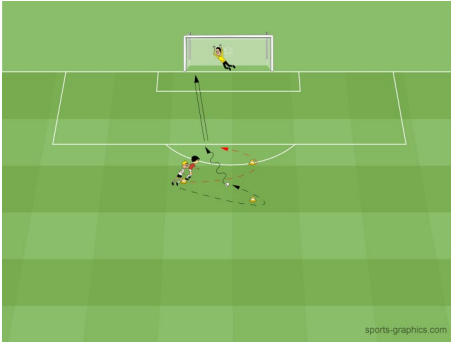





1 VS. 1 - WEG VOM GEGNER



Organisation:

-  **Feldgröße** 25 x 15 Meter (Dreieck: 6 x 6 Meter)
-  **Material** 3 Hütchen, 1 Tor, Bälle
-  **Anzahl Spieler** 9
-  **Dauer** 10 - 20 Minuten



Altersgrupp(en)

U7 und U8
U9 und U10
U11 und U12



Basistechnik(en)

Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten



Trainingsform

Übungsform

Ablauf:

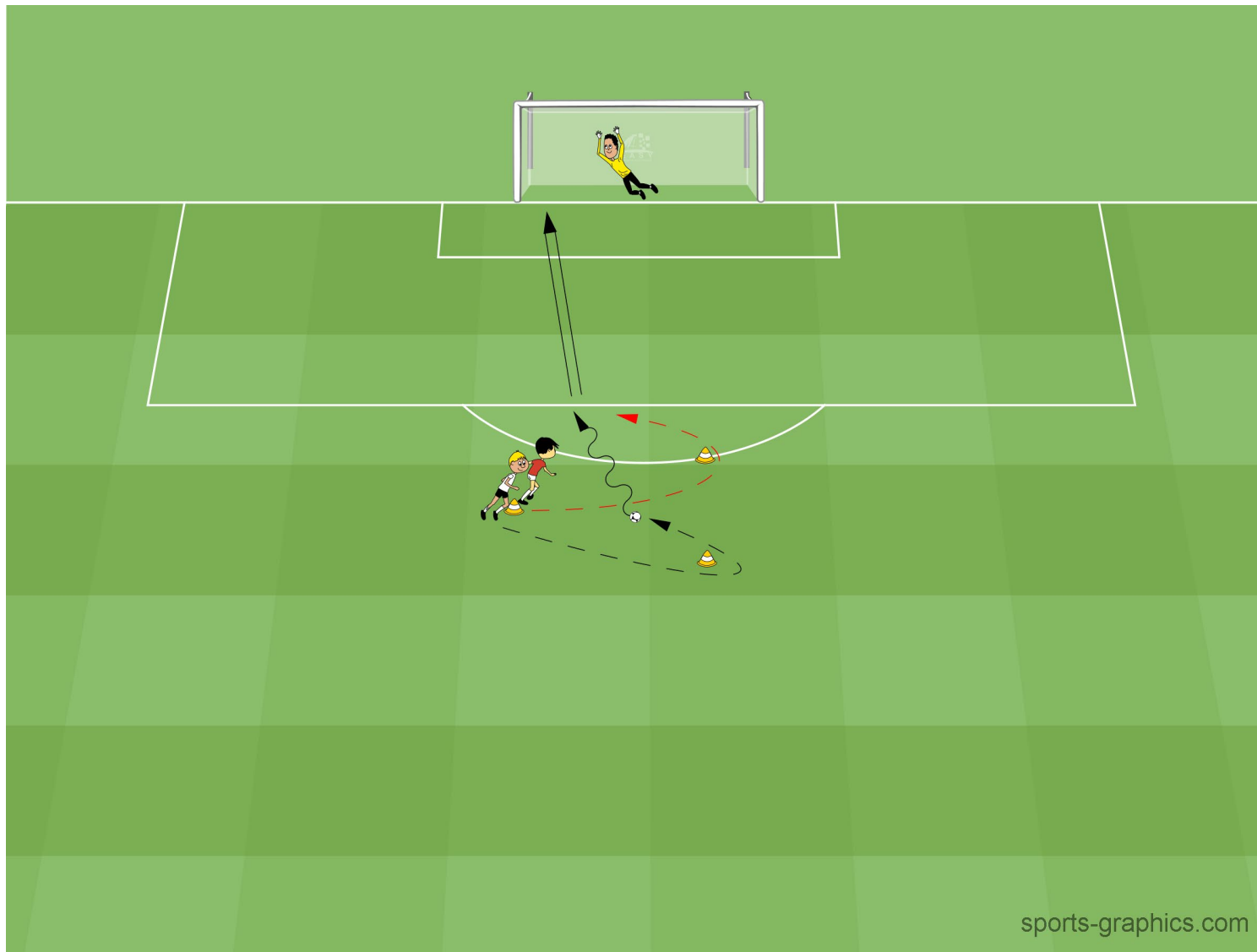
2 Mannschaften zu Beginn bilden. Spieler in Rot und Weiß starten gleichzeitig nach einem Signal des Trainers (akustisch, optisch) zu ihren Hütchen. Spieler in Rot muss das Hütchen umlaufen und wird zum Abwehrspieler. Spieler Weiß umläuft ebenfalls das Hütchen (Alternative - Hütchen nur berühren) und sprintet zum Ball und versucht im 1 vs. 1 den Gegenspieler auszudribbeln um anschließend auf das Tor zu schießen. Welches Team erzielt mehr Tore?

Varianten:

- Verschiedene Startpositionen
- Ohne Tormann - Linien überdribbeln

Coachingtips:

- Angreifer:
 - Im Tempo bleiben - so schnell wie möglich
 - Finte einbauen
 - Finte im richtigen Moment setzen
 - Schnellen Abschluss suchen
- Abwehrspieler:
 - Offene Seite vom Gegenspieler anlaufen und im Tempo bleiben
 - Körpertäuschungen einbauen
 - Seitliche Stellung



1 VS. 1 WEG VOM GEGNER