



1 VS. 1 – GEGNER IM RÜCKEN



Altersgrupp(en)

**U9 und U10
U11 und U12**



Basistechnik(en)

**Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten**



Trainingsform

Übungsform

Organisation:



Feldgröße

25 x 15 Meter (je nach Leistungsstärke variieren)



Material

7 Hütchen, 2 große Tore, Bälle



Anzahl
Spieler

10 Spieler



Dauer

15- 20 Minuten

Ablauf:

Spieler neben dem Tor mit Ball (Weiß) spielt ein Zuspield zu seinem Mitspieler im Feld. Dieser versucht so schnell wie möglich auf das gegenüberliegende Tor zu dribbeln um ein Tor zu erzielen. Der Verteidiger startet gleichzeitig im Feld und versucht den Ball zu erobern bzw. das Tor zu verhindern. Wenn er den Ball erobert hat ist die Übung vorbei. Der Spieler der den Pass gespielt hat, rückt dann als Angreifer in das Feld nach, wenn der Ball im Tor, der Verteidiger den Ball erobert oder der Ball im Aus ist.

Varianten:

- 2 vs. 1 – Der Passgeber unterstützt den Angreifer
- Verschiedene Bälle
- Bei Balleroberung – Konter auf das gegenüberliegende Tor = Spielform

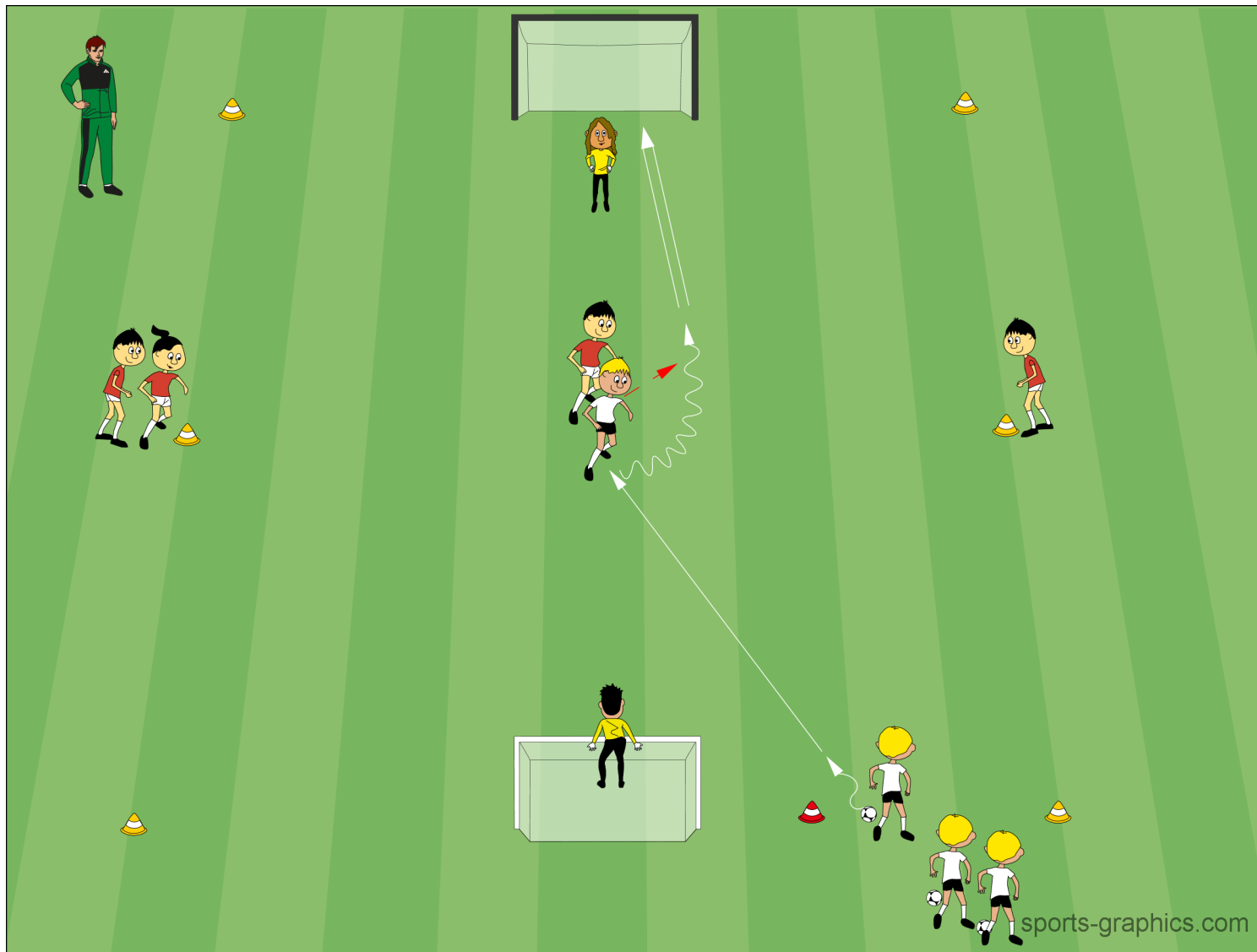
Coachingtipps:

Angreifer:

- Schulterblick
- Diagonal zum Ballbesitzenden Mitspieler anbieten
- Den Ball mit dem Körper vor dem Gegner abschirmen
- Mit der Ballannahme und -mitnahme möglichst in Angriffsrichtung drehen
- Kontakt mit der Sohle/Außenseite des gegnerfernen Fußes
- Körper zwischen Ball und Gegner bringen

Verteidiger:

- Seitliche Stellung
- Blick auf den Ball
- Körperkontakt vermeiden
- Gegner nicht aufdrehen lassen



1 VS. 1 – GEGNER IM RÜCKEN