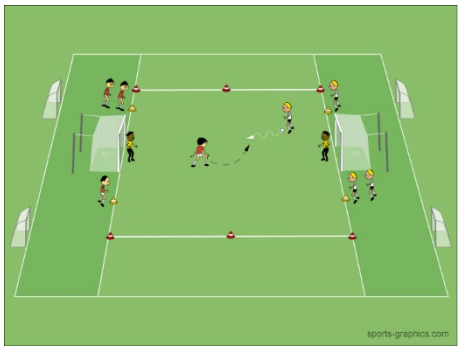
VORARLBERGER FUSSBALLVERBAND
Schlossplatz 1 | 6845 Hohenems

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

1 VS. 1 + 2 TORMÄNNER



Altersgrupp(en)

U9 und U10
U11 und U12

Basistechnik(en)

Ballführung, Dribbling mit Tricks und Finten

Trainingsform

Spielform

Organisation:

Feldgröße	**20 x 15 Meter (je nach Leistungsstärke anpassen)**
Material	**10 Hütchen, 2 Tore, Bälle**
Anzahl Spieler	**10 (variabel)**
Dauer	**20 Minuten**

Ablauf:

Der Spieler mit dem Ball startet und muss so schnell wie möglich ein Tor erzielen! Der Verteidiger diagonal startet gleichzeitig mit Tempo nach vorne und versucht dem Angreifer den Ball abzujagen um einen Gegenkonter zu starten. Je nach Situation entscheidet der Trainer ob weitergespielt wird (max. 20 Sekunden). Tore zählen erst ab der Mittellinie!

Varianten:

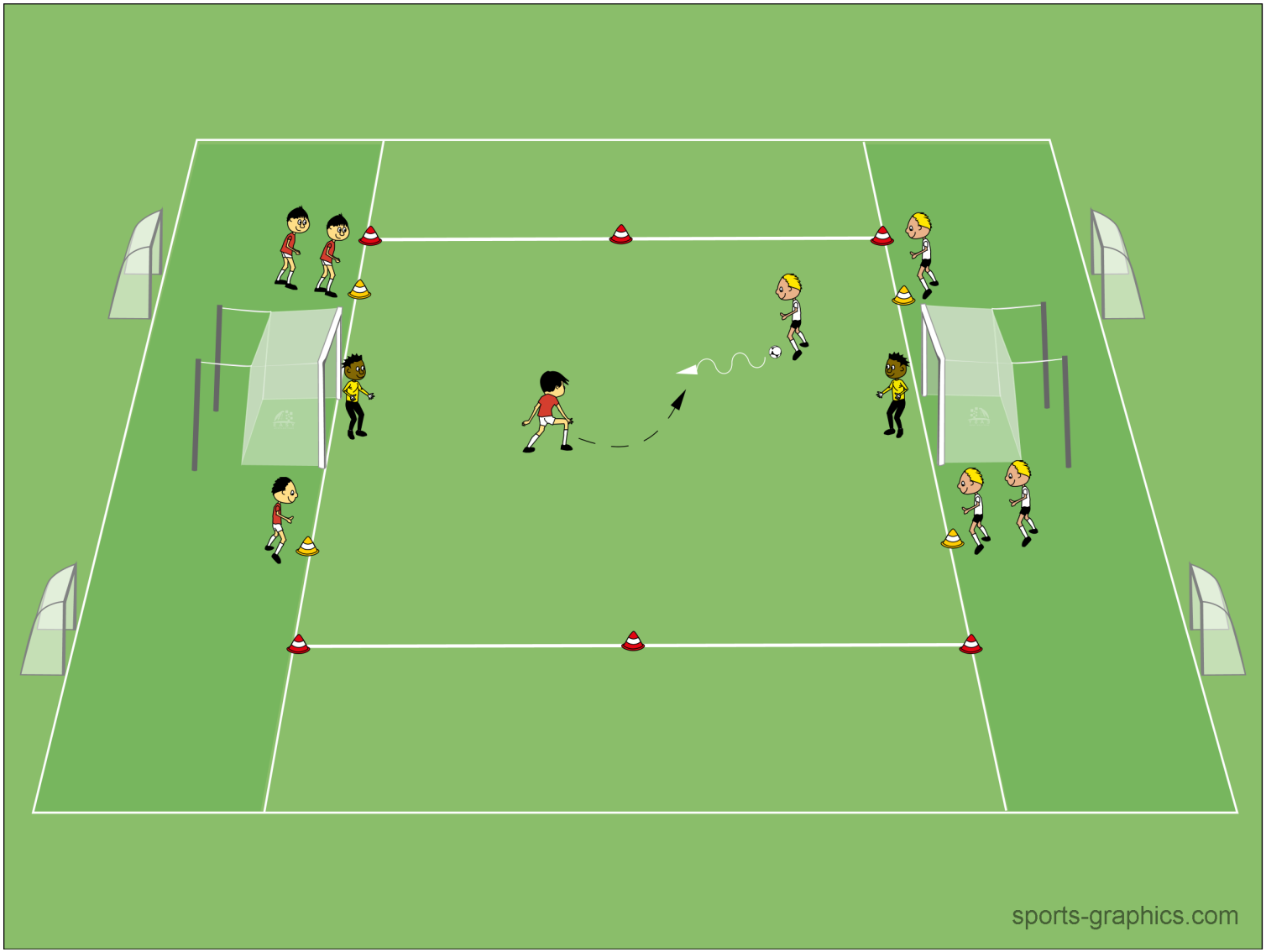
- Nach einem Treffer bleibt der Angreifer im Feld und wählt als nächste Aktion ein 2 vs. 1 oder 1 gegen 2 (Treffer zählt dann 3-fach)
- Gegner muss überdribbelt werden
- Treffer nach einer Finte zählen doppelt
- 2 vs. 1, 2 vs. 2, 3 vs. 2, 3 vs. 3, 4 vs. 3, 4 vs. 4

Coachingtipps:

- Verbesserung des 1 vs. 1 durch ein erfolgreiches Dribbeln
- Einbau von Finten
- Finte rechtzeitig setzen
- Rhythmuswechsel einfordern
- Mit Tempo
- 1 vs. 1 Situation lautstark loben
- Verteidiger:
- Durch das Anlaufen des Verteidigers diagonal lernt er implizit das Anlaufen des Gegners (Bogenlaufen)

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

Ein Projekt des Vorarlberger Fußballverbandes
in Kooperation mit dem Land Vorarlberg



1 VS. 1 + 2 TORMÄNNER