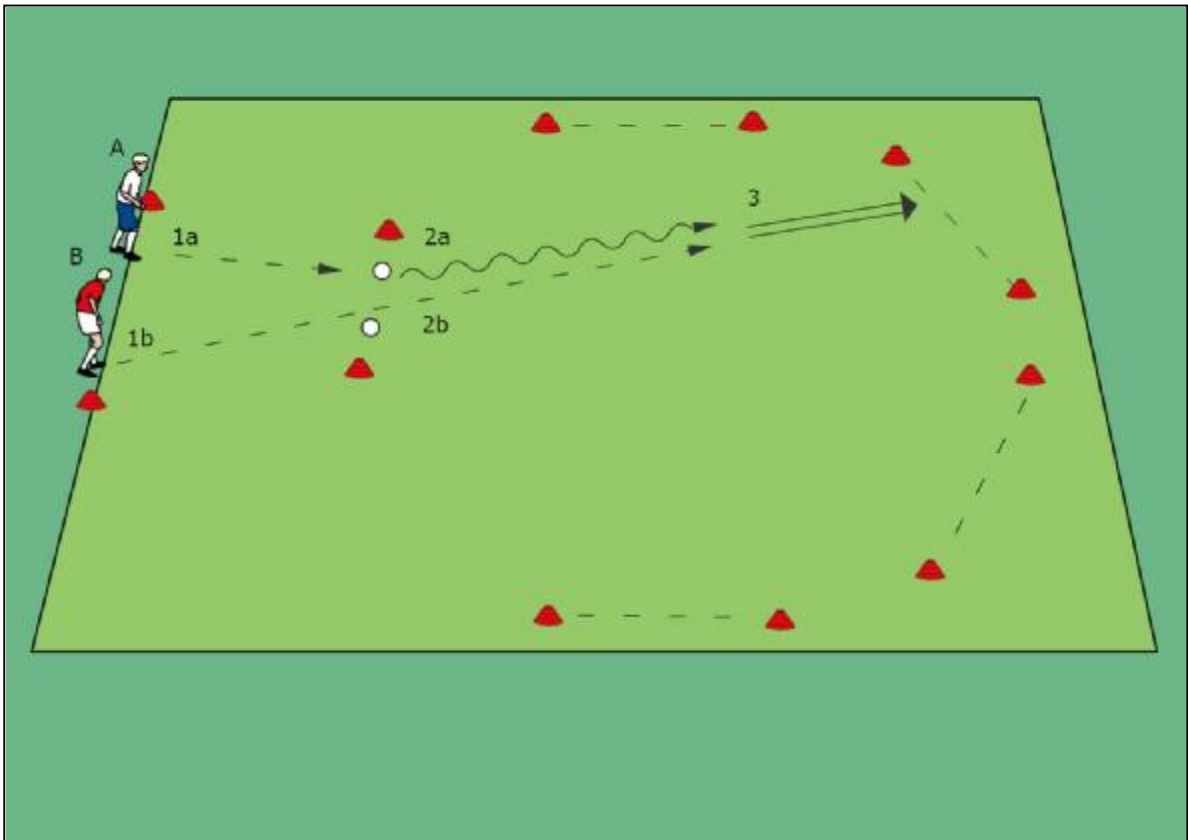


<b>1v1off04 1v1 nach Sprint</b>			<b>Nr.:</b> 400
<b>Übung</b>	<b>Altersklasse:</b> U11-U8, U15-U12, U19-U16, Senioren	<b>Niveau:</b> mittel	<b>Spielerzahl:</b> 2
<b>Trainingsinhalte:</b> Dribbling, Finte, Ballkontrolle			<b>Raum:</b> frei
<b>Materialien:</b> 12 Hütchen, 5 Markierungswesten, 10 Fußbälle			
<b>Kurzbeschreibung:</b> A startet plötzlich zu einem der beiden Bälle (1a). B reagiert auf den Lauf von A und versucht, schneller am Ball zu sein (1b). A versucht, bei einem der Tore einen Treffer zu erzielen (2a, 3). B versucht, dies zu verhindern (2b).			



Platz für handschriftliche Notizen:

### **Organisation / Aufbau**

Spielfeld 20x20m, A und B stehen sich gegenüber und schauen einander an. Neben jedem Spieler liegt in einem Abstand von jeweils 10 m ein Ball. In Hufeisenform in unterschiedlichen Abständen stehen hinter den Bällen 4 Hütchentore (Breite jeweils 2 m).

### **Ablauf**

A startet plötzlich zu einem der beiden Bälle (1a). B reagiert auf den Lauf von A und versucht, schneller am Ball zu sein (1b). A versucht, bei einem der Tore einen Treffer zu erzielen, (2a, 3) B versucht, dies zu verhindern (2b).

### **Variationen**

Durch die Hütchentore dribbeln