

# fussballtraining



# FOKUS

EINE PUBLIKATION DES DEUTSCHEN FUSSBALL-BUNDES



**Den Zweikampf suchen  
und gewinnen**

**GRUNDLAGEN UND DETAILS DES 1 GEGEN 1**

## Zweikampfstarke Spieler machen den Unterschied!



Zweikämpfe machen den Fußball attraktiv und begeistern die Zuschauer. Dribbler wie Lionel Messi oder Cristiano Ronaldo sind die Lieblinge der Fans und die Idole vieler Kinder, aber letztlich vor allem eines: Spieler, die durch ihr individuelles Können Spiele entscheiden. Ihre Dribblings sind eine offensivtaktische ‘Waffe’ und können die kompakte Defensive eines Gegners durch einen einzelnen Geniestreich knacken. Dies machte sie in den letzten Jahren zu den teuersten Fußballern der Welt.

In der medialen Vorberichterstattung werden Begegnungen mit Real Madrid oder dem FC Barcelona in puncto Taktik oftmals darauf reduziert, wie der Gegner es schafft, eben diese Topspieler in den Griff zu bekommen. Ein probates Mittel sind zweikampfstarke Verteidiger. Und nicht von ungefähr sind beide Clubs auch international so erfolgreich, haben sie doch mit Gerrard Piqué oder Sergio Ramos Akteure in ihren Reihen, die dieses Potenzial besitzen: Ihre Durchsetzungsstärke im Defensivzweikampf macht sie ihrerseits zu Garanten für eine stabile Abwehrreihe.

Diese Beispiele unterstreichen, dass bei allem mannschaftstaktischen Fortschritt, den der Fußball in den letzten Jahren erlebte, das individualtaktische Verhalten im 1 gegen 1 noch immer eine Kernkompetenz darstellt. Grund genug also, diesem Thema einen kompletten **FOKUS** zu widmen.

Die vorliegende Beitragssammlung befasst sich mit der Schulung technischer Fähigkeiten sowie individualtaktischer Handlungskompetenz im 1 gegen 1 und richtet ihren Blick dabei auf verschiedene Alters- bzw. Leistungsklassen. Im Blickpunkt stehen Defensive und Offensive gleichermaßen. Mit den Inhalten dieser Broschüre schulen Sie Ihre Einzelspieler und verbessern dadurch das gesamte Team! Viel Erfolg dabei wünscht Ihr



Foto: Imago/Ulmer

**Verkörpern offensive und defensive Zweikampfstärke:  
Lionel Messi und Sergio Ramos**

**Alexander Beilenhoff**

## fussballtraining FOKUS

### Redaktion *fussballtraining*:

**DFB:** Norbert Vieth (Leiter Fachmedien im DFB, Koordinator), Ralf Peter (DFB-Trainerstab)  
**Philippka-Sportverlag:** Arne Barez (Chefredakteur, verantwortlich), Klaus Schwarten, Dietrich Wedegärtner, Sven Hehl, Marc Kuhlmann, Alexander Beilenhoff, Dennis Schunke, Klaus Pabst

### Redaktion dieses Bandes:

Alexander Beilenhoff

### Gestaltung:

Janosch Peltzer

### Illustrationen/Grafiken:

Patrick Woess, Marion Huslage

### Verlag:

Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG  
 Rektoratsweg 36, D-48159 Münster  
 Tel. (02 51) 2 30 05-0, Fax: 2 30 05-99  
 E-Mail: info@philippka.de  
 E-Mail Redaktion: ft@philippka.de  
 Internet: www.philippka.de  
<http://fussballtraining.com>

### Geschäftsführung:

Ferdinand Honig, Thorsten Krybus

### Gesamtherstellung:

Bitter & Loose GmbH, 48268 Greven

### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### ISBN:

978-3-89417-255-8

### Urheberrechtlicher Hinweis:

Diese Publikation sowie alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgebet zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

### Umschlagfotos:

imago/Moritz Müller



Foto: Imago/Jan Huebner

## EINFÜHRUNG

### Die Basis des Fußballspiels: Zweikampfschulung ist immer modern!

Von ALEXANDER BEILENHOFF

4

## Unsere Autoren

6

## HINFÜHRUNG

### Vom Fangspiel zum Zweikampf

Von ERNST THALER

8

## BASICS

### Das Taktik-Einmaleins des Eins gegen Eins

Von MARC KUHLMANN

14

### Den Verteidiger 'vernaschen'!

Von GERT BODE UND UDO HAIN

18

### An mir kommst du nicht vorbei!

Von JÖRG DANIEL UND NORBERT VIETH

30

## DETAILSCHULUNG

### Die Situation entscheidet

Von KATHRIN PETER

44

### 1 gegen 1 - Optionen kennen, Entscheidungen treffen

Von RAFAEL WIECZOREK

54

### Vier Grundsituationen des 1 gegen 1

Von MARCEL LUCASSEN

60

## PRAXISKATALOG

### 1 gegen 1 mit Tempo und mit Köpfchen

Von CHRISTOPH GLATZER UND PHILIPP KASS

72



Von Alexander Beilenhoff

# Die Basis des Fußballspiels: Zweikampfschulung ist immer modern!

## Die Individualtaktik ist Grundvoraussetzung für taktisches Handeln

Der Fußball – und wie er gespielt und gesehen wird – hat in den letzten Jahren an Komplexität zugenommen. Im TV oder dem Internet wird von Mannschaftstaktiken oder Matchplänen berichtet und Spiele auf taktischer Ebene bis ins Kleinste seziert. Auch im Amateurfußball sind taktische Begriffe wie Umschaltspiel oder Gegenpressing längst in der Praxis angekommen.

Doch bei dieser komplexen Sicht der Dinge sollte man nicht den Blick fürs Wesentliche verlieren – meistens sind es die kreativen Einzelaktionen, die in der Offensive das Spiel entweder entscheiden bzw. zur Entscheidung führen. Gleichermaßen sind es in der Defensive die gewonnenen Zweikämpfe am Flügel, die abgeblockten Schüsse auf Strafraumhöhe sowie jeder einzelne Ballgewinn, die am Ende dafür sorgen, dass die ‘Null steht’.

## Zweikämpfe entscheiden Spiele

Denkt man an die vier Weltmeisterschaftstriumphe des DFB, dann sind es stets die Schützen zum Siegtreffer, die damit verbunden werden. Doch Fakt ist, dass jedem dieser Treffer ein 1 gegen 1 vorausging. 1954 ließ Rahn kurz vor seinem Abschluss den heranstürmenden ungarischen Verteidiger auf dem falschen Fuß stehen, zog nach innen und verwandelte. 1974 ging dem Tor von Gerd Müller die Vorbereitung von Rainer Bonhof voraus – dieser täuschte im Strafraum einen Haken nach innen an, zog außen an seinem Gegenspieler vorbei bis zur Grundlinie und spielte den Ball in den Rückraum. 1990 war es ein Elfmeter von Andreas Brehme, der zum Sieg führte – doch herausgeholt wurde dieser von Rudi Völler, der von seinem argentinischen Gegenspieler ungestüm im Strafraum zu Fall gebracht worden war. Auch beim WM-Titel 2014 bekam Torschütze Mario Götze die entscheidende Vorlage von André Schürrle, der sich auf der Außenbahn durchsetzte und daraufhin servierte. Hätten die gegnerischen Verteidiger hier anders reagiert oder die genannten Spieler sich zuvor nicht durchgesetzt, würde die Deutsche Nationalmannschaft heute vielleicht den einen

oder anderen Stern auf dem Trikot vermissen. Auch wenn es sich nur um einzelne Zweikämpfe handelte, so waren es dennoch die spielentscheidenden Momente.

## Taktisches Mittel 1 gegen 1

Aus analytischer Sicht ist das 1 gegen 1 eine Schlüsselkomponente des Fußballspiels: In Ballbesitz gegen eine kompakt defensiv agierende Abwehr anzutreten, stellt eine Mannschaft vor eine Herausforderung: Enge Räume, wenig Möglichkeiten, hinter die Abwehr zu kommen, und (nahe-



zu) alle Spieler des Gegners befinden sich hinter dem Ball. Hier das 1 gegen 1 zu suchen, kann dabei helfen, zwischen die gegnerischen Reihen zu gelangen, Gegenspieler aus dem Spiel zu nehmen und Räume für Mitspieler zu öffnen – auf den Punkt gebracht: Es macht das Offensivspiel weniger vorhersehbar und schafft Variabilität.

Und in der Defensive? Gruppen- und mannschaftstaktische Abläufe können noch so gut einstudiert sein, wer aber letztlich nicht im 1 gegen 1 den Ball gewinnt oder sich allzu leicht ausspielen lässt, der kann aus den einstudierten Taktiken keinen Nutzen ziehen – kurz: Zweikampfstärke bzw. Fähigkeiten im defensiven 1 gegen 1 sind eine unverzichtbare Basis in der Defensive!



**Rolltausch:** Die individualtaktischen Grundlagen des 1 gegen 1 sollten positionsunabhängig geschult werden!

## Die Basics sind auf allen Positionen erforderlich

Die Grundlagen des 1 gegen 1 sind auf allen Positionen wichtig. Bestimmte Spieler also ausschließlich offensiv bzw. defensiv zu schulen, ist nicht zeitgemäß. Denn so wie der Stürmer bereits als erster Verteidiger agiert, kann genauso der Innenverteidiger durch ein Dribbling einem Pressing entkommen. Natürlich werden in der weiteren Spezialisierung unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt, doch das Basisrepertoire sollte ausgewogen sein.

## Zur Struktur dieses Fokus-Bandes

Diese Publikation vermittelt Ihnen ein breites Bild von der Schulung des 1 gegen 1. Je nach Altersklasse und Leistungsniveau können sich die Trainingsinhalte stark unterscheiden. Daher liefert dieser FOKUS Ihnen sowohl Informationen zu den reinen Basics als auch Know-how für die detailorientierte Arbeit. Hier erfahren Sie, wie Sie die Technik Ihrer Spieler verbessern und sie individualtaktisch schulen, um ihr Zweikampfverhalten in Offensive und Defensive weiterzuentwickeln.

## Das sind die Inhalte

Vier Kapitel bilden das Thema 1 gegen 1 in seiner Komplexität ab. Die 'Hinführung' gibt Ihnen Fangspiele an die Hand, mit denen Sie Ihr Team auf fortführende Zweikampfformen vorbereiten können.

Für Kinder und Jugendliche eignen sich diese Formen besonders, da sie nicht nur einen hohen Aufforderungsscharakter besitzen, sondern auch taktische Elemente des 1 gegen 1 in spielerischer Form vermitteln. Doch auch im Erwachsenentraining sind diese Spiele dafür geeignet, bestimmte Ele-

mente des Zweikampfes in abstrakter Form zu trainieren. Die weiteren Kapitel 'Basics' und 'Detailschulung' befassen sich mit den technischen und taktischen Erfordernissen des 1 gegen 1. Die Benennung unterstreicht, dass beide Kapitel unterschiedliche Adressaten bzw. Leistungs-niveaus ansprechen – dennoch wird ein Trainer eines leistungsstarken Teams auch im Kapitel 'Basics' interessante Trainingsformen für seine Mannschaft finden. Abgerundet wird der FOKUS schließlich durch den 'Praxiskatalog'. Hier finden Sie zahlreiche Trainingsformen für verschiedene 1-gegen-1-Situationen, die Sie mit allen Altersklassen trainieren können. Im Mittelpunkt steht dabei vor allem die Anwendung unter spieltnahen Bedingungen zur Verbesserung der Handlungsschnelligkeit in jeweiligen Zweikampfsituationen. Alles in allem präsentiert Ihnen dieser FOKUS eine attraktive Beitragssammlung mit Inhalten für Kinder-, Junioren- und Seniorenteams.



Von Marc Kuhlmann

# Das Taktik-Einmaleins des Eins gegen Eins

Individualtaktische und technische Grundlagen des Zweikampfes



**Technische Grundlagen – das zeigt der vorherige Beitrag – sind für einen erfolgreichen Zweikampf unabdingbar. Je nach Spielsituation kommen jetzt noch unterschiedliche taktische Verhaltensmuster hinzu. Wir geben einen Überblick über idealtypisches Angreifer- und Verteidigerverhalten im 1 gegen 1.**

## 3 Situationen – 3 Verhaltensweisen

Die Aussagen der Trainer der Teams, die gegen Real Madrid oder Bayern München spielen, wiederholen sich Woche für Woche: „Wir müssen sehen, dass wir Cristiano Ronaldo oder Franck Ribery bereits bei der Ballannahme stören!“ So lautet das einheitliche Credo.

Was dahinter steckt, ist relativ einfach zu erklären: Es gilt zu verhindern, dass diese außergewöhnlichen Individualisten mit Tempo auf die Abwehr zudribbeln. Denn dann wird es ob der großen Klasse dieser Spieler im 1 gegen 1 zumeist brandgefährlich.

## Idealtypische Lösungsmuster

Jede der drei 1-gegen-1-Grundsituationen (frontal nah, frontal fern, Gegner im Rücken) hat ihre idealtypischen Lösungsmuster – sowohl für den Angreifer wie auch für den Verteidiger. Diese sind auf den folgenden Seiten dargestellt. Wichtig dabei: Das 1 gegen 1 mit Verteidiger im Rücken ist kein zwingender Trainingsschwerpunkt im Kinderfußball, kann aber durchaus leistungsstarken D-Junioren vermittelt werden. Für alle anderen gilt: Geben Sie die Tipps doch dem C-Jugend-Trainer in Ihrem Verein weiter, oder Ihren Spielern dann, wenn diese die Altersklasse erreicht haben.



Hinführung

Detailschulung

Praxiskatalog

## Basics

### Frontales 1 gegen 1 nah



A in Ballbesitz hat nur einen geringen Abstand zu Verteidiger B.



A muss mittels einer Finte versuchen, B auszuspielen.



B hingegen versucht, dem Angreifer nur eine Seite anzubieten.

#### TAKTIKTIPPS

##### Offensiv

- 1 Den Verteidiger schräg andribbeln und ihn so auf eine Seite ziehen.
- 2 Auf eine enge Ballführung achten. Der Ball muss jederzeit kontrollierbar bleiben.
- 3 Mittels einer Finte den Verteidiger ausspielen.
- 4 Beim Durchbruch mit dem ersten Kontakt mit höchstem Tempo wegstarten und den Körper zwischen Ball und Gegner schieben.

##### Defensiv

- 1 Den Körperschwerpunkt absenken. Dabei auf den Fußballen 'startbereit' sein.
- 2 Ausschließlich auf den Ball konzentrieren.
- 3 Besonderheiten des Gegners (z. B. Dribelfuß) beachten.
- 4 Je nach Situation Abwehrfinten einsetzen.
- 5 Zunächst zurückweichen und die Distanz zum Ball beibehalten.
- 6 Sobald der Angreifer versucht, durchzubrechen, heranrücken, nach außen abdrängen und den Ball ablaufen.

##### Besonderheit im Zentrum:

- 1 In seitlicher Stellung die eigene 'starke' oder die 'schwache' Seite des Gegners anbieten.

##### Besonderheit am Flügel:

- 1 Die innere Linie zustellen.
- 2 Die Außenbahn anbieten.



**Von Kathrin Peter**

# Die Situation entscheidet!

1-gegen-1-Situationen systematisch angehen



Fotos: imago



**Beim Training des 1 gegen 1 kommt der Fintenschulung oftmals eine große Bedeutung zu. Für die offensive Handlungsfähigkeit in einem Zweikampf ist dies ohne Zweifel ein zentraler Faktor – doch letztlich darf die individualtaktische Schulung hierbei nicht zu kurz kommen!**

**Kathrin Peter thematisiert in diesem Beitrag die Individualtaktik im 1 gegen 1. Nach einem Überblick über die unterschiedlichen Spielsituationen, in denen Zweikämpfe stattfinden können, erläutert sie jeweils idealtypisches Angreifer- und Verteidigerverhalten. Außerdem zeigt sie anhand von Trainingsformen auf, wie Sie im Rahmen dieses Schwerpunktes unterschiedliche Akzente setzen können.**

## Systematik

Obwohl aufgrund des ballorientierten Verteidigens ‘reine’ 1-gegen-1-Situationen seltener geworden und meist nur noch von kurzer Dauer sind (eine zweite Verteidigerin kommt zum Doppeln hinzu), haben sie auch heute noch eine besondere Bedeutung für den Erfolg im Spiel. Sämtliche Verteidigungs- und Angriffsstrategien können nur greifen, wenn die einzelnen Spielerinnen die Individualtaktik beherrschen. Folglich genießt dieser Trainingsinhalt auch im Mädchen-Talentförderprogramm einen hohen Stellenwert. Dieser Beitrag widmet sich zunächst verschiedenen 1-gegen-1-Situationen sowohl aus Verteidiger- als auch aus Angreifersicht (vgl. Info 1). Dabei werden die entscheidenden Verhaltenstipps für beide Spielerinnen benannt und entsprechende Trainingsformen vorgestellt. Wir unterscheiden zwei individualtaktische Grundsituationen: Das ‘frontale 1 gegen 1’ und das ‘1 gegen 1 mit einer Verteidigerin im Rücken der Angreiferin’.

### Frontales 1 gegen 1

Hier stehen sich Angreiferin und Verteidigerin frontal gegenüber. Eine versierte Angreiferin hat in dieser Situation Vorteile gegen-



Basics

Hinführung

Praxiskatalog

## Detailschulung

1

INFO

### Systematik – in Zweikämpfen situativ agieren

#### INDIVIDUALTAKTIK

##### FRONTALES 1 GEGEN 1

##### 1 GEGEN 1 IM RÜCKEN

im Zentrum

am Flügel

kurze  
Distanz

weite  
Distanz

kurze  
Distanz

weite  
Distanz

im Zentrum

am Flügel

am Ball

nicht am  
Ball

am Ball

Zuspiel  
von außen

aus der  
Mitte

über der Verteidigerin: Sie sieht deren Bewegungsrichtung und kann, wenn sie mit dem Ball Tempo aufnimmt, diese überlaufen. Deshalb gilt hier für die Verteidigerin: Nicht nur auf Aktionen der Angreiferin reagieren, sondern möglichst selbst die Initiative ergreifen, also agieren!

Das individualtaktisch jeweils richtige Verhalten/Agieren der Verteidigerin und der Angreiferin wird auch durch die situativen Umstände des 'frontalen 1 gegen 1' bestimmt: Spielt sich der Zweikampf am Flügel oder im Zentrum ab und ist der Abstand zur Gegnerin gering oder größer? Wir differenzieren also:

- am Flügel (kurze Distanz),
- am Flügel (größere Distanz),
- im Zentrum (kurze Distanz),
- im Zentrum (größere Distanz).

#### 1 gegen 1 mit einer Verteidigerin im Rücken der Angreiferin

In der zweiten Grundsituation agiert die Verteidigerin im Rücken der Angreiferin. Sie hat den kürzeren Weg zum Tor, wenn sich die Angreiferin mit dem Rücken zum gegnerischen Tor für ein Anspiel

anbietet. Vor allem Innenverteidigerinnen und Sturmspitzen werden häufig mit diesen Situationen konfrontiert. Die Verteidigerin befindet sich hierbei in einer aussichtsreicheren Position, da sie – im Gegensatz zu ihrer Gegenspielerin – die Aktionen der Angreiferin beobachten und entsprechend reagieren kann.

Für sie gilt grundsätzlich: Zuspiele idealerweise durch geschicktes Stellungsspiel abfangen und so bereits den Ballbesitz der Angreiferin vermeiden! Da dies jedoch nicht immer möglich ist, müssen beide Variationen – 'Angreiferin am Ball' bzw. 'Angreiferin noch nicht am Ball' – regelmäßig trainiert werden.

Auch diese Grundsituation lässt sich situativ differenzieren:

- im Zentrum mit einer Verteidigerin im Rücken der ballführenden Angreiferin;
- im Zentrum mit einer Verteidigerin im Rücken der ballwartenden Angreiferin (Zuspiel aus der Mitte bzw. Zuspiel von außen);
- am Flügel mit einer Verteidigerin im Rücken der ballführenden bzw. der ballwartenden Angreiferin.

## 1 gegen 1 mit Torabschluss: Gegner im Rücken



Schon im Laufduell von außen nach innen ziehen!

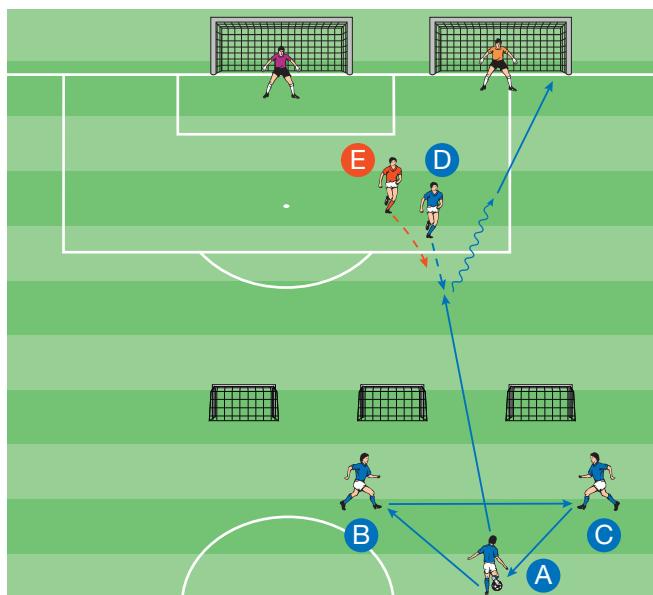
### Coachingschwerpunkte und Hinweise

Auch diese Übungsformen lassen sich einzeln oder in Blöcken nutzen. Allerdings benötigen Sie für die Übungen 1 bis 3 zwei Torhüter! Alternativ können Sie auch kleinere Tore ohne Torhüter aufstellen und die Felder etwas verkleinern.

Bei den Übungen 1 und 2 macht der Angreifer sein Verhalten von dem des Verteidigers abhängig: Ist er nahe dran, sichert er zuerst den Ball und spielt sich dann mit einer Finte frei. Dabei den Körper zwischen Ball und Gegner bringen! Hat er aber Platz, kann er sich sofort ins frontale 1 gegen 1 drehen. In den Übungen 3 bis 5 kommt der Verteidiger aus unterschiedlichen Entfernungen seitlich entgegen. Der Angreifer muss entscheiden, ob er nach außen oder innen (= gegen die Laufrichtung) an- und mitnimmt bzw. wo er am Gegner vorbeizieht. Und stets gilt: schnell zum Abschluss kommen!

1

TRAININGSFORM



## 1 gegen 1 nach Zuspiel in die Tiefe

### Organisation und Ablauf

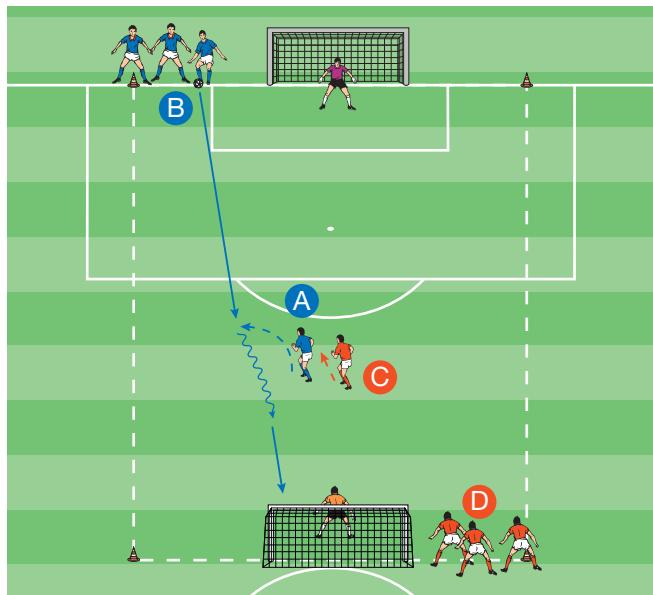
- 2 Tore mit Torhütern stehen 10 Meter nebeneinander.
- 25 bis 30 Meter vor ihnen 3 Minitore.
- Im Feld stehen Angreifer D und Verteidiger E ohne Ball.
- Hinter den Minitoren passen sich A, B und C frei zu.
- Auf Kommando passt einer von ihnen in die Tiefe zu D.
- D kommt entgegen und versucht, sich gegen E zum Abschluss auf eines der beiden Großtore durchzusetzen.
- E kontert bei eigenem Ballgewinn (nicht durch den Torhüter!) auf die Minitore.

### Variation

- Statt der 3 kleinen Minitore verteilen sich A, B und C hinter der Grundlinie und fordern den Pass in die Tiefe.

2

TRAININGSFORM



## 1 gegen 1 nach kurzem Zuspiel

### Organisation und Ablauf

- Ein 40 x 30 Meter großes Feld mit 2 Toren und Torhütern markieren.
- 2 Teams bilden und jeweils neben die Tore verteilen.
- Je 1 Spieler jedes Teams steht zum 1 gegen 1 im Feld.
- A läuft sich in der eigenen Hälfte frei, fordert von B den Ball und versucht, sich gegen C durchzusetzen und zum Torabschluss zu kommen.
- C kontert bei Ballgewinn auf das andere Tor.
- Bei Torerfolg bleibt Blau in Ballbesitz (nächstes Spielerpaar), ansonsten greift Rot an (Pass von D).

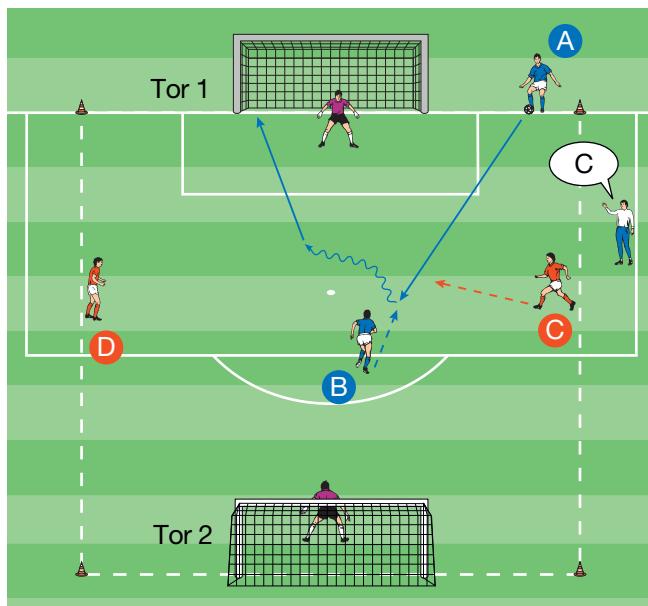
### Variation

- Die Zuspielart vorgeben (halbhoch, hoch).

3

TRAININGSFORM

## und Gegner seitlich



### 1 gegen 1 mit 'aufgerufenem' Gegner

#### Organisation und Ablauf

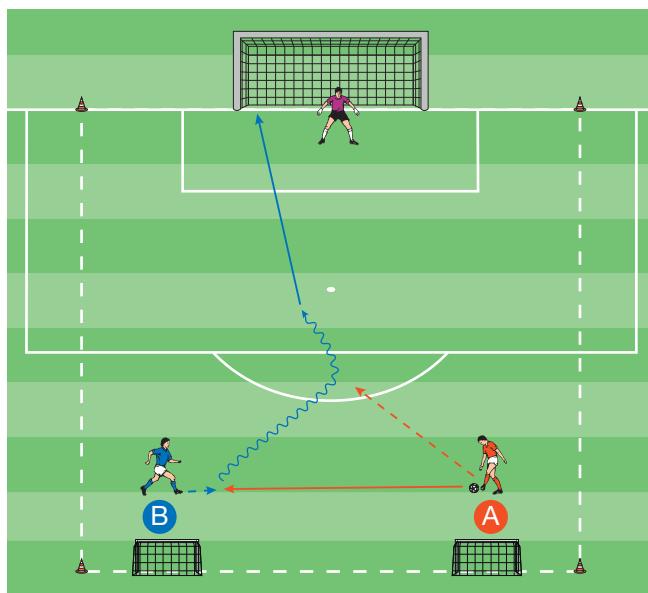
- 25 x 30 Meter großes Feld mit 2 Toren und Torhütern
- 4 Spieler gemäß Abbildung verteilen.
- Neben Tor 1 steht A mit Ball, an der Strafraumlinie Angreifer B.
- Die Verteidiger C und D stehen mittig an den Seitenlinien.
- A passt zu B, der nach vorne an- und mitnimmt.
- Der Trainer ruft einen der beiden Verteidiger auf, der sofort nach innen startet.
- B versucht, gegen C bzw. D einen Treffer auf Tor 1 zu erzielen.
- Erobt C (D) den Ball, kontert er auf Tor 2.

#### Variation

- A spielt einen halbhohen Ball zu B.

4

TRAININGSFORM



### 1 gegen 1 nach Zuspiel vom Gegner

#### Organisation und Ablauf

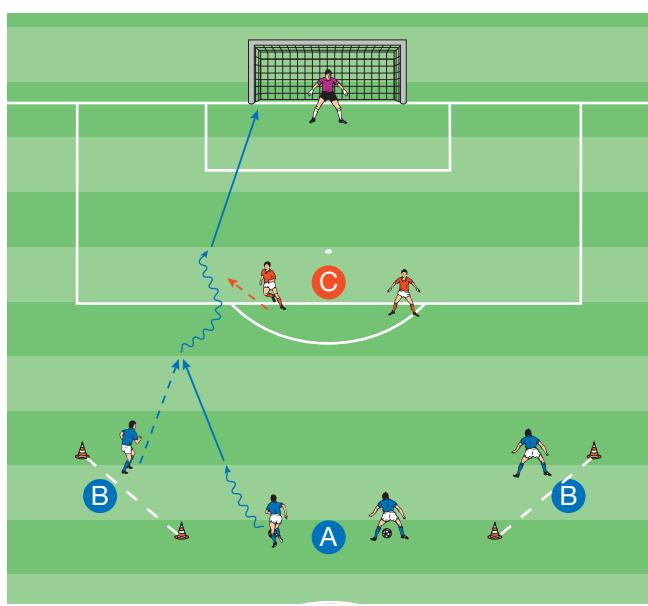
- 25 x 30 Meter großes Feld mit 1 Tor mit Torhüter und 2 Minitoren
- A (mit Ball) und B stehen sich vor den Minitoren gegenüber.
- B fordert den Ball, wird angespielt und dribbelt in Richtung Tor.
- A setzt sofort nach und versucht, B am Torabschluss zu hindern. Bei Ballgewinn kontert er auf die beiden Minitore.

#### Variationen

- A spielt B halbhoch an.
- Statt der 2 Minitore mit Hütchen eine Konterlinie markieren.
- Der Trainer gibt das Kommando, auf welches Kontertor abgeschlossen werden kann.

5

TRAININGSFORM



### 1 gegen 1 aus offener Stellung

#### Organisation und Ablauf

- 30 Meter vor dem Tor mit Torhüter zwei schrägstehende Hütchentore (= Konterlinien, Breite: 8 Meter) aufstellen.
- Zwischen den Hütchentoren stehen 2 Spieler A mit Bällen, vor den Hütchentoren die Angreifer B und zentral die Verteidiger C.
- A dribbelt an und passt B in den Lauf.
- B dribbelt zum 1 gegen 1 gegen C in Richtung Tor.
- Bei Ballgewinn kontert C über die Hütchenlinie.

#### Variation

- Statt eines Torhüters mit 2 Stangen die Torecken als Zielzonen markieren. Der Trainer gibt vor, ob in die kurze oder lange Ecke abgeschlossen werden muss.

## **Zu diesem Band**

Das 1 gegen 1 sollte bereits in jungen Jahren vermittelt werden und fester Bestandteil der langfristigen Trainingsplanung sein. Um im Zweikampf zu bestehen, bedarf es technischer Fertigkeiten und individualtaktischer Kenntnisse – die Herausforderung für den Trainer liegt darin, diese Inhalte altersgemäß und dem Leistungsstand angepasst zu vermitteln. Eine Altersbegrenzung gibt es dabei nicht, denn auch Seniorenspieler sollten diese elementare Spielsituation immer wieder trainieren bzw. haben hier noch Nachholbedarf.

Die Reihe *fussballtraining FOKUS* liefert Ihnen gebündelte Informationen zu speziellen Themen. Die ausgewählten Beiträge entstammen den Zeitschriften *fussballtraining* sowie *fussballtraining JUNIOR* und haben sich bereits in der Praxis bewährt. So können Sie von dem Wissen und den Erfahrungen anderer Trainer profitieren.

Die Autoren liefern ein umfassendes Bild der technischen wie auch taktischen Erfordernisse des Zweikampfverhaltens in Offensive und Defensive. Hier finden Sie Informationen und Trainingsformen zu den Basics wie auch zur präzisen Detailarbeit. Damit können Sie Ihre Spieler dort ‘abholen’, wo sie sich leistungsmäßig befinden, um sie ihrem Können entsprechend im Zweikampf zu schulen.

ISBN: 978-3-89417-255-8

