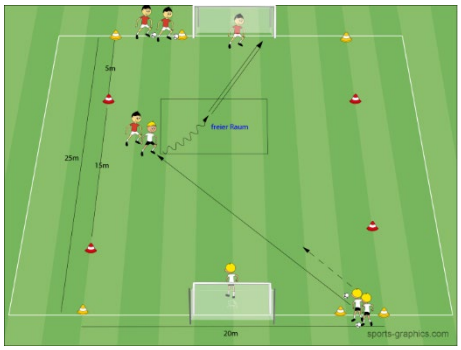
**VORARLBERGER FUSSBALLVERBAND**
Schlossplatz 1 | 6845 Hohenems

T +43 676 884 773 001 | kinderfussball@vfv.at
https://www.kinderfussball.vfvapps.at

# 1 VS. 1 - BALLANNAHME UND BALLMITNAHME IN DEN FREIEN RAUM




*Altersgrupp(en)*

**U9 und U10**
**U11 und U12**

*Basistechnik(en)*

**Ballannahme und -mitnahme**

*Trainingsform*

**Übungsform**

**Organisation:**

| | |
|---|---|
| *Feldgröße* | **25 x 20 Meter** |
| *Material* | **20 Hütchen, 2 Tore** |
| *Anzahl Spieler* | **8** |
| *Dauer* | **15 Minuten** |

**Ablauf:**

Ein Stürmer und ein Verteidiger stehen in der Mittelzone. Spieler 1 in Weiß passt zu seinem Spieler 2. Dieser muss im 1 vs. 1 vorbeikommen und innerhalb des Feldes ein Tor erzielen. Der rote Verteidiger wird jetzt zum Stürmer und der weiße Spieler der das Zuspiel zuvor durchgeführt hat wird jetzt zum Verteidiger. Nach der Aktion wird der Verteidiger zum Stürmer usw.

**Varianten:**

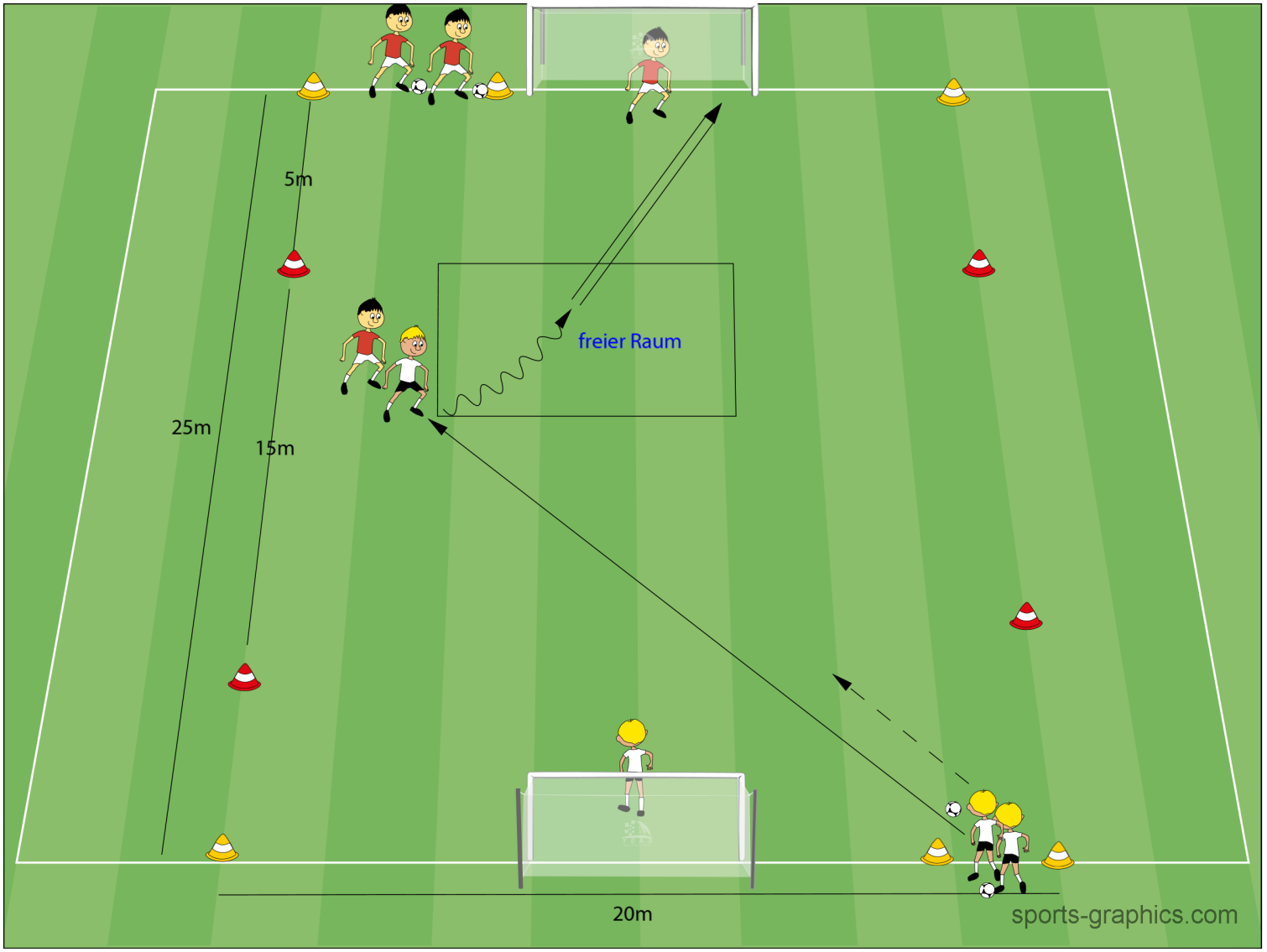
- Mit Zeitdruck - innerhalb ein paar Sekunden abschließen
- Erst nach Zuspiel darf der Verteidiger in das Feld - dadurch Vorteil für den Stürmer mit einem schnellen Torschuss abzuschließen
- Ballannahme und Mitnahme Training:
- Spieler darf ohne Gegendruck den Ball in der 1. Zone annehmen und sofort mit dem 2 Kontakt in die Mittelzone dribbeln und von dort aus schnell abschließen
- Einfacher Torschuss ohne Gegenspieler
- Mit Gegenkonter

**Coachingtipps:**

- Feldgröße ist deshalb so kurz, damit viele Torschüsse erzielt werden
- Sich auf eine Seite positionieren, damit ich freien Raum nach vorne habe
- Schneller Torabschluss
- Umschalten
- Timing
- Ballannahme und Mitnahme konzentrieren - schnell eine offene Stellung einnehmen

**VORARLBERGER FUSSBALLVERBAND**
Schlossplatz 1 | 6845 Hohenems | T +43 676 884 773 001 | kinderfussball@vfv.at






# 1 VS. 1 - BALLANNAHME UND BALLMITNAHME IN DEN FREIEN RAUM