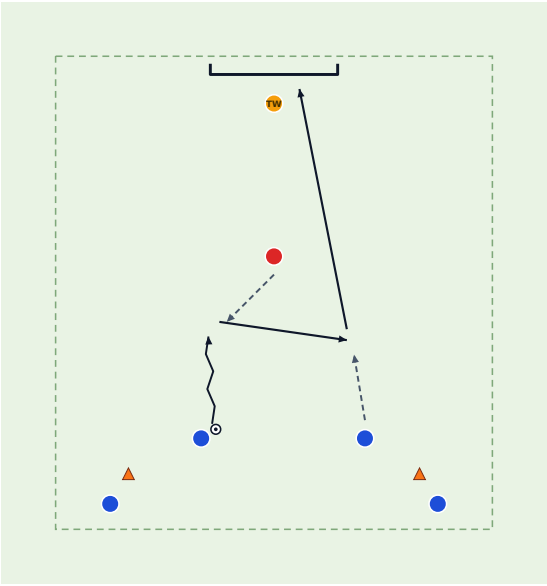
TRAININGSKARTE U33 HAUPTTEIL · 15 MIN

2 gegen 1 mit Anspielstation

E-Jugend

Taktik | Passspiel | 1 gegen 1 | Schusstraining | Kognition & Wahrnehmung | Beidfüßigkeit | Verteidigen



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

2 gegen 1 mit Anspielstation

> Zwei Angreifer laufen gemeinsam auf einen Verteidiger und den Torwart zu. Die einfachste und wichtigste Überzahlsituation im Kinderfußball – jedes Mal neu zu entscheiden.

1. Auf Signal starten Angreifer und Verteidiger gleichzeitig.
2. Die Angreifer haben zehn Sekunden bis zum Abschluss.
3. Der ballferne Angreifer läuft bewusst breit, damit sich der Verteidiger entscheiden muss.
4. Nach dem Abschluss rotieren: Angreifer wird Verteidiger, Verteidiger reiht sich bei den Angreifern ein.
5. Zwölf bis fünfzehn Durchgänge, Torwart alle 5 Minuten wechseln.
6. Steigerung zum Schluss: 3 gegen 2 auf gleichem Raum.

Material	Hütchen, Bälle, Tore, Markierungshemden
Ziel	Die Überzahl lesen und richtig auflösen: Stellt sich der Verteidiger auf den Ballführenden, wird abgespielt; deckt er den Mitspieler, wird selbst durchgezogen.
Dauer	15 Minuten

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