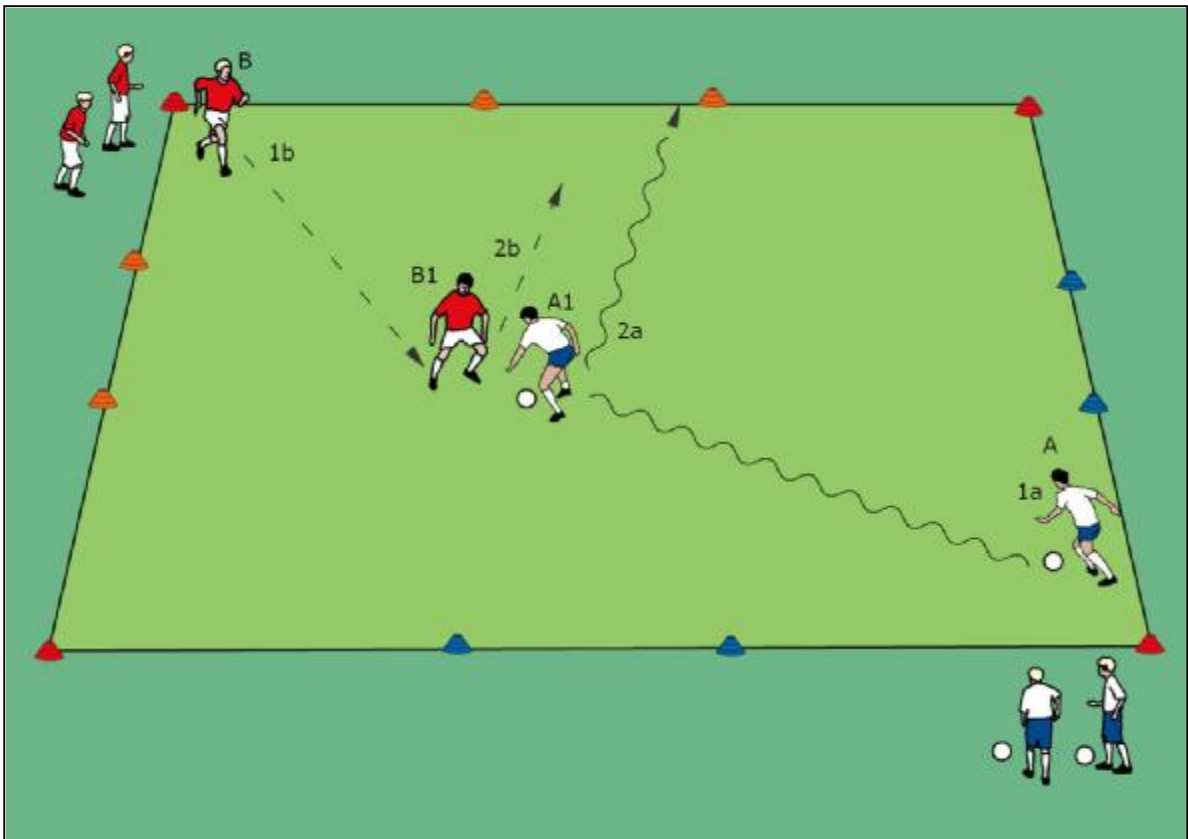


1v1off03 1v1 auf 4 Tore im Viereck			Nr.: 399
Übung	Altersklasse: U11-U8, U15-U12, U19-U16, Senioren	Niveau: mittel	Spielerzahl: 2
Trainingsinhalte: Dribbling, Finte, Ballkontrolle			Raum: frei
Materialien: 12 Hütchen, 5 Markierungswesten, 10 Fußbälle			
Kurzbeschreibung: Angreifer A dribbelt mit Ball ins Feld (1a) und versucht, eins der beiden ihm gegenüberliegenden Hüchentore zu durchdribbeln (2a). Verteidiger B versucht, den Durchbruch von A zu verhindern (1b, 2b). Bei einer Balleroberung kontert B auf die beiden ihm gegenüberliegenden Tore.			



Platz für handschriftliche Notizen:

Organisation / Aufbau

Quadratisches Spielfeld mit Seitenlänge 15m. Auf zwei benachbarten Linien jeweils gleichfarbige Hütchentore aufbauen. Die Spieler in 2 Gruppen einteilen: Angreifer mit Ball und Verteidiger und Verteidiger ohne Ball. Die Gruppen auf 2 diagonal gegenüberliegende Ecken verteilen.

Ablauf

Angreifer A dribbelt mit Ball ins Feld (1a) und versucht, eins der beiden ihm gegenüberliegenden Hütchentore zu durchdribbeln (2a). Verteidiger B versucht, den Durchbruch von A zu verhindern (1b, 2b). Bei einer Balleroberung kontert B auf die beiden ihm gegenüberliegenden Tore.