






## ÜBERGEBEN/ÜBERNEHMEN








 **Altersgrupp(en)**  
**U9 und U10**  
**U11 und U12**

 **Basistechnik(en)**  
**Ballführung, Dribbling mit**  
**Tricks und Finten**

 **Trainingsform**  
**Übungsform**

### Organisation:

-  **Feldgröße**     **30 x 20 Meter**
-  **Material**     **8 Hütchen, 2 Tore, Bälle**
-  **Anzahl Spieler**     **10 (5 Teams mit jeweils 2 Spieler)**
-  **Dauer**     **20 Minuten**
-  **Aufbau**     **10 Meter vor dem Tor eine Linie markieren**

### Ablauf:

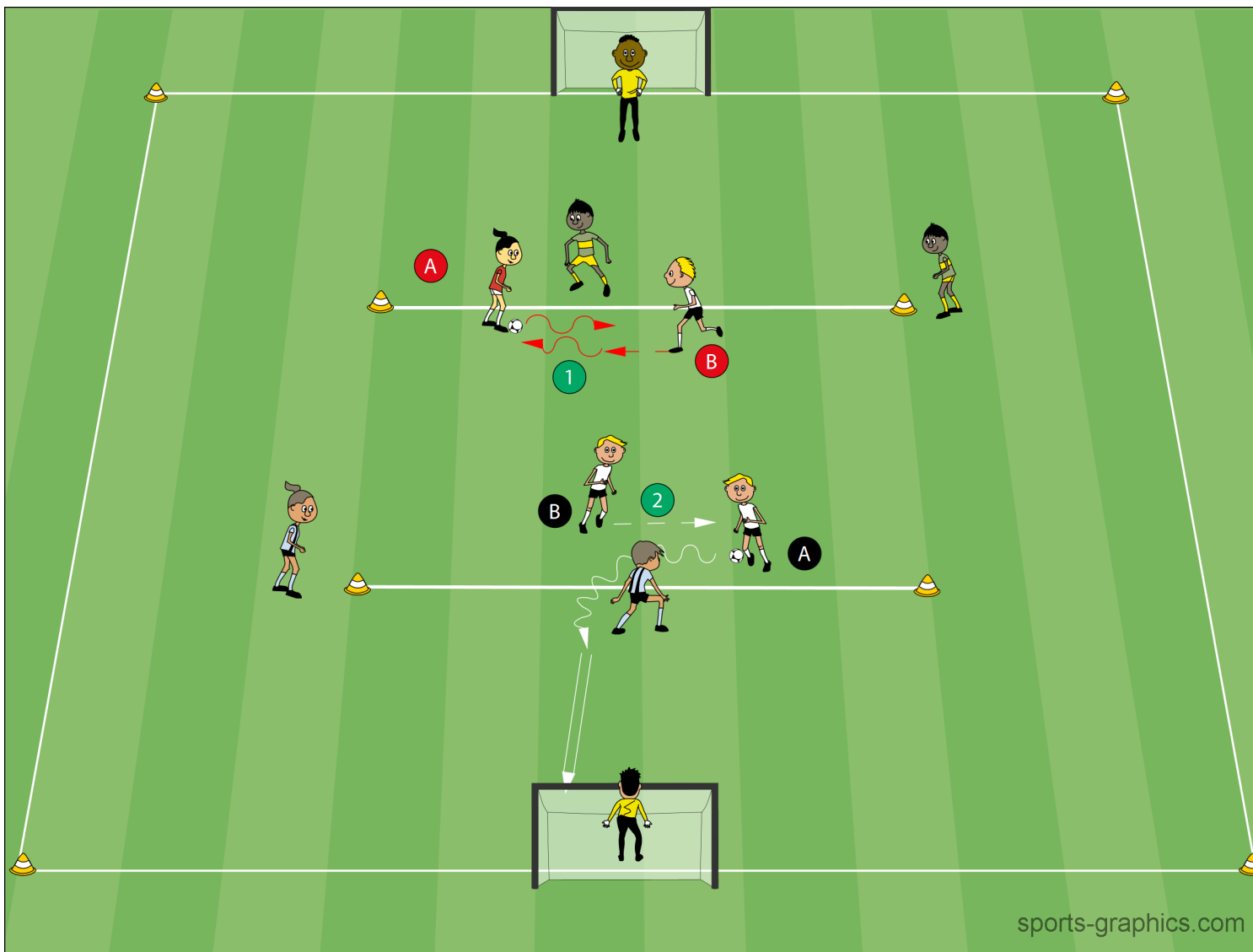
Spieler A dribbelt mit dem gegnerfernen Fuß parallel zum Tor und Spieler B läuft ihm auf der Ballseite entgegen. Der Verteidiger darf sich frei auf seiner Linie bewegen. A übergibt den Ball an B (Option 1) oder er bricht mit einem Dribbling durch (Option 2) und schießt auf das Tor ab. Rollen- und Seitenwechsel nach 3 Durchgängen. Jedes Team ist 1x im Tor. Welches Team erzielt mehr Tore?

### Varianten:

- Ohne Verteidiger - Der Trainer steht auf der Linie und gibt ein visuelles Signal für Option 1 oder 2 (z.B. Arm links oder rechts seitlich ausgestreckt = "Weg gesperrt")
- Verteidiger darf sich nach vorne bewegen (Einschränkung - Hände hinter dem Rücken halten)
- Spielform:
  - 4 vs. 4 auf 2 Tore (Blau-Weiß vs. Rot-Grün usw.)
  - 5 Durchgänge
  - Dribbling über Linie vor gegnerischem Tor = 1 Punkt und Tor 1 Punkt

### Coachingtipps:

- Entscheidung treffen (Übergeben oder 1 vs. 1)
- Einbau von Finten
- Überzahl ausnützen
- Zielstrebigter Abschluss
- Mit Tempo
- Sich anbieten und freilaufen
- Kommunikation



## ÜBERGEBEN/ÜBERNEHMEN