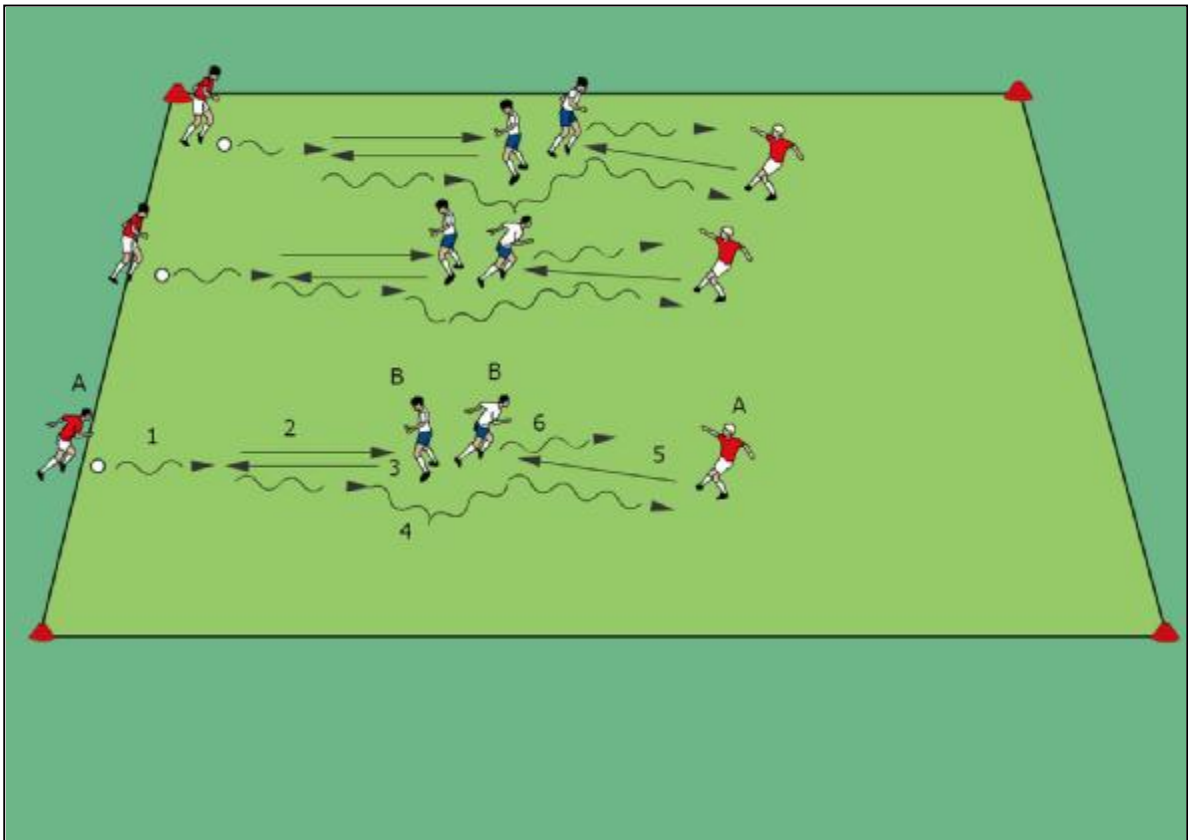


<b>1v1off01 1v1 Warmup</b>			<b>Nr.:</b> 397
<b>Übung</b>	<b>Altersklasse:</b> U11-U8, U15-U12, U19-U16	<b>Niveau:</b> niedrig, mittel	<b>Spielerzahl:</b> 2
<b>Trainingsinhalte:</b> Dribbling, Finte, Ballkontrolle			<b>Raum:</b> frei
<b>Materialien:</b> 4 Hütchen, 5 Markierungswesten, 10 Fußbälle			
<b>Kurzbeschreibung:</b> A dribbelt vorwärts (1), B läuft vor ihm rückwärts (5m Abstand). A zu B (2), der klatschen lässt (3). 1v1 (4), B ist zunächst teilaktiv. Der Angreifer nimmt den Ball an und mit, umdribbelt den Partner und wird anschließend zum Abwehrspieler. Danach Aufgabenwechsel			



Platz für handschriftliche Notizen:

**Organisation / Aufbau**

Spielfeld 30x30m. Die Spieler in 2 Gruppen einteilen. 2 Spieler haben einen Ball.

**Ablauf**

A dribbelt vorwärts (1), B läuft vor ihm rückwärts (5m Abstand). A zu B (2), der klatschen lässt (3). 1v1 (4), B ist zunächst teilaktiv. Der Angreifer nimmt den Ball an und mit, umdribbelt den Partner und wird anschließend zum Abwehrspieler. Danach Aufgabenwechsel

**Variationen.**

Der Abwehrspieler wirft den Ball brusthoch zu.