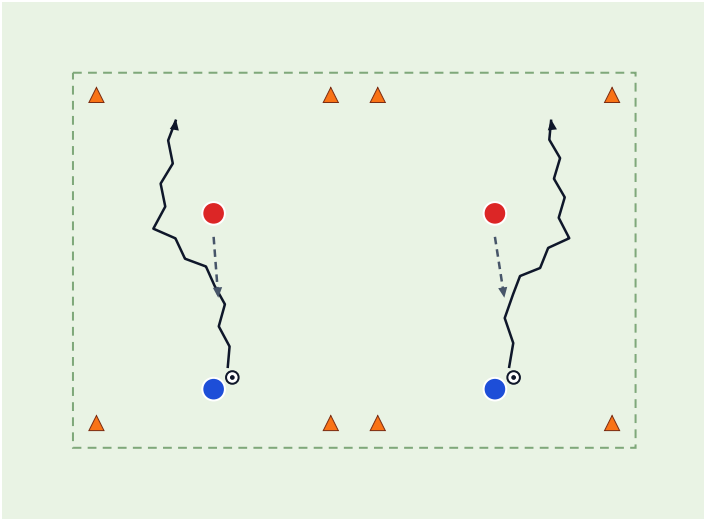
TRAININGSKARTE U20 HAUPTTEIL · 15 MIN

1 gegen 1 an der Dribbellinie

F-Jugend E-Jugend

1 gegen 1 | Dribbling | Finten & Tricks | Schnelligkeit | Taktik | Verteidigen



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

RÜCKSEITE · U20 8–16 KINDER · PAARWEISE

1 gegen 1 an der Dribbellinie

> Ein Angreifer versucht, den Ball über die gegnerische Grundlinie zu dribbeln, ein Verteidiger will das verhindern. Ein kurzes, intensives Duell mit sofortigem Rollentausch.

1. Auf Startsignal dribbelt der Angreifer los, der Verteidiger rückt heraus.
2. Punkt für den Angreifer, wenn er den Ball kontrolliert über die gegnerische Grundlinie führt.
3. Erobert der Verteidiger den Ball, versucht er ihn über die andere Grundlinie zu bringen – das Duell läuft weiter.
4. Ein Duell dauert maximal 15 Sekunden, danach neuer Ball.
5. Nach jedem Duell Rollentausch, nach vier Duellen Partnerwechsel.
6. Drei Serien à vier Duelle.

Material	Hütchen, Bälle, Markierungshemden
Ziel	Mut zum Dribbling entwickeln: mit Tempo auf den Gegner zu, Finte kurz vor ihm, danach explosiv vorbei. Defensiv: seitlich stellen und auf eine Seite lenken.
Dauer	15 Minuten

Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★★☆ Schwierigkeit ★★★★☆