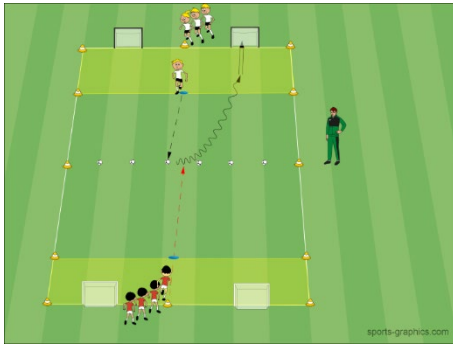




1 VS. 1 - BALLAUSWAHL



Altersgrupp(en)

**U7 und U8
U9 und U10
U11 und U12**



Basistechnik(en)

**Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten**



Trainingsform

Spielform

Organisation:



Feldgröße

20 x 15 Meter (5 Meter tiefe Endzone)



Material

8 Hütchen, 2 Minitore, Bälle



Anzahl
Spieler

8



Dauer

10 - 20 Minuten

Ablauf:

Der Spieler in Weiß läuft von der 5 Meter Endzonenlinie (Startposition: blaue Bodenmarkierung) auf die Bälle zu. Sobald er einen Ball berührt, darf der Verteidiger von der Grundlinie aus starten. Der Angreifer versucht in die Endzone (siehe Bild) zu dribbeln um ein Tor zu erzielen. Der Verteidiger versucht dies zu verhindern und versucht den Ball zu erobern und einen Gegenkonter auf die gegenüberliegenden Tore zu starten.

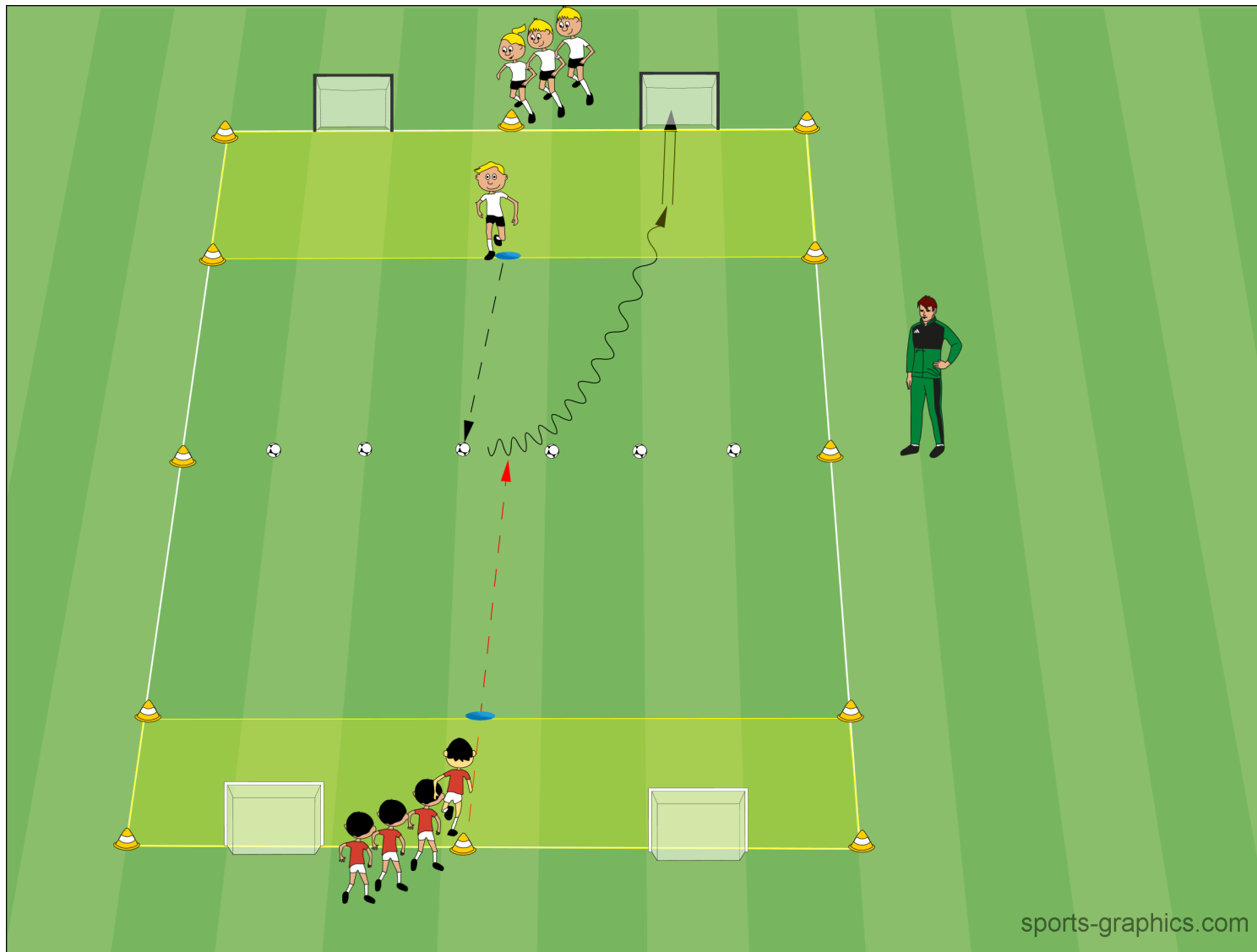
Welches Team erzielt mehr Tore?

Varianten:

- Bei Balleroberung und erfolgreichem Torabschluss zählt das Tor doppelt
- Verteidiger darf gleichzeitig starten wie der Angreifer
- Verteidiger darf von der Endzonenlinie starten, wenn der Angreifer den Ball berührt
- Positionen (Flügel z.B.) und Abstände der Bälle verändern
- Angreifer und Verteidiger starten gleichzeitig neben dem Trainer (Ausgangspunkt - Endzonenhütchen)
- Angreifer versucht ein Tor gegenüber zu erzielen

Coachingtipps:

- Einbau von Körpertäuschungen
- Einbau von Finten und Tricks
- Mit Tempo dribbeln
- Ehrgeiz entwickeln und den Gegner einholen



1 VS. 1 - BALLAUSWAHL