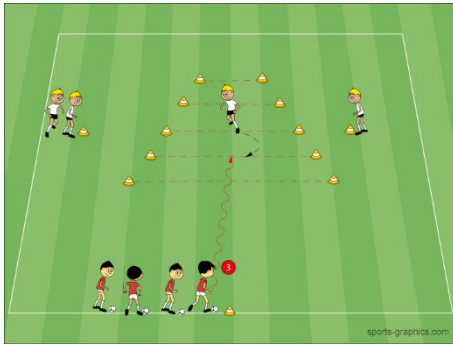



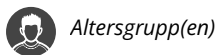


1 VS. 1 - LINIEN ÜBERDRIBBELN



Organisation:

-  *Feldgröße* **15 x 10 Meter**
-  *Material* **13 Hütchen, Bälle**
-  *Anzahl Spieler* **8**
-  *Dauer* **15 Minuten**



Altersgrupp(en)

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



Basistechnik(en)

**Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten**



Trainingsform

Übungsform

Ablauf:

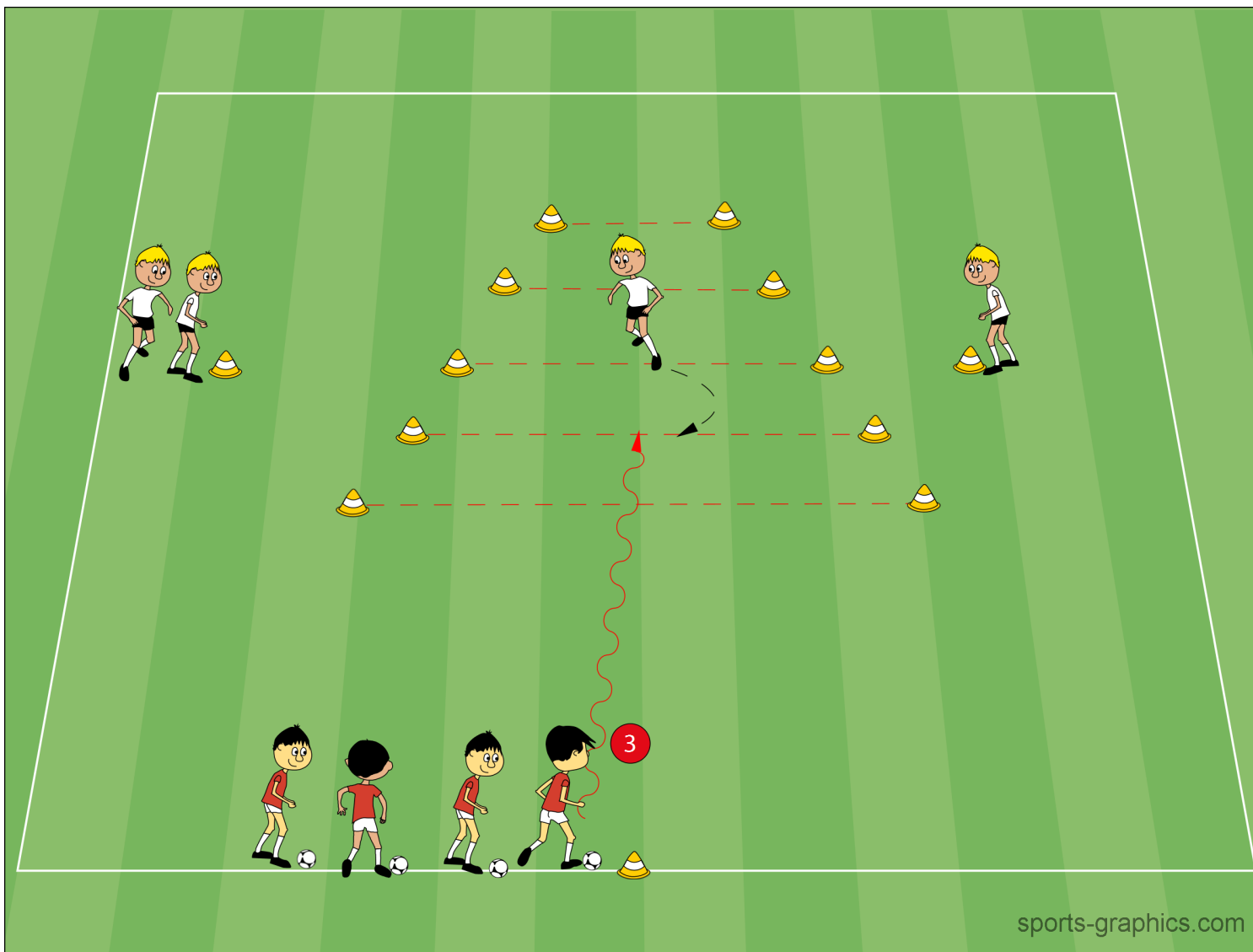
Der erste Angreifer gibt an, auf welcher Linie der Verteidiger starten muss und bestimmt so seine eigene Ziellinie (5 Hütchen - Schrittweise von 5 Meter bis 1 Meter Breite). Er versucht über die Ziellinie zu dribbeln. Der Verteidiger darf ab dem nächsten vorderen Hütchen verteidigen. Nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben wechseln. Am Anfang ohne Ball durchführen.

Varianten:

- Mit Tore als Anschlussaktion
- Mit Gegenkonter
- 1 vs. 2

Coachingtipps:

- Verbesserung des 1 vs. 1 durch ein erfolgreiches Dribbeln
- Einbau von Finten
- Rhythmuswechsel einfordern
- Mit Tempo



1 VS. 1 - LINIEN ÜBERDRIBBELN