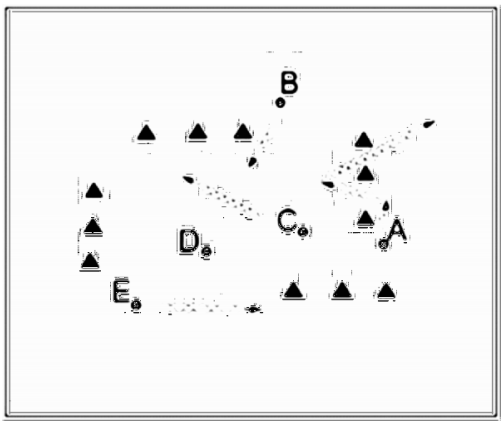
E-Jugend: T007 (1 gegen 1 offensiv)

90 Minuten · 6 Positionen · E-Jugend · 25.06.2007

1 **Dribbeln durch frei verteilte Doppeltore aus Hütchen**

10 min · Hauptteil



Aufbau: Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
Mehrere Doppeltore frei darin verteilen.
Jedem Spieler einen Ball geben.

Alle dribbeln zwischen den Doppeltoren umher.
Jeder Spieler bleibt in Bewegung.
Nach freier Wahl dribbelt jeder durch ein Tor eines Doppeltores, wechselt die Richtung und kehrt durch das andere Tor desselben Doppeltores wieder zurück.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/dribbling/dribbeln-durch-frei-verteilte-doppeltore-aus-huetchen

2 **Rückwärtslaufen, Hüpfen mit Drehung und gebeugtes Laufen**

5 min · Hauptteil

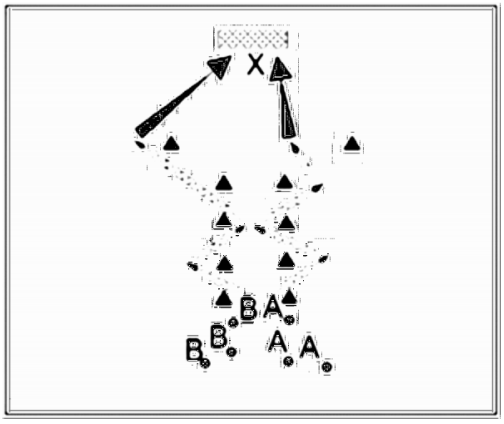
Aufbau: Eine freie Laufstrecke für alle Spieler wählen.
Ohne Ball arbeiten.
Genug Platz zum Laufen und Hüpfen einplanen.

Zuerst laufen die Spieler rückwärts.
Dann hüpfen sie und fügen dabei halbe Drehungen ein.
Zum Schluss laufen sie mit vorgebeugtem Oberkörper.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/rueckwaertslaufen-huepfen-mit-drehung-und-gebeugtes-laufen

3 **Slalomduell zweier Gruppen mit Schuss aus spitzem Winkel**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Ein Tor mit Torwart aufstellen.
Mehrere Meter vor dem Tor zwei Gruppen bilden.
Vor jeder Gruppe einen Hütchenslalom in Richtung Tor stecken.
Hinter dem Slalom rechts und links je ein weiteres Hütchen stellen.
Eine Schusslinie markieren.
Jedem Spieler einen Ball geben.

Auf ein Zeichen starten die ersten Spieler jeder Gruppe durch ihren Slalom.
Wer zuerst herauskommt, läuft zur Schusslinie.
Dort schießt er aufs Tor.
Trifft er nicht, darf der andere um ein äußeres Hütchen dribbeln und aus spitzem

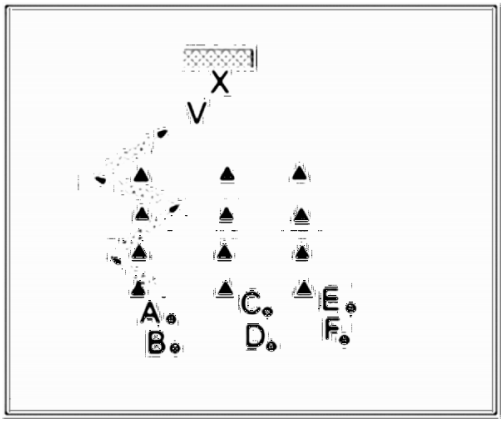
Winkel aufs Tor schießen.
Die Mannschaft mit den meisten Toren gewinnt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/slalomduell-zweier-gruppen-mit-schuss-aus-spitzem-winkel

---

4 **Slalom aus drei Startpositionen und Zweikampf vor dem Tor**

15 min · Hauptteil



Aufbau: Ein Tor mit Torwart und Strafraum nutzen.
Mehrere Meter vor dem Tor drei Gruppen links, mittig und rechts aufstellen.
Vor jeder Gruppe einen Slalom aus Hütchen stecken.
Einen Verteidiger vor das Tor stellen.
Jedem Spieler einen Ball geben.

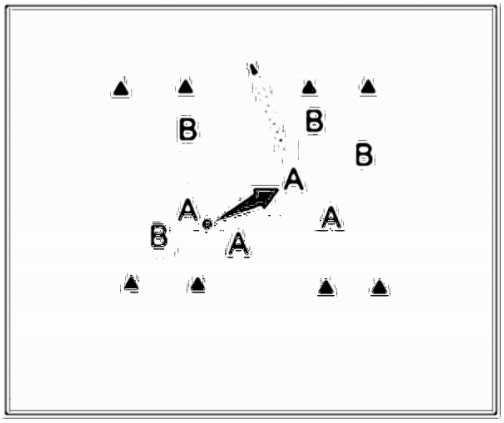
Der erste Spieler der linken Gruppe dribbelt durch den Slalom.
Danach sucht er im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger den Abschluss.
Dann startet die nächste Gruppe.
Wer den Ball gegen den Verteidiger verliert, tauscht mit ihm die Aufgabe.
Wer zu den Gruppen zurückkehrt, schließt sich der nächsten Gruppe an, sodass jeder Spieler im Lauf der Übung einmal aus jeder der drei Positionen startet.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/slalom-aus-drei-startpositionen-und-zweikampf-vor-dem-tor

---

5 **Dribbeln über die Grundlinie mit Hütchentor als Bonus**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Ein 40 x 30 Meter großes Feld markieren.
Auf jeder Grundlinie ein Hütchentor aufstellen.
Zwei Mannschaften mit Leibchen bilden.
Einen Ball bereitlegen.

Beide Mannschaften spielen gegeneinander.
Ziel ist es, den Ball über die gegnerische Linie zu dribbeln.
Ein Dribbling durch das Hütchentor bringt zwei Punkte.
Wer neben dem Hütchentor über die Linie dribbelt, erhält einen Punkt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/dribbeln-ueber-die-grundlinie-mit-huetchentor-als-bonus

---

6 **Übung nicht überliefert**

20 min

Im Alt-Bestand fehlt die Übung Nr. 0.

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 12× Hütchen · Leibchen · 2× Tor

ccp-plan:e885bef0-24d8-433e-96ce-632c6899997e@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de