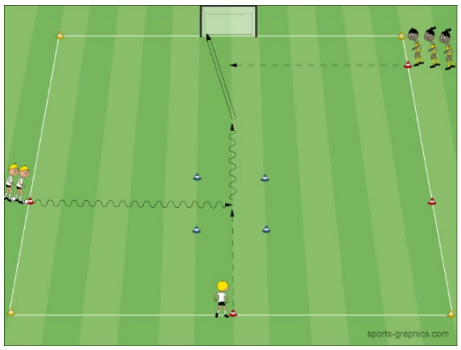
**VORARLBERGER FUSSBALLVERBAND**
Schlossplatz 1 | 6845 Hohenems

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

# FIRST TOUCH




*Altersgrupp(en)*

**U7 und U8**
**U9 und U10**
**U11 und U12**

*Basistechnik(en)*

**Torschuss**
**Ballannahme und -mitnahme**

*Trainingsform*

**Übungsform**

**Organisation:**

| | |
|---|---|
| *Feldgröße* | **20 x 20 Meter** |
| *Material* | **12 Hütchen, 1 Tor, Bälle** |
| *Anzahl Spieler* | **6** |
| *Dauer* | **15 Minuten** |
| *Aufbau* | **2 x 2 Meter große Zone 10 Meter vor dem Tor aufstellen** |

**Ablauf:**

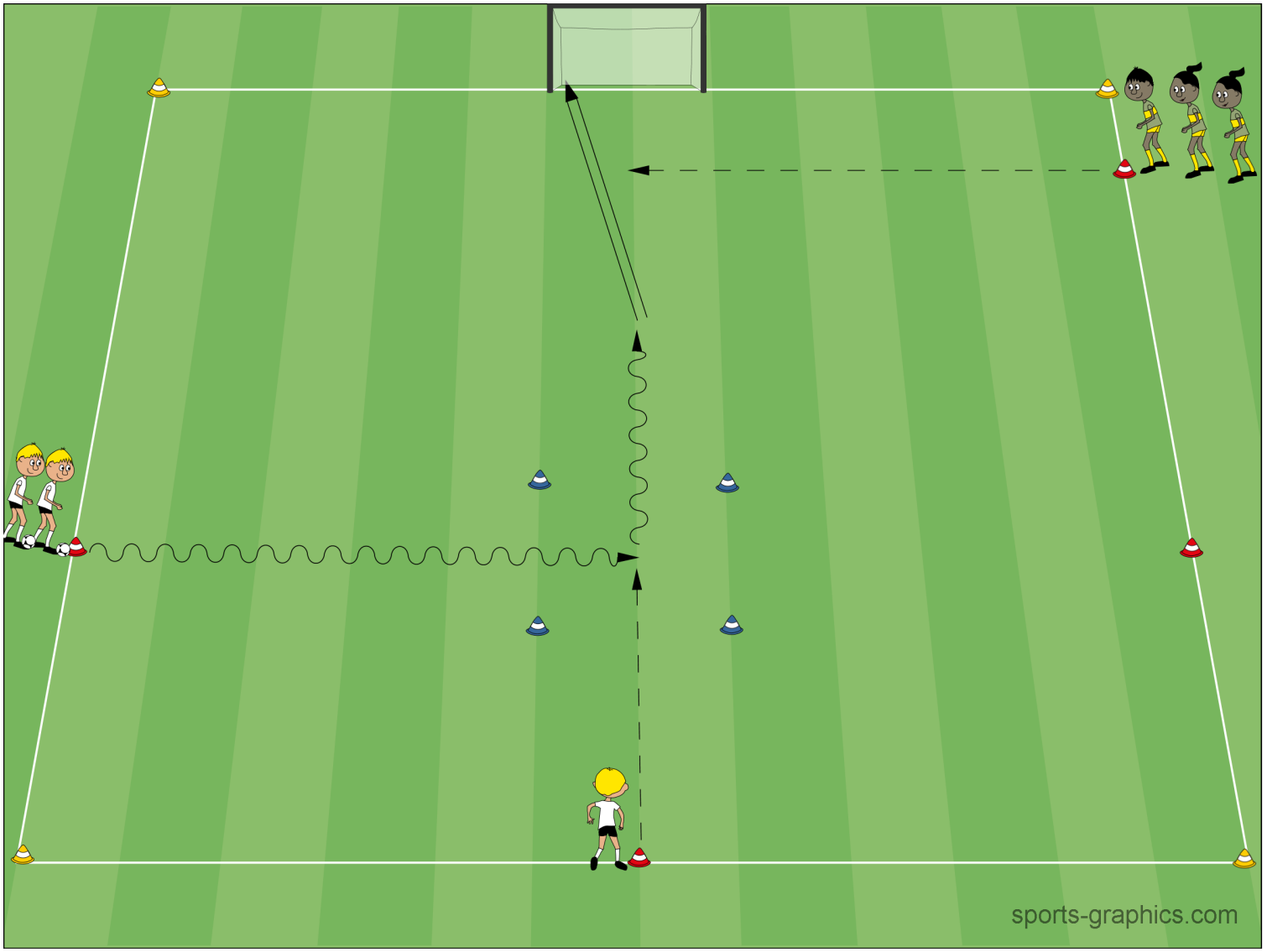
Der weiße Angreifer dribbelt mit dem Ball in das Viereck und legt den Ball für seinen Mitspieler ab. Sobald der Mitspieler den Ball im Viereck berührt, startet der grüne Spieler und versucht sofort sein Tor zu verteidigen. Der Spieler mit Ball versucht so schnell wie möglich abzuschließen. Die drei grünen Spieler wechseln sich immer wieder im Tor ab. Die Angreifer wechseln die Position. Nach 2 Minuten wechseln die Teams die Aufgaben. Welches Team erzielt nach 2 Minuten die meisten Treffer?

**Varianten:**

- Startposition: Spieler mit Ball gegenüber vom Tor (Anlauf ohne Ball von der Seite - Effetball)
- 1 vs. 1 plus Tormann
- Mit 2 Ballkontakten abschließen
- Mind. 3 Ballkontakte
- Es wird von der anderen Seite gestartet (weiße Spieler)
- 2 vs.1
- 2 vs. 2
- Torschuss: Ruhender Ball im Quadrat

**Coachingtipps:**

- Mit Tempo abschließen
- Schnelligkeit
- Ball Richtung Tor mitnehmen
- Blick vom Ball lösen




# FIRST TOUCH