



## 1 VS. 1 - REAKTIONSWETTKAMPF AUF 4 TORE



### Organisation:

-  **Feldgröße** 20 x 20 Meter (je nach Leistungsniveau)
-  **Material** 20 Hütchen, 4 Minitore
-  **Anzahl Spieler** 8
-  **Dauer** 15 bis 20 Minuten



Altersgrupp(en)

**U9 und U10  
U11 und U12**



Basistechnik(en)

**Ballführung, Dribbling mit  
Tricks und Finten  
Zuspiel  
Ballannahme und -mitnahme**



Trainingsform

**Spielform**

### Ablauf:

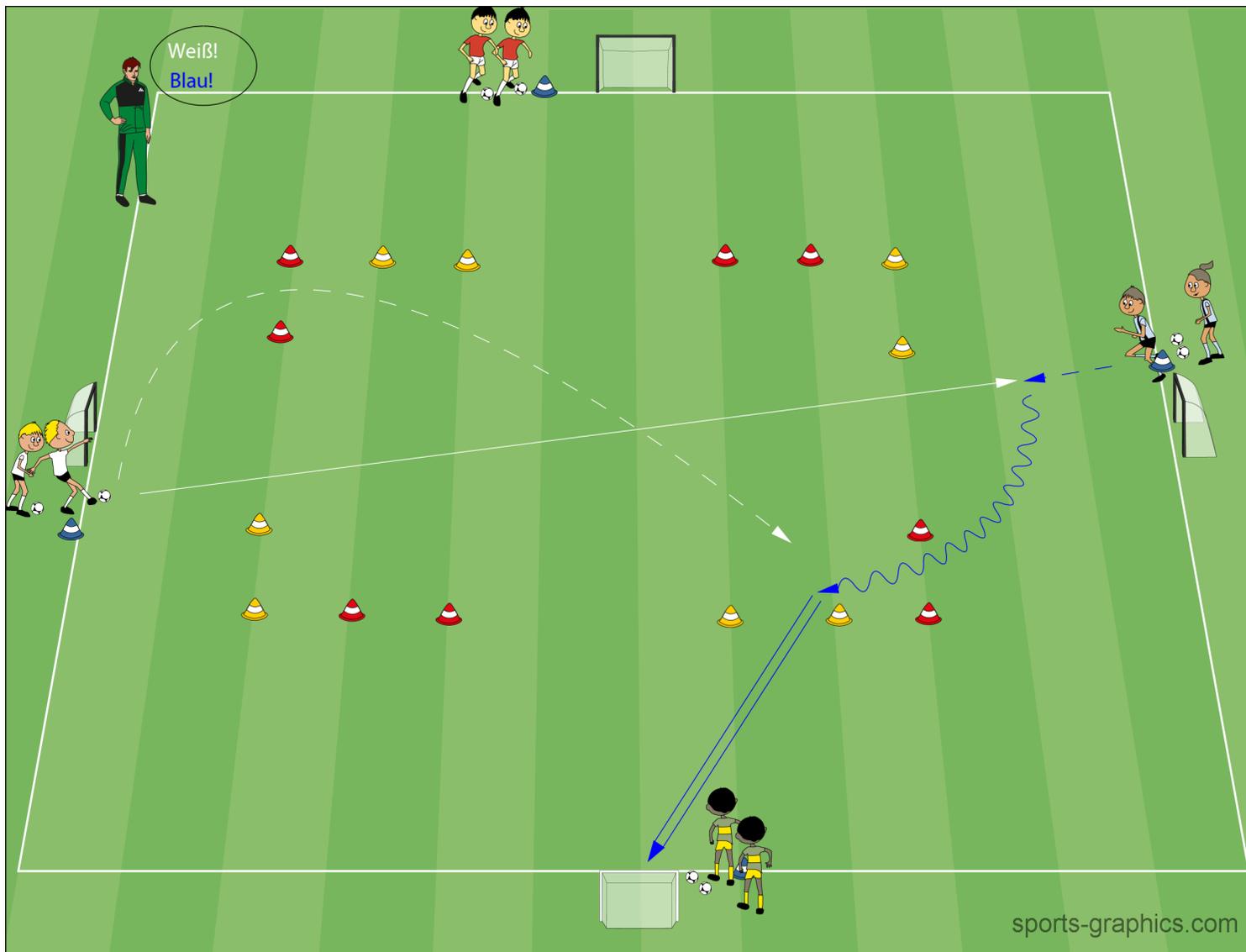
Der Trainer ruft zwei Farben auf. Die erstgenannte Farbe (Weiß) ist das Zeichen für den Start des Spiels. Der Spieler in Weiß spielt einen gezielten Pass zur zweitgenannten Farbe (Spieler in Blau). Der Passgeber sprintet nach dem Zuspiel sofort durch eines der beiden nächstgelegenen Hütchentore und versucht den Ball zu erobern, um anschließend auf eines der 4 Tore zu kontern. Der Passempfänger muss anschließend durch das vorgegebene Hütchentor des Passgebers (rotes Hütchentor - siehe Bild) dribbeln und versuchen auf eines der 4 Minitore abzuschließen. Bei einem Torerfolg oder Ball im Aus ruft der Trainer die nächsten 2 Farben (Mannschaften) auf. Welches Team erzielt die meisten Treffer?

### Varianten:

- Tore zählen doppelt, wenn der Verteidiger den Ball erobert und einen Treffer erzielt
- Alle 4 Mannschaften gleichzeitig spielen lassen (Weiß! Blau! - Rot! Grün!)
- Optisches Signal mit Hütchen, Laibchen
- Zusätzliche Punkte für die jeweilige Mannschaft bei Nichteinhaltung der Regeln
- Torabschluss muss vor dem Hütchentor erfolgen (siehe Bild)

### Coachingtipps:

- Saubere Ballannahme bzw. Mitnahme
- Ball Richtung Hütchentor mitnehmen
- Laufweg des Gegners beobachten
- Mit Tempo (so schnell wie möglich)
- Entscheidung treffen - auf ein freies Minitor zudribbeln, Richtungswechsel, Einbau von Finten (in den Rücken des Gegners)
- Taktisches Verhalten - im Passweg verteidigen, Deckungsschatten zum Tor aufbauen
- Schwierigkeitsgrad am Alter und Niveau anpassen



## 1 VS. 1 - REAKTIONSWETTKAMPF AUF 4 TORE