





1 VS. 1 FRONTAL – LANGE DISTANZ




 Altersgrupp(en)
U11 und U12

 Basistechnik(en)
**Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten**

 Trainingsform
Übungsform

Organisation:

-  *Feldgröße* **20 x 20 Meter**
-  *Material* **1 Tor, Bälle, Hütchen**
-  *Anzahl Spieler* **8**
-  *Dauer* **15 - 20 Minuten**

Ablauf:

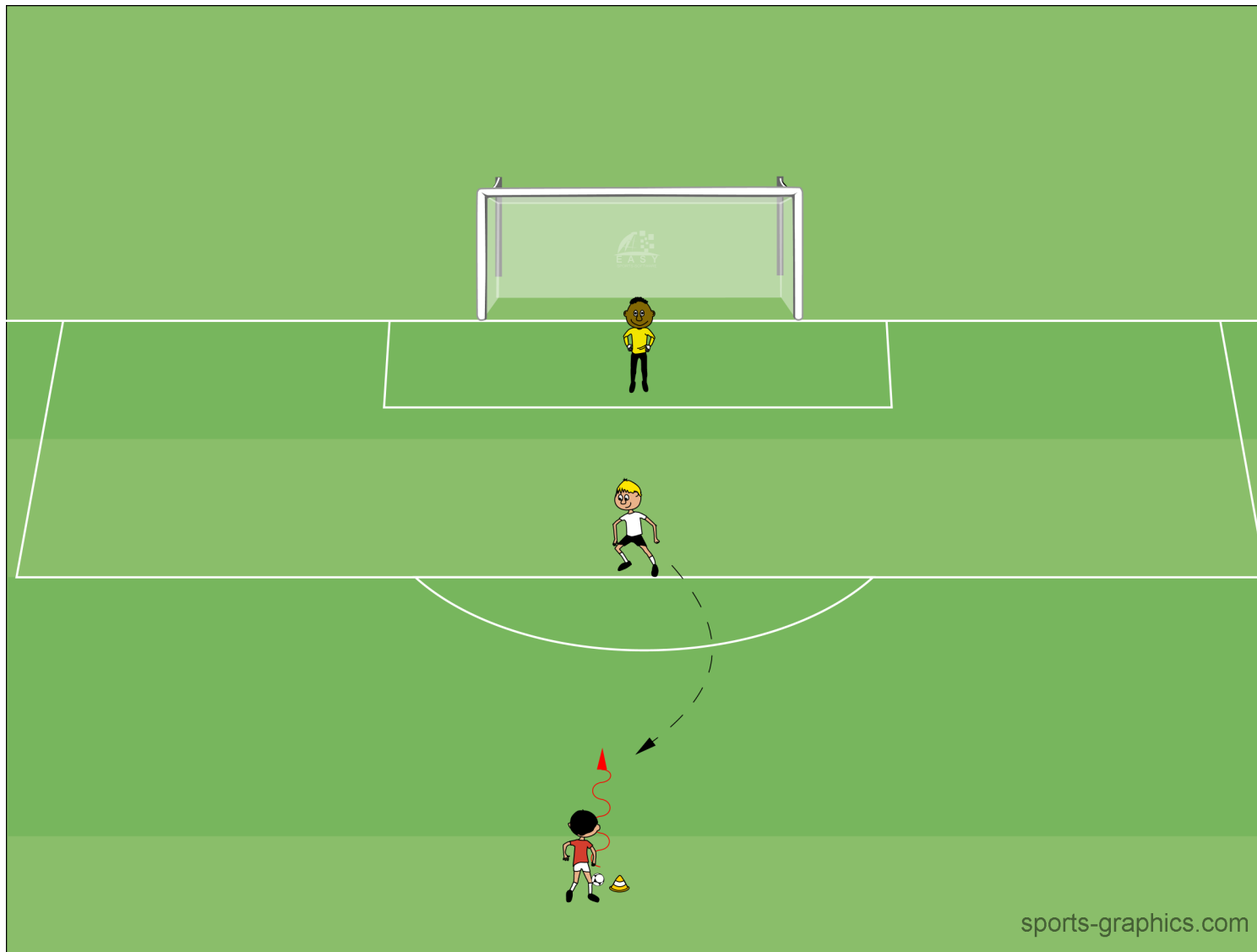
Spieler mit Ball versucht so schnell wie möglich ein Tor zu erzielen. Der Verteidiger versucht dies zu verhindern. Die Aufgabe ist vorbei, wenn der Stürmer ein Tor erzielt oder der Ball vom Verteidiger erobert wird bzw. der Ball im Aus oder beim Torwart landet.

Varianten:

- Positionen verändern (Flügel rechts und links)
- Distanz verändern

Coachingtipps:

- Angreifer:
 - In hohem Tempo andribbeln
 - Schräges andribbeln (Gegner)
 - Vorhin wissen wohin ich will
 - In den Rücken des Gegners dribbeln/gegen die Knie dribbeln
 - Trick bereits wissen
 - Voll durchziehen
 - Gefährliche Zone beachten (1 bis 1, 5 Meter vor dem Gegner)
 - Immer zentral Richtung Tor andribbeln
- Verteidiger:
 - Schnell den Abstand verkürzen
 - Mit einem Bogen anlaufen
 - Tempo spätestens 5 Meter davor rausnehmen
 - Kreuzen
 - Tempo im richtigen Moment aufnehmen (Timing)
 - Schwache Seite leiten oder meine starke Seite
 - Seitliche Stellung
 - Körperschwerpunkt nach unten verlagern
 - Flügel - nach Außen leiten
 - Körpertäuschung einbauen
 - Mit Gesamten Körper verteidigen



1 VS. 1 FRONTAL – LANGE DISTANZ