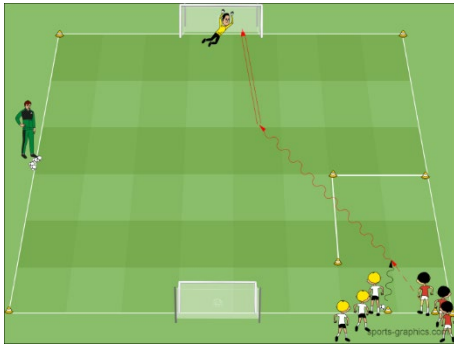






1 VS. 1 NACH BALLÜBERGABE







 Altersgrupp(en)
U9 und U10
U11 und U12

 Basistechnik(en)
Ballführung, Dribbling mit
Tricks und Finten

 Trainingsform
Übungsform

Organisation:

-  *Feldgröße* **20 x 20 Meter (je nach Leistungsstärke anpassen)**
-  *Material* **7 Hütchen, 2 Tore, Bälle**
-  *Anzahl Spieler* **maximal 8 und ein Tormann**
-  *Dauer* **15 Minuten**

Ablauf:

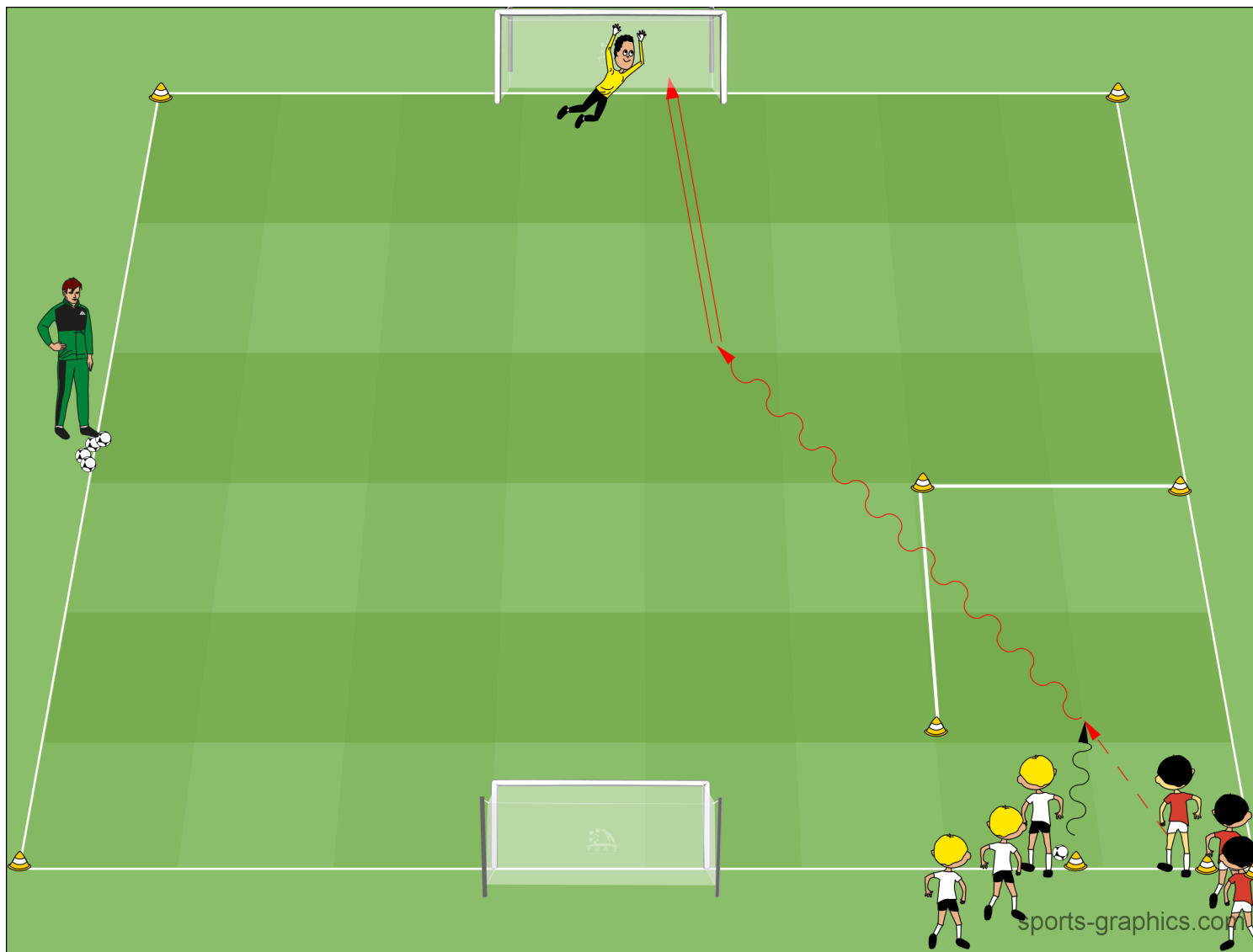
Spieler in weiß dribbelt mit dem Ball ein, Spieler rot folgt ihm. Spieler in weiß tritt während des Dribblings mit der Sohle auf den Ball, dreht sich und überlässt so Spieler rot den Ball. Spieler rot nimmt an und mit. Jetzt startet ein 1 gegen 1 auf das zentrale Tor. Spieler rot soll Spieler weiß ausspielen und über eine der beiden Hütchenlinien (8 - 10 Meter) bis zum Tor durchbrechen (zentral - "Durchbruch innen", oder aus spitzem Winkel - "Durchbruch außen" ab).

Varianten:

- Bei Balleroberung des Gegners, spiel auf das freie Tor gegenüber (auch mit Tormann möglich)
- Bei Durchbruch außen flankt Spieler rot zu einem dritten Spieler, der abschließt

Coachingtipps:

- Angreifer:
 - Im Tempo bleiben - so schnell wie möglich
 - Finte einbauen
 - Finte im richtigen Moment setzen
 - Schnellen Abschluss suchen
- Abwehrspieler:
 - Seitliche Stellung
 - Auf eine Seite lenken
 - Körpertäuschungen einbauen



1 VS. 1 NACH BALLÜBERGABE