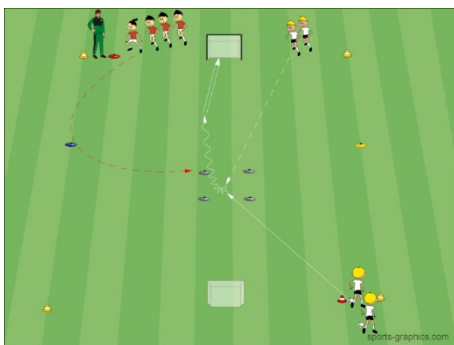




## 1 VS. 1 - KOMBINATION



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

**5 große Hütchen, 7 kleine Hütchen, 2 Minitore,  
Bälle**



Anzahl  
Spieler

**Maximal 8**



Dauer

**15- 20 Minuten**

### Ablauf:

Der erste Spieler ohne Ball (Bild – Spieler in Weiß) sprintet in das Viereck. Gleichzeitig flüstert der Trainer/in dem Spieler in Rot die Farbe des Hütchens (Blau) ins Ohr, das dieser sofort anläuft. Der Spieler mit Ball spielt ein Zuspield zu seinem Mitspieler im Viereck. Dieser versucht dann auf das gegenüberliegende Tor zu dribbeln um ein Tor zu erzielen. Der Verteidiger versucht dies zu verhindern. Wenn der Verteidiger den Ball erobert, bzw. der Ball im Tor oder im Aus ist, endet die Übung und die Nächsten starten.

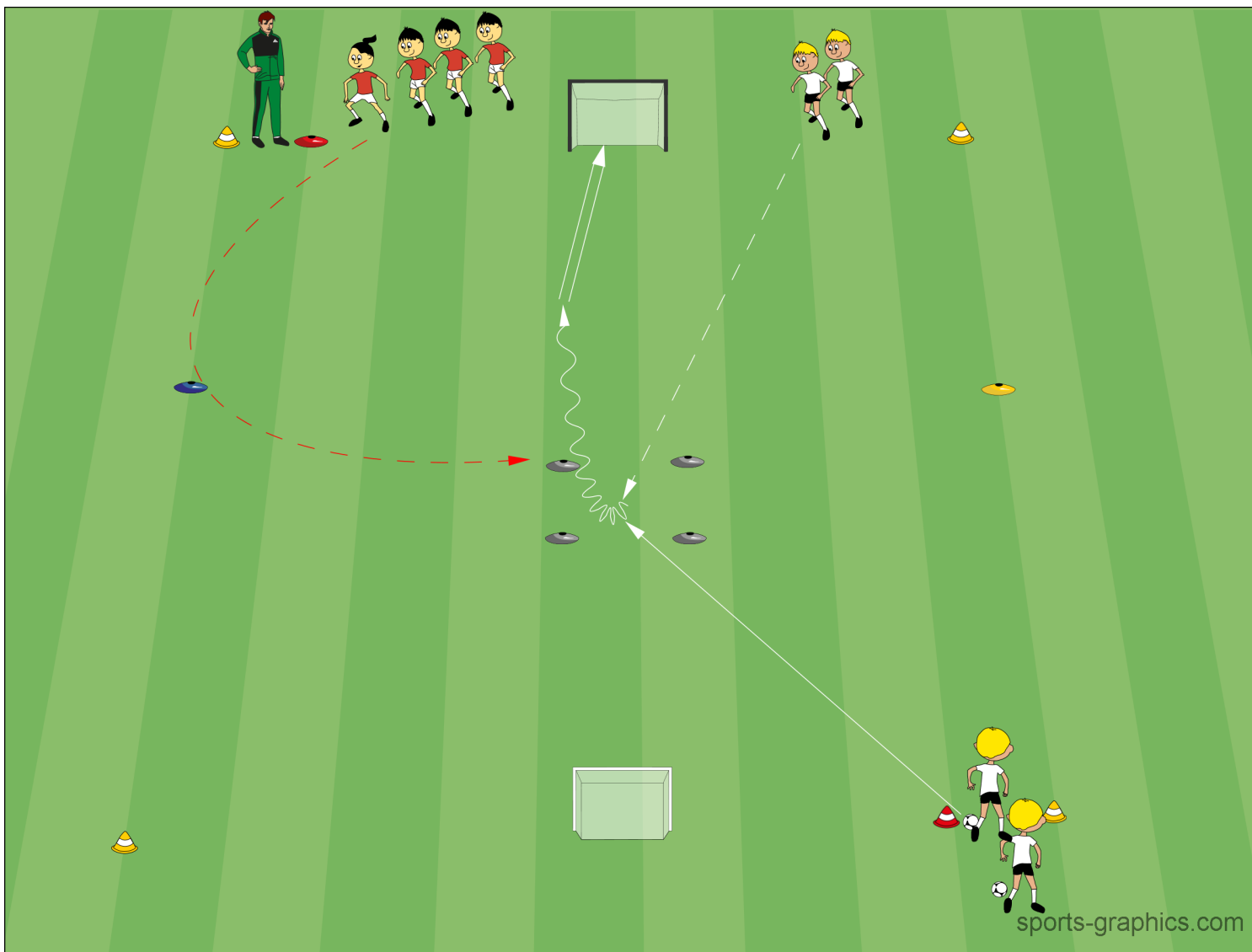
- Blau, Gelb: Spieler läuft zum Hütchen an der Seitenlinie (Siehe Bild – 1 vs. 1 von der Seite)
- Rot: Der Spieler wartet bis der Spieler im Viereck den Ball berührt und greift ihn dann an (1 vs.1 frontal)
- Grau: Der Spieler läuft zum Viereck (1 vs.1 Gegner im Rücken)

### Varianten:

- Verschiedene Bälle
- Bei Balleroberung – Konter auf die gegenüberliegenden Minitore = Spielform

### Coachingtipps:

- Mit Tempo
- Vororientierung
- Schnelles Andribbeln
- Körper zwischen Ball und Gegner bringen (Stürmer)
- Mit dem gegnerfernen Fuß dribbeln
- Blick vom Ball lösen
- Finten einbauen
- Richtiges Verhalten je nach entstehender 1 vs. 1 Situation (1 vs.1 frontal, 1 vs. 1 von der Seite und 1 vs. 1 im Rücken)



## 1 VS. 1 - KOMBINATION