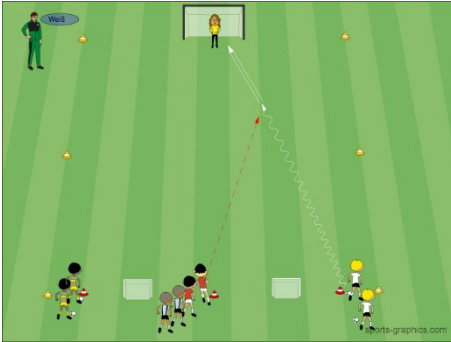






1 VS. 1 - LAUFDUELL







 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* **9 Hütchen, 1 großes Tor, 2 Minitore, Bälle**
-  *Anzahl Spieler* **Maximal 8**
-  *Dauer* **15- 20 Minuten**

Ablauf:

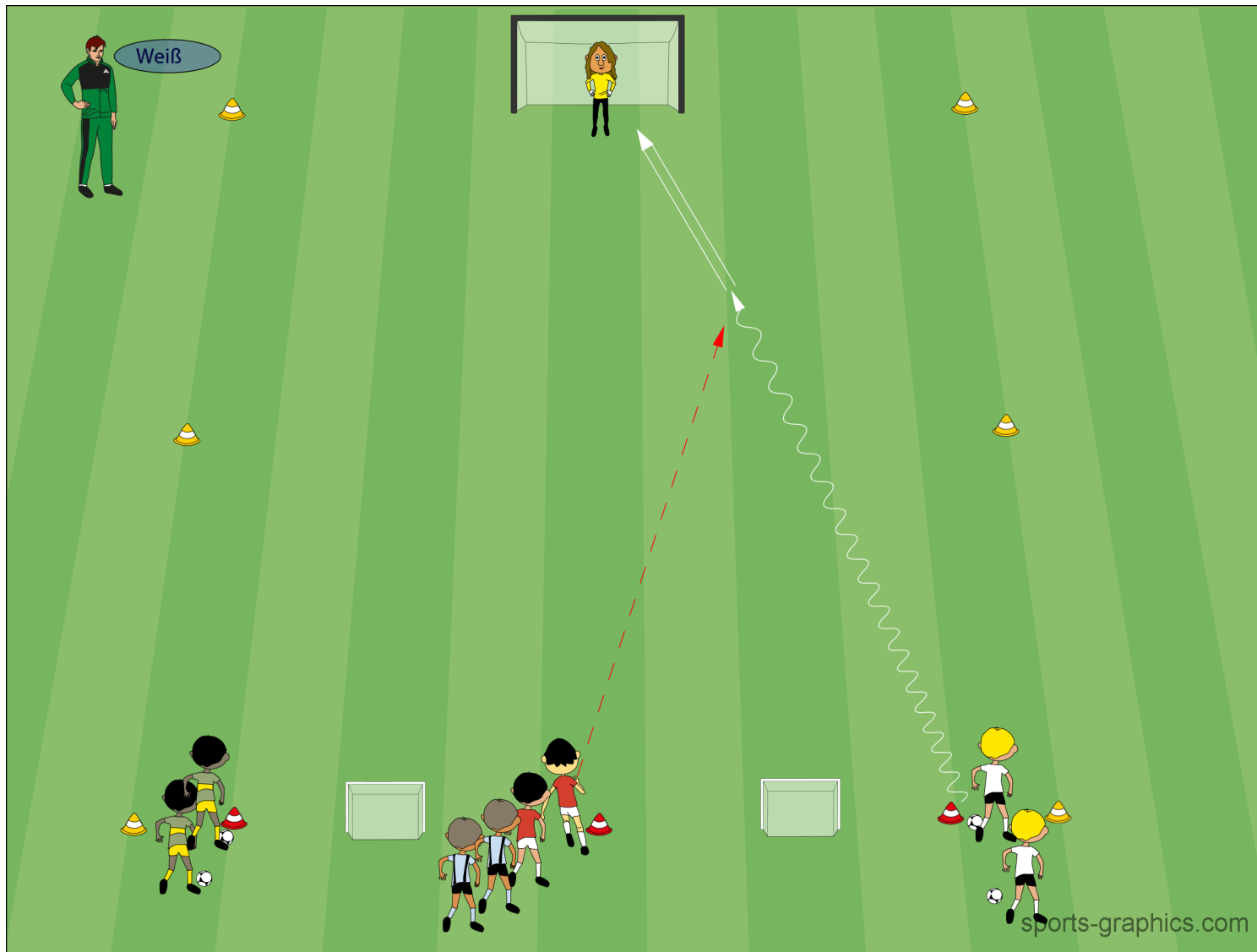
Der Trainer ruft „Weiß“ oder „Grün“. Der aufgerufene Spieler dribbelt mit dem Ball in das Feld und versucht so schnell wie möglich ein Tor gegenüber zu erzielen. Der Spieler in der Mitte startet gleichzeitig (Rot oder Blau) und versucht so schnell wie möglich den Ball zu erobern. Wenn er den Ball erobert hat, ist die Übung vorbei. Tore dürfen erst ab der Mittellinie erzielt werden.

Varianten:

- Optisches Signal des Trainers
- Verschiedene Bälle
- Bei Balleroberung – Konter auf die gegenüberliegenden Minitore = Spielform

Coachingtipps:

- Mit Tempo
- Schnelles Andribbeln
- Den Weg des Gegners zu kreuzen (Angreifer)
- Körper zwischen Ball und Gegner bringen (Stürmer)
- Mit dem gegnerfernen Fuß dribbeln
- Reaktionsgeschwindigkeit
- Blick vom Ball lösen
- Finten einbauen
- Gegner mit dem Körper abzudrängen (Verteidiger)



1 VS. 1 - LAUFUELL