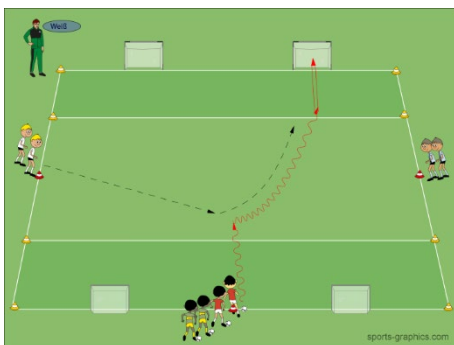






1 VS. 1 – VON DER SEITE







 **Altersgrupp(en)**
U9 und U10
U11 und U12

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

 **Trainingsform**
Übungsform

Organisation:

-  **Feldgröße** **25 x 20 Meter (je nach Leistungsstärke variieren)**
-  **Material** **11 Hütchen, 4 Minitore, Bälle**
-  **Anzahl Spieler** **Maximal 8**
-  **Dauer** **15- 20 Minuten**

Ablauf:

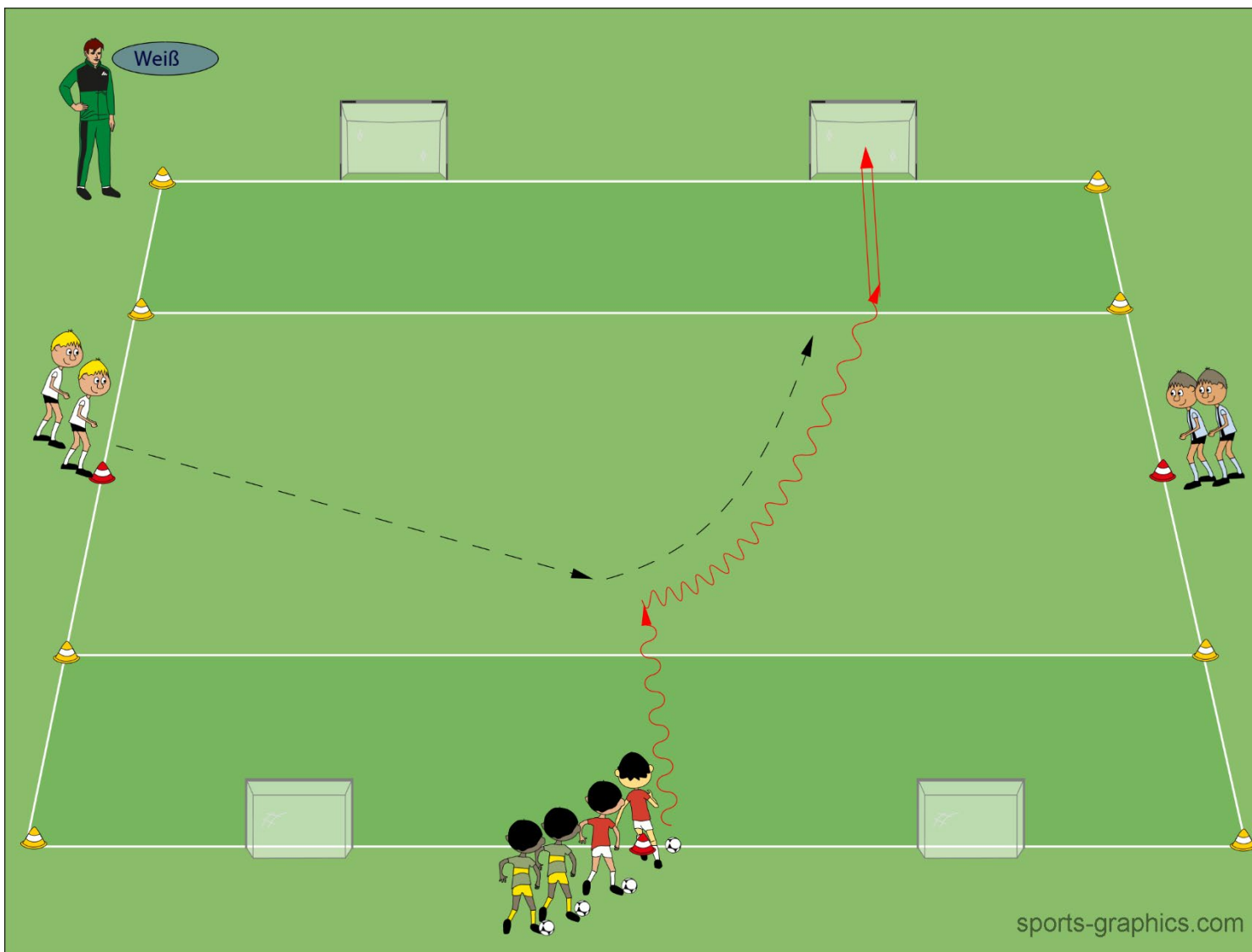
Startsignal: Der Trainer ruft eine Farbe (Weiß – siehe Bild). Der rote Spieler mit Ball dribbelt in das Feld und versucht so schnell wie möglich ein Tor gegenüber zu erzielen. Der aufgerufene Verteidiger, versucht dies zu verhindern! Sein Ziel ist es den Ball erfolgreich zu erobern! Treffer zählen nur in der Endzone.

Varianten:

- Optisches Signal des Trainers
- Auf zwei zentrale Tore
- Verschiedene Bälle
- Bei Balleroberung – Konter auf das gegenüberliegende Tor = Spielform

Coachingtipps:

- Mit Tempo
- Schnelles Andribbeln des gegnerfernen Tors
- In den Rücken dribbeln, bzw. fintieren
- Reaktionsschnelligkeit
- Handlungsschnelligkeit
- Blick vom Ball lösen
- Finten einbauen
- Tempowechsel
- Verteidiger so schnell wie möglich auf den Ball gehen



1 VS. 1 – VON DER SEITE