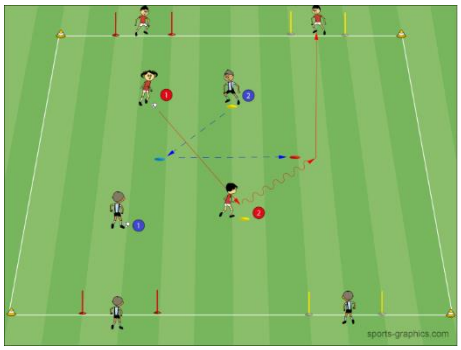
VORARLBERGER FUSSBALLVERBAND
Schlossplatz 1 | 6845 Hohenems

T +43 676 884 773 001 | kinderfussball@vfv.at
https://www.kinderfussball.vfvapps.at

1 VS. 1 - BALLMITNAHME



Altersgrupp(en)

U9 und U10
U11 und U12

Basistechnik(en)

Zuspiel

Trainingsform

Übungsform

Organisation:

Feldgröße	**25 x 20 Meter**
Material	**4 Hütchen, 4 Stangentore, Bälle**
Anzahl Spieler	**8**
Dauer	**20 Minuten**

Ablauf:

Spieler 1 in Rot passt in den Fuß von Spieler 2. Verteidiger in Blau läuft von seinem Starthütchen über die Markierscheibe und versucht Spieler 2 unter Druck zu setzen und den Ball zu erobern (1 Punkt). Spieler 2 nimmt den Ball zur offenen Seite mit und spielt einen flachen Pass durch ein gelbes oder rotes Stangentor zu seinem Mitspieler (1 Punkt). Nach jeder Aktion gibt es einen Aufgaben- und Positionswechsel.
Welches Team erzielt mehr Punkte?

Varianten:

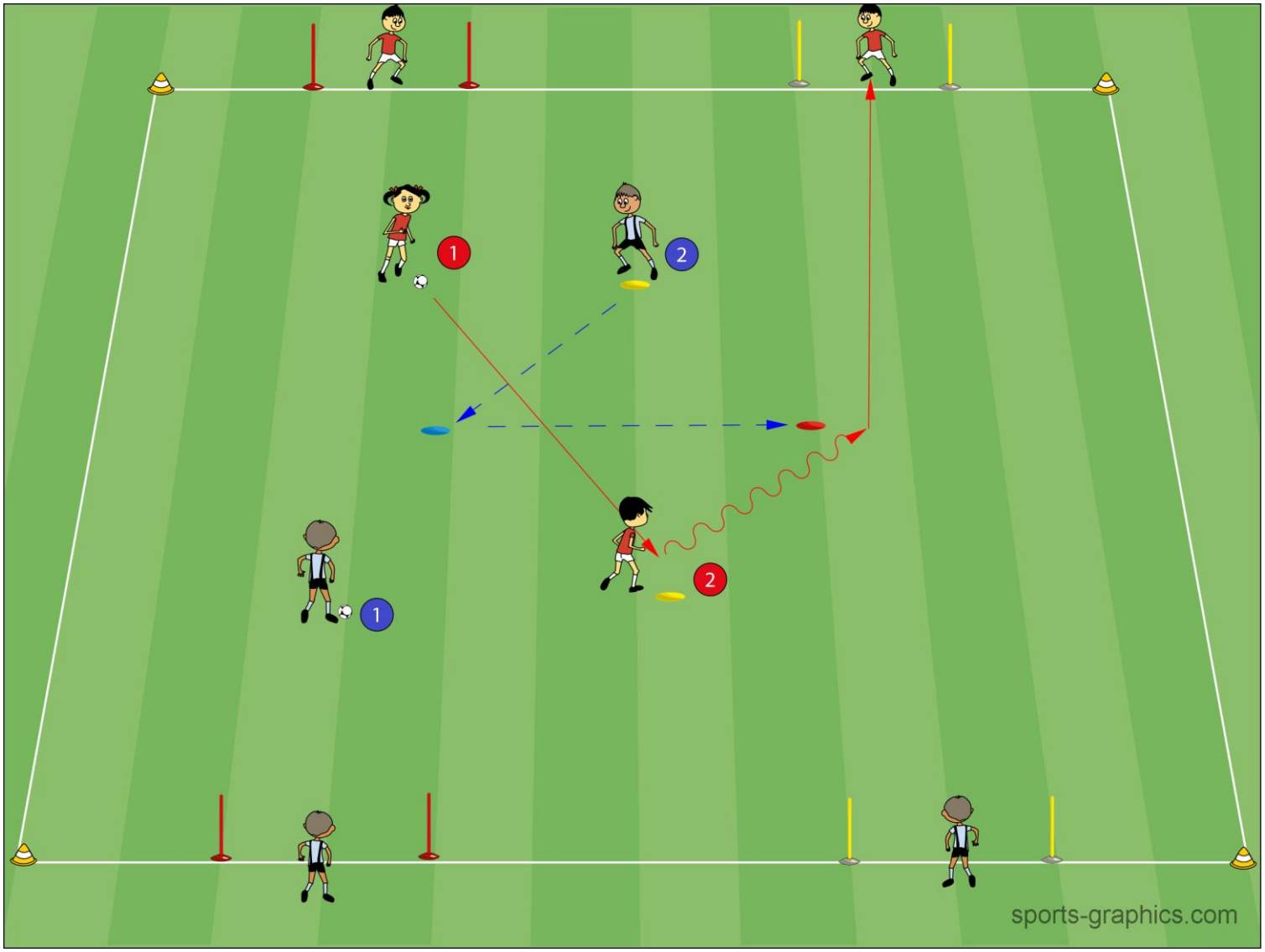
- Beidfüßig
- Ballmitnahmeseite vorgeben
- Ohne Verteidiger
- Mit Gegenkonter auf eines der beiden Stangentore
- Trainer gibt mit farbigen Hütchen die Ballmitnahmeseite und/oder das Zieltor vor
- Anspiele aus verschiedenen Positionen und Abstände
- Spielform:
  - 4 vs. 2 auf je 2 Stangentore (2 Spieler sind Torhüter) - Bei Ballbesitzwechsel wechselt auch die Überzahl

Coachingtipps:

- Entscheidung - Ballmitnahme (Wie? und Wohin?)
- Blickkontakt
- Saubere Ballmitnahme
- Sich freilaufen und anbieten
- In Spielrichtung mitnehmen
- Mit Tempo

VORARLBERGER FUSSBALLVERBAND
Schlossplatz 1 | 6845 Hohenems | T +43 676 884 773 001 | kinderfussball@vfv.at

Ein Projekt des Vorarlberger Fußballverbandes
in Kooperation mit dem Land Vorarlberg



1 VS. 1 - BALLMITNAHME