.
An einer Seite ein Tor aufstellen.
Gegenüber mit 4 Hütchen zwei Hütchentore bauen.
2 Mannschaften mit Leibchen einteilen.

Mannschaft A spielt auf das Tor.
Mannschaft B spielt auf die beiden Hütchentore.
Bei jeder Spielunterbrechung setzt A das Spiel mit einem Einwurf neben dem Tor fort, B dagegen mit einem Abwurf vom Tor.
Nach 5 Minuten wechseln die Aufgaben.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kopfball/spiel-auf-ein-tor-gegen-zwei-huetchentore-mit-kopfball

---

6 **Übung nicht überliefert**

10 min

Im Alt-Bestand fehlt die Übung Nr. 0.

Material für die gesamte Einheit

4× Ball · 5× Hütchen · Leibchen · 1× Tor · 1× Tor (goal_cone)

ccp-plan:de0769a2-eca9-4f2b-89e5-80a9c6b155b1@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de