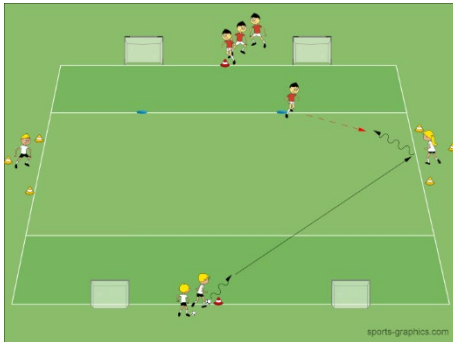






## 1 VS. 1 - GEGNER SEITLICH







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

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

 **Trainingsform**  
**Spielform**

### Organisation:

-  **Feldgröße** **16 x 12 Meter (je nach Leistungsniveau anpassen)**
-  **Material** **8 Hütchen, 2 Bodenmarkierungen, 4 Minitore, Bälle, Leibchen**
-  **Anzahl Spieler** **8**
-  **Dauer** **20 Minuten**

### Ablauf:

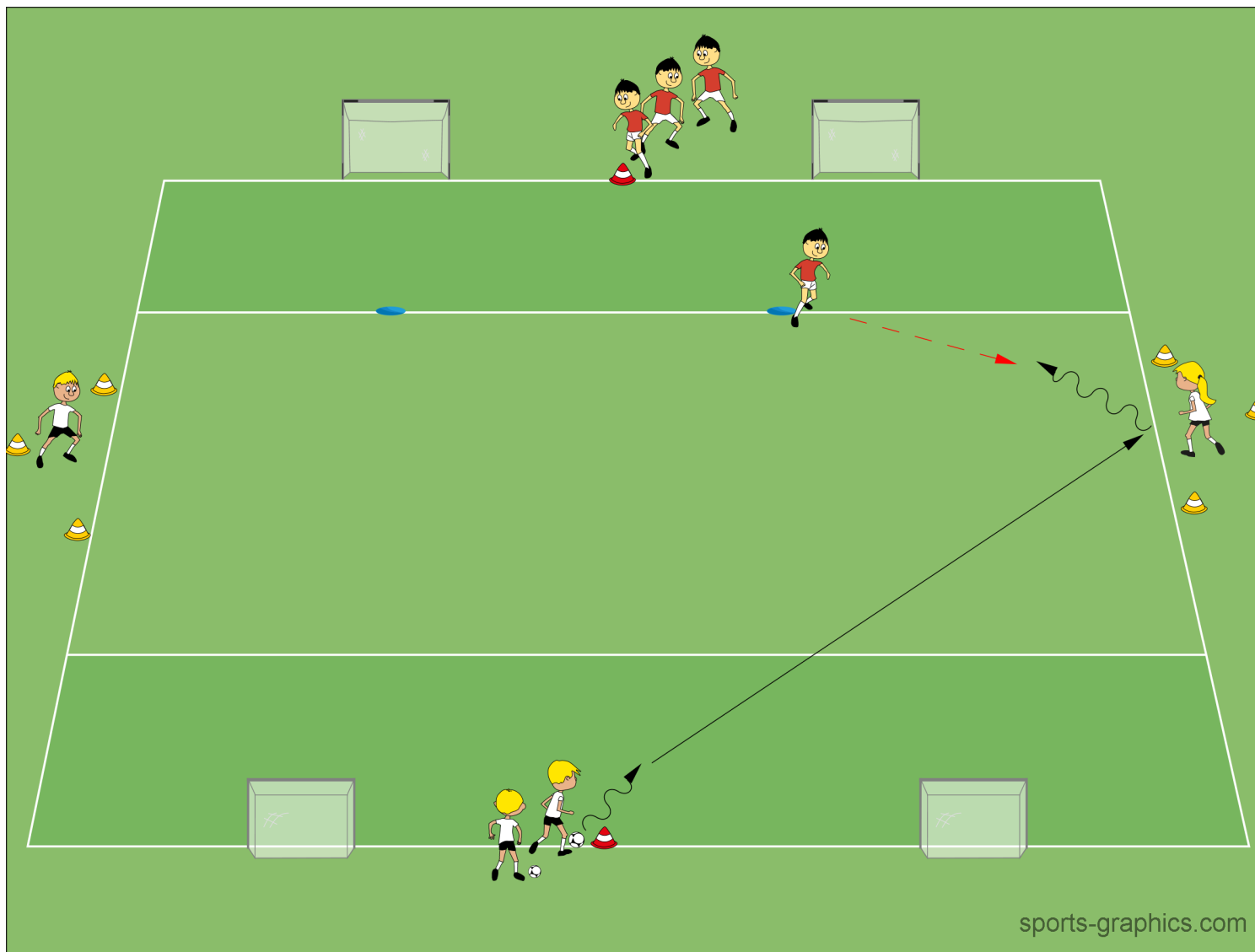
Spieler mit Ball dribbelt an und spielt ein gezieltes Zuspiel zu seinem Mitspieler (neutrale Zone - siehe Bild). Der Spieler nimmt den Ball in der neutralen Zone an, dribbelt in das Feld und versucht den Gegner zu überdribbeln um ein Tor zu erzielen (2 Tore). Der Gegner ohne Ball (Startpunkt - Bodenmarkierung) darf erst dann starten, wenn der Gegenspieler den Ball in der neutralen Zone angenommen hat. Welcher Spieler bzw. welches Team erzielt die meisten Treffer?

### Varianten:

- Tore zählen nach einer erfolgreichen Finte doppelt
- 2 vs. 1
- Ohne neutrale Zone - Der Spieler (Passempfänger) steht beim Zuspiel im Feld

### Coachingtipps:

- Spiel lesen - Wie ist die Situation
- Mit Tempo den freien Raum andribbeln
- Einbau von Finten
- Mutig sein
- Gegner beobachten
- Timing der Finte/Trick
- Körperspannung
- Stabilität



## 1 VS. 1 - GEGNER SEITLICH