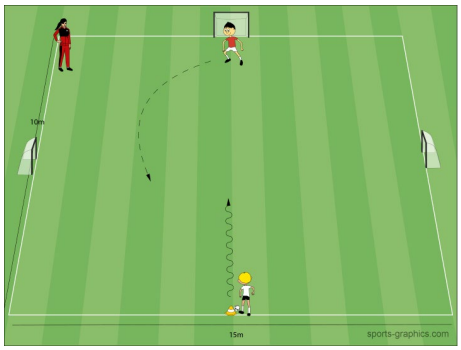
VORARLBERGER FUSSBALLVERBAND
Schlossplatz 1 | 6845 Hohenems

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

1 VS. 1 AUF ZWEI FREIE TORE



Altersgrupp(en)

U9 und U10
U11 und U12

Basistechnik(en)

Ballführung, Dribbling mit Tricks und Finten

Trainingsform

Spielform

Organisation:

Feldgröße	**15 x 10 Meter**
Material	**1 Hütchen, 3 Minitore, Bälle**
Anzahl Spieler	**2**
Dauer	**15 Minuten**

Ablauf:

Der Spieler mit dem Ball versucht nach Vorgabe des Trainers auf eines der zwei freigegebenen Tore ein Tor zu erzielen. Tore können nur gegenüber (Start des Verteidigers) und auf eines der zwei Tore seitlich erzielt werden (links oder rechts).

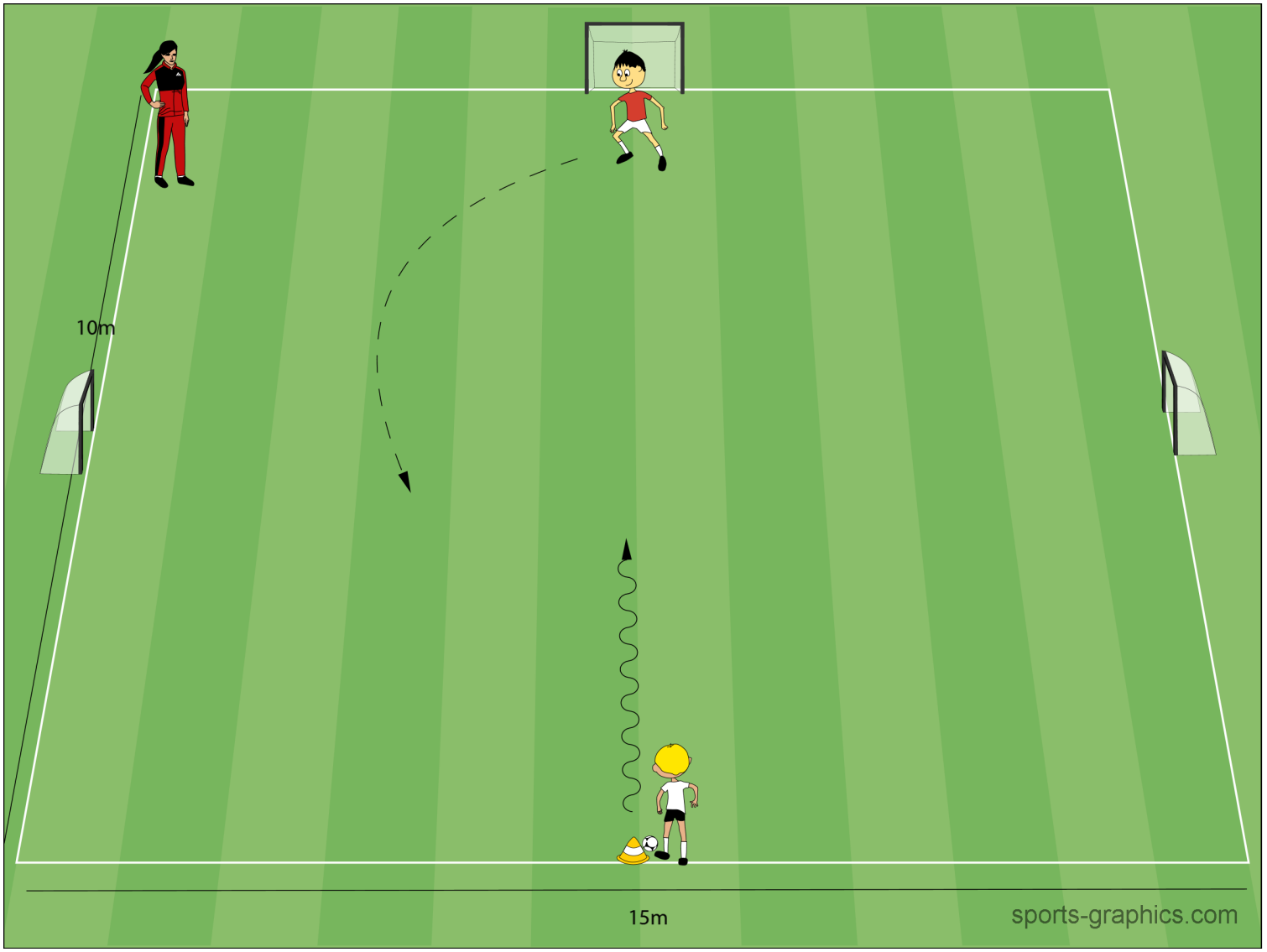
Varianten:

- Ohne Ball (am Anfang zum Erlernen der Übung)
- Alle 3 Tore sind frei
- 2 vs. 1
- Wettkampf
- Mit Gegenkonter

Coachingtipps:

- Offensiv:
  - Ball eng führen
  - Blick vom Ball lösen
  - So schnell wie möglich dribbeln – mit vollem Tempo
  - Finte einführen bzw. sauber ausführen
- Defensiv:
  - Seitlich anlaufen (Bogen laufen) – den Spieler/in auf eine Seite lenken – dann kreuzen
  - Leicht in die Knie gehen
  - Auf den Fußballen bewegen
  - Körpertäuschung einbauen

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



1 VS. 1 AUF ZWEI FREIE TORE