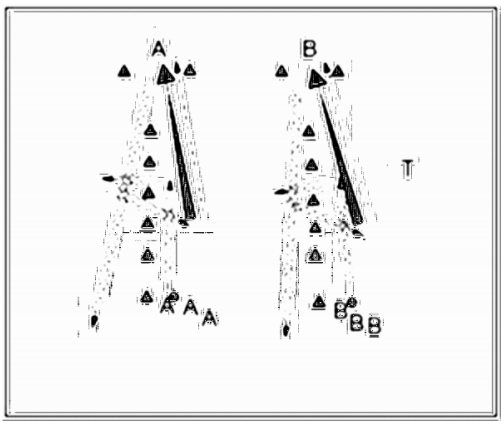
D-Jugend: T003 (1 gegen 1)

90 Minuten · 5 Positionen · D-Jugend · 11.09.2008

1 **Staffel mit Zahlenruf im Slalom und Pass durchs Hütchentor**

10 min · Hauptteil



Aufbau: Je Staffel eine 20 x 10 Meter große Bahn markieren.
Am Start ein Hütchen setzen.
Davor einen Slalom aus 5 Hütchen aufbauen.
Dahinter ein Hütchentor aufstellen.
Hinter das Hütchentor einen Spieler ohne Ball stellen.

Der Erste jeder Staffel hat einen Ball.
Der Trainer ruft eine Zahl zwischen 1 und 5.
Der Spieler umrundet das Hütchen mit dieser Nummer.
Dann spielt er den Ball durch das Hütchentor zum wartenden Spieler und übernimmt dessen Position hinter dem Tor, während dieser den Ball mitnimmt und zur Gruppe zurückdribbelt.
Punkte gibt es nach Einlaufreihenfolge.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/staffel-mit-zahlenruf-im-slalom-und-pass-durchs-huetchentor

2 **Koordination mit dem Tennisball im Spiel auf zwei Tore**

10 min · Hauptteil

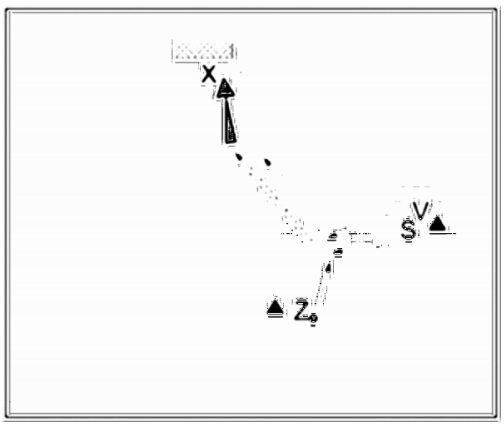
Aufbau: Ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren.
An beiden Enden ein Tor aufstellen.
Zwei Mannschaften mit Leibchen einteilen.
Einen Tennisball bereitlegen.

Beide Mannschaften spielen gegeneinander.
Der Spielball ist ein Tennisball.
Jede Mannschaft verteidigt ein Tor und greift auf das andere Tor an.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/koordination-mit-dem-tennisball-im-spiel-auf-zwei-tore

3 **Am Flügel entgegenstarten und ins Eins gegen eins gehen**

30 min · Hauptteil



Aufbau: In einer Spielfeldhälfte vor einem Tor mit Torwart üben.
Die Spielerpaare am Flügel aufstellen.
Einige Meter davor etwas zur Mitte versetzt einen Zuspieler mit Ball postieren.
Mit zwei Hütchen die Startpunkte markieren.

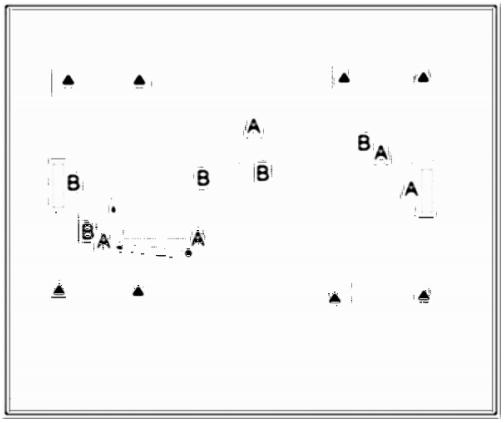
Jedes Paar besteht aus Stürmer und Verteidiger.
Der Stürmer startet dem Zuspieler entgegen.
So fordert er den Ball.
Nach dem Zuspiel versucht der Stürmer, sich im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger durchzusetzen und zum Torabschluss zu kommen, während der Verteidiger den Ball erobern will.
Gewinnt der Verteidiger den Ball, geht dieser zurück zum Zuspieler.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/am-fluegel-entgegenstarten-und-ins-eins-gegen-eins-gehen

---

4 **Stürmer im Angriffsdrittel anspielen und eins gegen eins**

30 min · Hauptteil



Aufbau: Ein Spielfeld mit zwei Toren nutzen.
Mit Hütchen drei Drittel abstecken.
Zwei Mannschaften mit Leibchen bilden.
Je Mannschaft einen Verteidiger ins Verteidigungsdrittel stellen.
Je Mannschaft einen Stürmer ins Angriffsdrittel stellen.

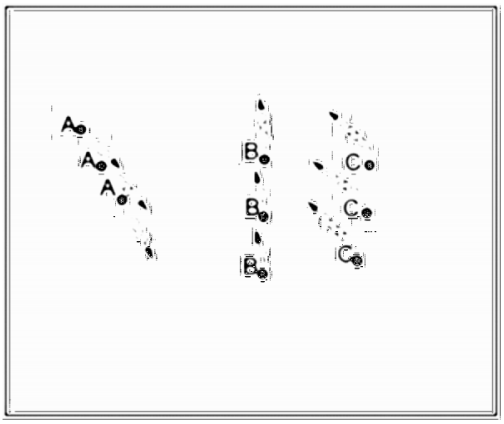
Die übrigen Spieler spielen im Mitteldrittel.
Sie versuchen, ihren Stürmer im Angriffsdrittel anzuspielen.
Der Stürmer versucht im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger ein Tor zu erzielen.
Kein weiterer Spieler darf in die äußeren Drittel.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/stuermer-im-angriffsdrittel-anspielen-und-eins-gegen-eins

---

5 **Dribbeln in der Dreierkette mit wechselnder Führung**

10 min · Aufwärmen



Aufbau: Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
Dreiergruppen bilden.
Jedem Spieler einen Ball geben.

Die Spieler dribbeln hintereinander.
Der Erste gibt die Richtung vor.
Die anderen folgen ihm.
Jeder Spieler der Gruppe soll im Laufe der Übung einmal die Führung übernehmen und die Dreiergruppe für eine Weile durch das Feld leiten.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/dribbeln-in-der-dreierkette-mit-wechselnder-fuehrung

---

Material für die gesamte Einheit

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