E-Jugend: T001 (1 gegen 1 offensiv)

90 Minuten · 5 Positionen · E-Jugend · 04.06.2007

1 **Finten vorzeigen und den eigenen Trick finden**

10 min · Hauptteil

Aufbau: Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
Jeder Spieler hat einen Ball.

Der Trainer zeigt mehrere Finten vor.
Alle probieren sie aus.
Danach bekommt jeder Spieler genügend Zeit, um aus den gezeigten Finten mit seinem eigenen Ball im Feld seinen persönlichen Trick zu finden.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/finten/finten-vorzeigen-und-den-eigenen-trick-finden

2 **Raupe auf einem Bein, die immer länger wird**

5 min · Hauptteil

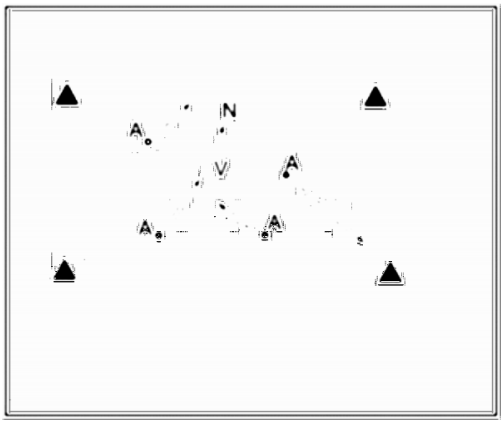
Aufbau: Paare aus je zwei Spielern bilden.
Für jedes Paar freien Platz schaffen.
Die Übung ohne Ball durchführen.

A hebt ein Bein nach hinten an.
B hält den Knöchel von A fest.
So bilden beide eine Raupe.
Die Raupe bewegt sich mit Einbeinsprüngen fort.
Nach einiger Zeit schließen sich mehrere Raupen zu einer größeren Raupe zusammen, bis am Schluss eine einzige Raupe aus allen Spielern umherhüpft.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/raupe-auf-einem-bein-die-immer-laenger-wird

3 **Dribbeln gegen einen Verteidiger mit neutralem Helfer**

10 min · Hauptteil



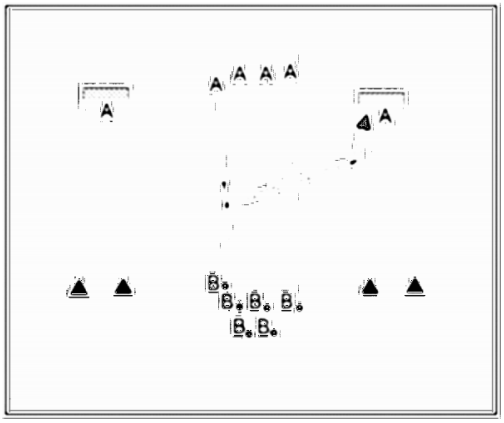
Aufbau: Ein 20 x 20 Meter großes Feld abstecken.
Vier Spieler mit je einem Ball einteilen.
Einen Verteidiger bestimmen.
Einen neutralen Spieler ohne Ball dazustellen.

Vier Spieler dribbeln im Feld.
Der Verteidiger versucht, ihnen den Ball abzunehmen oder ihn aus dem Feld zu schießen.
Gelingt ihm das, tauscht er mit dem Dribbler die Aufgabe.
Wird ein Dribbler vom Verteidiger bedrängt, kann er mit dem neutralen Spieler zusammenspielen und bekommt den Ball von ihm im freien Raum zurück.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/dribbeln-gegen-einen-verteidiger-mit-neutralem-helfer

4 Zweikampf auf zwei Tore mit Konter auf Hütchentore

30 min · Hauptteil



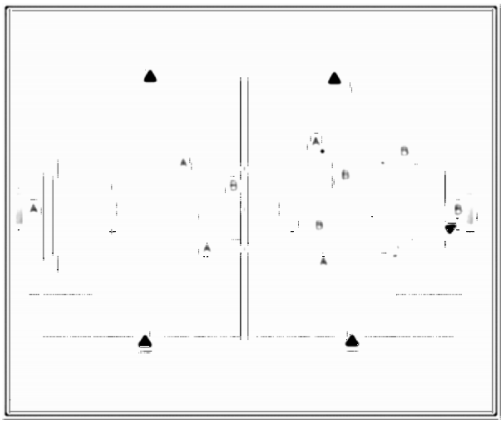
Aufbau: Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren.
An einer Seite zwei Tore mit einigen Metern Abstand nebeneinander aufstellen.
Gegenüber in etwas weiterer Entfernung zwei kleine Hütchentore aufbauen.
Zwei Mannschaften A und B bilden.
Aus A zwei Torhüter in die großen Tore stellen.
Die übrigen Spieler von A zwischen den Toren aufstellen.
B mit Bällen zwischen den Hütchentoren postieren.

Der Trainer gibt ein Zeichen.
Der erste Spieler von B dribbelt ins Feld.
Er versucht, gegen den ersten Spieler von A auf eines der beiden großen Tore ein Tor zu erzielen.
Erobert A den Ball, kontert er auf die Hütchentore.
Nach einigen Minuten tauschen A und B die Aufgaben.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/zweikampf-auf-zwei-tore-mit-konter-auf-huetchentore

5 Tore nur aus dem Angriffsdrittel nach einem Dribbling

35 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

Material für die gesamte Einheit

6× Ball · 4× Hütchen · Leibchen · 2× Tor