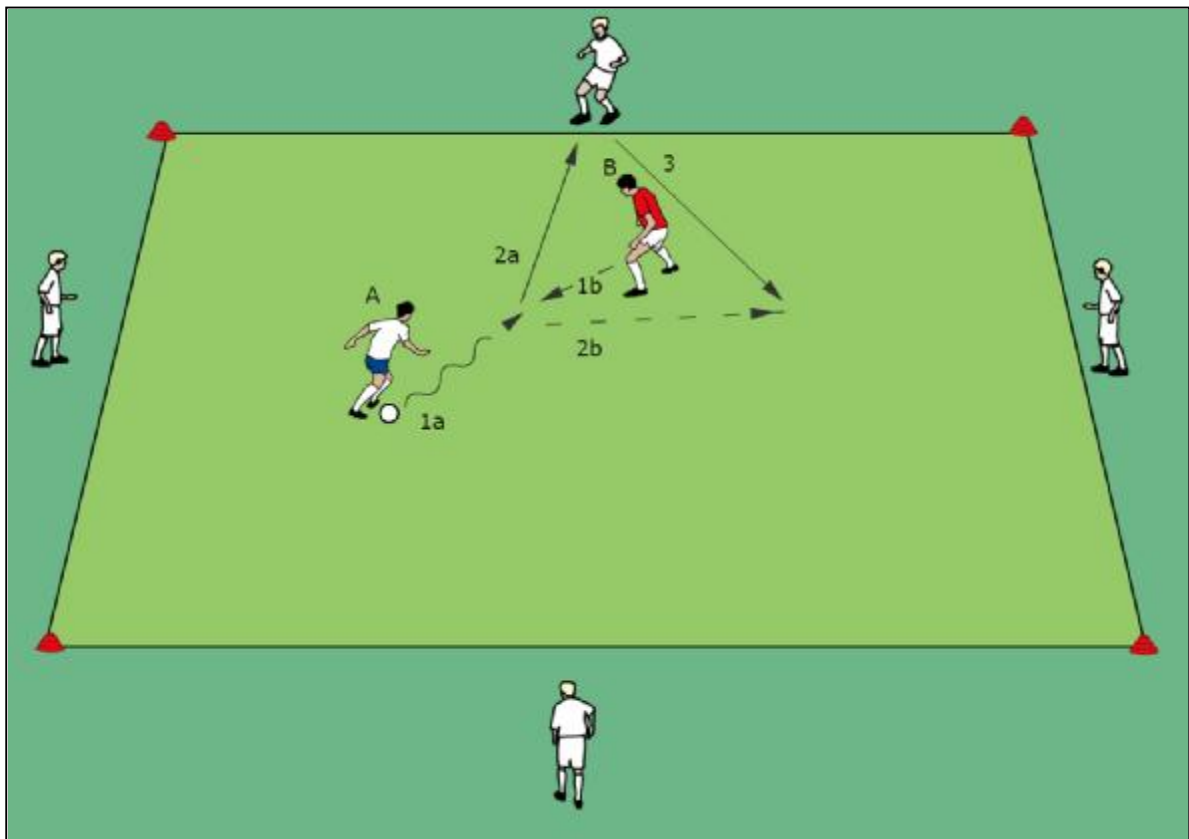


1v1off05 1v1 mit Anspielern			Nr.: 401
Übung	Altersklasse: U11-U8, U15-U12, U19-U16, Senioren	Niveau: mittel	Spielerzahl: 2
Trainingsinhalte: Dribbling, Finte, Ballkontrolle			Raum: frei
Materialien: 4 Hütchen, 5 Markierungswesten, 10 Fußbälle			
Kurzbeschreibung: Der ballbesitzende Angreifer A soll versuchen, möglichst lange in Ballbesitz zu bleiben und den Ball gegen den Verteidiger B zu behaupten. Dabei soll er möglichst oft die Anspieler mit in das Spiel einbeziehen. Nach max. 30 Sekunden Aufgabenwechsel			



Platz für handschriftliche Notizen:

Organisation / Aufbau

Spielfeld 20x20m. 1 Angreifer und 1 Verteidiger im Feld. 4 Anspieler außerhalb des Feldes postieren.

Ablauf

Der ballbesitzende Angreifer A soll versuchen, möglichst lange in Ballbesitz zu bleiben und den Ball gegen den Verteidiger B zu behaupten. Dabei soll er möglichst oft die Anspieler mit in das Spiel einbeziehen. Nach max. 30 Sekunden Aufgabenwechsel