

KaB | Oswald | Palakaya | Agacinski

# 1 GEGEN 1

## DER URSPRUNG DES FUSSBALLS

Mit modernen Trainingsformen  
zum Erfolg



MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# Inhalt

Einleitung .....	6
1 Das 1 gegen 1 aus technischer Sicht .....	8
2 Das 1 gegen 1 aus taktischer Sicht .....	10
3 Das 1 gegen 1 aus physischer Sicht .....	14
4 Das 1 gegen 1 aus mentaler Sicht .....	16
5 Die aktuell besten 1-gegen-1-Spieler gemäß 1-gegen-1-Index .....	20
6 Trainingsformen .....	32
7 Die besten 1-gegen-1-Spieler der jüngsten Vergangenheit .....	212
Ausblick .....	223
Anhang .....	224
1 Literaturliste .....	224
2 Bildnachweis .....	225



Das 1 gegen 1 ist ein wesentlicher Bestandteil des Spiels – und für viele Spieler eine Quelle der Frustration. Die meisten Spieler haben in dieser Situation nämlich nicht viel Erfolg. Und wenn doch, dann ist es eher Glück als alles andere.

Aber es gibt einige Spieler, die das 1 gegen 1 so gut beherrschen, dass sie unaufhaltsam scheinen. Jamal Musiala ist einer von ihnen. Der spielfreudige Mittelfeldspieler vom FC Bayern München versteht es trotz seiner kleinen Statur, seine Gegner nach allen Regeln der (Fußball-)Kunst im 1 gegen 1 zu überwinden.

» Aber warum ist Jamal Musialas Stärke gerade im 1 gegen 1 so deutlich?

Die Gegner von Jamal Musiala greifen sehr aggressiv und manchmal überhastet an, denn das primäre Ziel ist es, diesen Spieler zu stoppen. Diese Art von Verhalten birgt jedoch Risiken, die von erfahrenen Spielern oft ausgenutzt werden. Im Fall von Jamal Musiala zeigt sich dies beispielsweise darin, dass er seine technischen Fähigkeiten auch bei hohem Lauftempo beibehält. Dies beweist, dass nicht nur die Technik selbst, sondern auch ihre Umsetzung bei erhöhter Geschwindigkeit notwendig ist, um erfolgreich zu sein.

Im Fußball geht es nicht immer um den schnellsten Spieler. Derjenige, der seine Technik und sein Können auch bei hohen Geschwindigkeiten beibehalten kann, hat einen großen Vorteil. Das 1 gegen 1 ist ideal, um diese Fähigkeit zu trainieren, denn auf diese Weise kann der Spieler lernen, spielerisch auszuweichen.

Das 1 gegen 1 stellt somit ein Kernproblem des Fußballs dar, das besonders im Nachwuchsbereich deutlich wird. Die Grundlagen für eine erfolgreiche Bewegungsausführung bei hohem Tempo müssen bereits in der Jugend trainiert werden. Dies bereitet die Spieler auf den Wettbewerb auf höherem Niveau vor.



Klar, zu einem guten Fußballer gehört eine gute Technik, wie Tiere in einen Zoo. Aus diesem Grund ist eine gute Technik für Fußballer enorm wichtig. Doch in 1-gegen-1-Situationen innerhalb eines Spiels nimmt die Bedeutsamkeit der technischen Fertigkeiten nochmal zu. Schließlich muss man beim 1 gegen 1 diese Fertigkeiten unter Gegnerdruck abrufen – also in einer absoluten Extremsituation, ohne Zeit und Raum.

Die Spieler befinden sich in Interaktion mit einem Akteur, der für sie unberechenbar ist. Lange trainierte und eingeschliffene Muster, um ein 1 gegen 1 zu gewinnen, bringen prinzipiell wenig.

Der Gegner beeinflusst das eigene Verhalten immer mit seinem Handeln. Das bedeutet, dass ein ganzheitliches technisches Training nötig ist, um möglichst viele 1-gegen-1-Duelle zu gewinnen. Es bringt nichts, nur eine Art des Dribblings zu trainieren und zu hoffen, damit möglichst viele Verteidiger aussteigen zu lassen. Nur wer für jede Gegebenheit im 1 gegen 1 eine Lösung hat, wird ein erfolgreicher Spieler sein.

Zur Hürde der Interaktion kommt im technischen Bereich natürlich die Geschwindigkeit hinzu. Meistens wird ein Spieler in einem Spiel keine Zeit haben, um sich eine Lösung für ein anstehendes 1-gegen-1-Duell zu überlegen. Hinzu kommt die hohe Geschwindigkeit in den Abläufen. Im Vollsprint einen Gegner auszudribbeln oder in ein Kopfballduell zu gehen, ist die Königsdisziplin. Da muss die Technik zu 100 Prozent passen, um nicht den Ball im Dribbling zu vergessen oder ihn von seinem Fuß springen zu lassen.

Momentan einer der besten Dribbler auf der Welt ist Jamal Musiala vom FC Bayern München. Er vereint die physischen Fähigkeiten trotz seines jungen Alters perfekt mit den technischen Fertig-

keiten, die man braucht, um möglichst viele 1-gegen-1-Duelle zu gewinnen. Jamal Musiala kriert seiner Mannschaft permanent Torchancen, weil er seine Technik sowohl unter höchster Geschwindigkeit als auch auf engstem Raum unter Kontrolle hat. Dadurch ist er frei in seinen Bewegungsabläufen und kann sich der Situation auf dem Platz anpassen.

Wenn Sie Musiala spielen sehen, wird Ihnen auffallen, dass er bisher keinen „Signature Move“ hat, wie beispielsweise Arjen Robben. Dies ist hervorragend, weil er seine Lösung im 1 gegen 1 individuell anhand der Situation wählt. Das macht ihn momentan zu einem, wenn nicht sogar zu DEM besten 1-gegen-1-Offensivspieler der Welt!

In der Verteidigung ist das beste Beispiel Alphonso Davies. Der junge Kanadier vom FC Bayern ist einer, wenn nicht DER schnellste Spieler der Welt. Dies hilft ihm in der Defensive gerade bei Laufduellen oder Dribblings. Letzten Endes hat allerdings noch niemals ein Sprint für einen Ballgewinn gesorgt. Davies hat jedoch auch seine Technik beisammen und kann so im Zusammenspiel mit Technik und Physis vielen Spielern den Ball abnehmen. Er kann eben auch bei hoher Geschwindigkeit immer auf seinen Gegenspieler reagieren und so Bälle gewinnen. Das macht ihn zu einem enorm guten Verteidiger.

Je länger jedoch ein Spiel läuft, desto schwieriger ist es, sowohl für Verteidiger als auch Angreifer, 1-gegen-1-Duelle erfolgreich zu bestreiten. Dies liegt daran, dass die physische Leistungsfähigkeit abnimmt und damit die technischen Fertigkeiten erschöpfungsbedingt sinken. Damit wird es für die Spieler schwieriger, die richtigen technischen Lösungen für 1-gegen-1-Duelle zu finden.

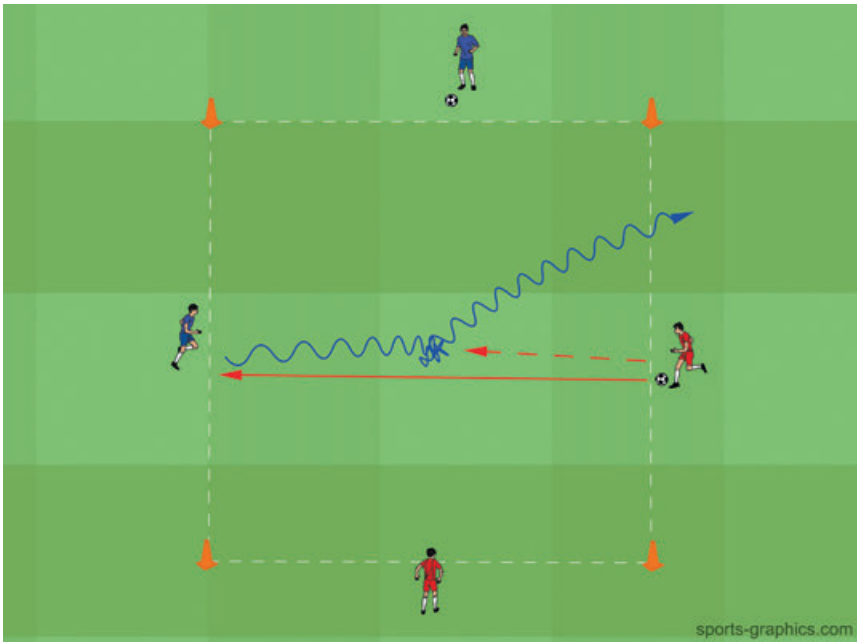
Darum sollte man als Trainer seine Wechselkapazitäten immer ausschöpfen und auch zu unterschiedlichen Zeitpunkten wechseln. So bringt man mehrmals Impulse, um ein Spiel für sich zu entscheiden. Darüber hinaus empfiehlt sich auch durchaus das Wechseln von Verteidigern, auch wenn es einen eher schlechten Ruf hat.

Gerade, wenn ein neuer Offensivspieler beim Gegner eingewechselt wird, kann es Sinn ergeben, den dazu passenden Verteidiger der eigenen Mannschaft zu ersetzen, um physisch und damit auch technisch 1-gegen-1-Duelle auf einem Niveau zu führen.

Nun ist technisches Training natürlich auch wichtig, um seine Spieler überhaupt aus 1-gegen-1-Duellen herauszuhalten. Ein versprungener oder zu weit vorgelegter Ball kann einen Spieler in eine unangenehme Situation eines 1 gegen 1 bringen, was der Spieler und seine Mannschaft nicht antizipieren kann. Dies bringt die Mannschaft sowohl taktisch in Bedrängnis als auch den Spieler technisch, der reagieren muss, statt zu agieren.

Gerade in den unteren Ligen ist diese Ausgangssituation auch gleichbedeutend mit einem Ballverlust und einem Gegenangriff, der prinzipiell zu einem Tor führen kann. Dementsprechend sollten die eigenen Spieler technisch auf einem guten Stand sein und regelmäßig dahin gehend weitergebildet werden, um 1-gegen-1-Duelle zu gewinnen und ihnen bestenfalls aus dem Weg zu gehen.

## 1 gegen 1 – Liniendribbeln



### Organisation und Ablauf

- » Ein Viereck aufbauen – Größe 8 x 8 Meter. An jeder Seite des Vierecks steht ein Spieler.
- » An jeder Linie des Vierecks steht ein Spieler.
- » Die gegenüberstehenden Spieler bilden immer eine sich duellierende Paarung.
- » Ein Spieler der Paarung hat einen Ball, dieser spielt seinen Partner an und geht dem Pass nach.
- » Beide führen ein 1-gegen-1-Duell durch, mit dem Ziel, die gegenüberliegende Linie zu überdribbeln.

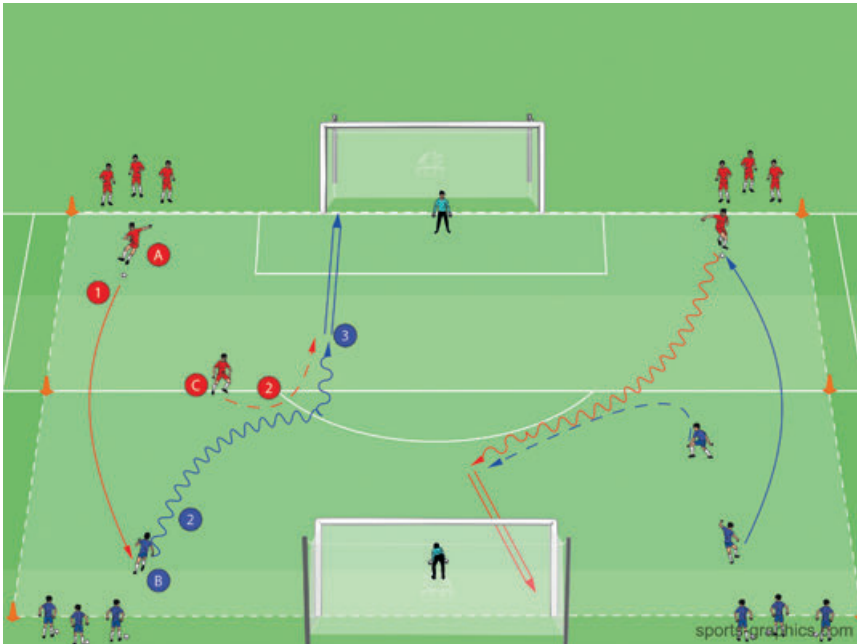
### Variation

- » Die Übung mit vier Minitoren durchführen – diese stehen fünf Meter hinter jeder Seite.

### Coachinghinweise

- » Den Abstand verkürzen – abstoppen – die Verteidigungsposition einnehmen – zurückweichen.
- » Der Verteidiger sollte diese Schritte beachten, bevor er ins Duell geht.
- » Danach ist es wichtig, den Gegner zu lenken, wobei die Feldbegrenzung immer als Hilfe dient.
- » Der Stürmer macht die erste Aktion, der Verteidiger kann lediglich eine Auslösebewegung machen.
- » Der Stürmer sollte mit viel Tempo und einfachen, wenigen Finten arbeiten.
- » Zweikampfhärte ist ein wichtiger Punkt beim Führen eines 1-gegen-1-Duells.

### 1 gegen 1 auf zwei große Tore – drei Gegenspieler



#### Organisation und Ablauf

- » Beide Gruppen verteilen sich gleichmäßig links und rechts neben je einem Tor mit Torhüter.
- » Von zwei Teilgruppen diagonal gegenüber hat jeder einen Ball.
- » In der Mitte des Übungsraums postiert sich von jeder Gruppe ein weiterer Spieler als Verteidiger.
- » Identischer und gleichzeitiger Ablauf in beiden Gruppen!
- » A spielt einen Flugball auf B, der versucht, im 1 gegen 1 gegen Verteidiger C ein Tor zu erzielen.
- » Danach stellen sich A und B hinter den anderen Spielern der Gruppe an. Die Verteidiger nach je drei Aktionen wechseln!

#### Variation

- » A leitet die Aktionen jeweils mit einem flachen Pass ein.

#### Coachinghinweise

- » Der Verteidiger soll den Angreifer so stellen, dass die Mitte geschlossen bleibt und er den Angreifer nach außen lenkt.
- » Der Angreifer soll im hohen Tempo ins Dribbling gehen, damit er das Tempo nutzt, um vorbeizukommen und das Tor zu erzielen.



## 1 gegen 1 auf zwei große Tore im Mannschaftsverbund



### Organisation und Ablauf

- » Das Spielfeld hat die Größe des doppelten 16-Meter-Raums.
- » Zwei große Tore mit Torhütern besetzen.
- » Zwei Teams à fünf Spieler bilden.
- » 1-gegen-1-Duelle finden auf dem ganzen Platz statt.
- » A beginnt, nach Torabschluss oder Ballverlust startet B einen neuen Angriff.

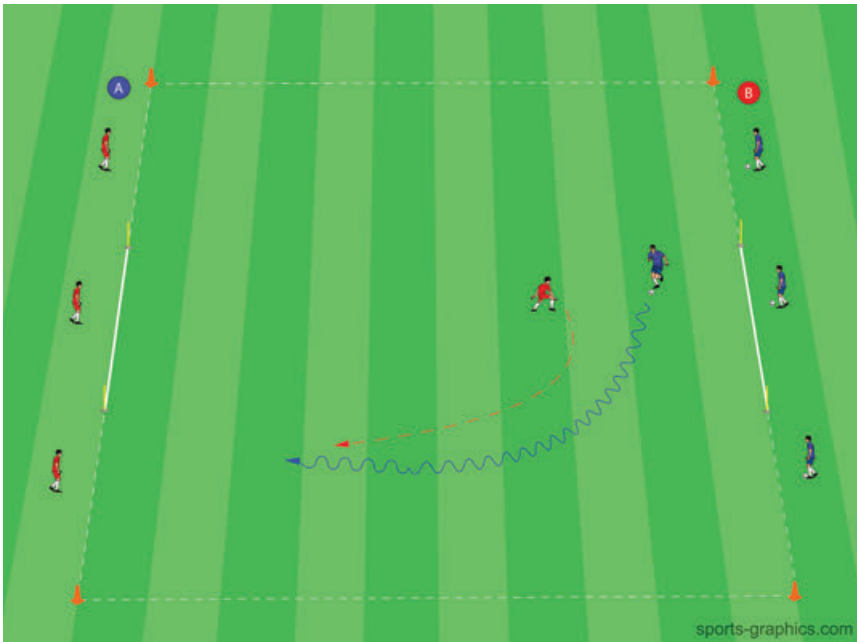
### Variationen

- » Die Anzahl von Ballkontakten vorgeben.
- » Bei Torerfolg hat das Team, das das Tor erzielt hat, weiterhin den Ball.

### Coachinghinweise

- » Schnelle Torabschlüsse und Spaß und Spielfreude fördern.
- » In dieser letzten Phase wenig/nicht eingreifen – frei spielen lassen!
- » Nicht vergessen: Positive Aktionen hervorheben!

## 1 gegen 1 auf zwei Stangentore



### Organisation und Ablauf

- » Auf beiden Grundlinien zwei kleine Stangentore von etwa zwei Metern Breite aufstellen.
- » Jeweils zwei Spieler spielen 30 Sekunden lang 1 gegen 1 auf die Tore.
- » Danach rücken zwei neue Spieler zum 1 gegen 1 ins Feld!

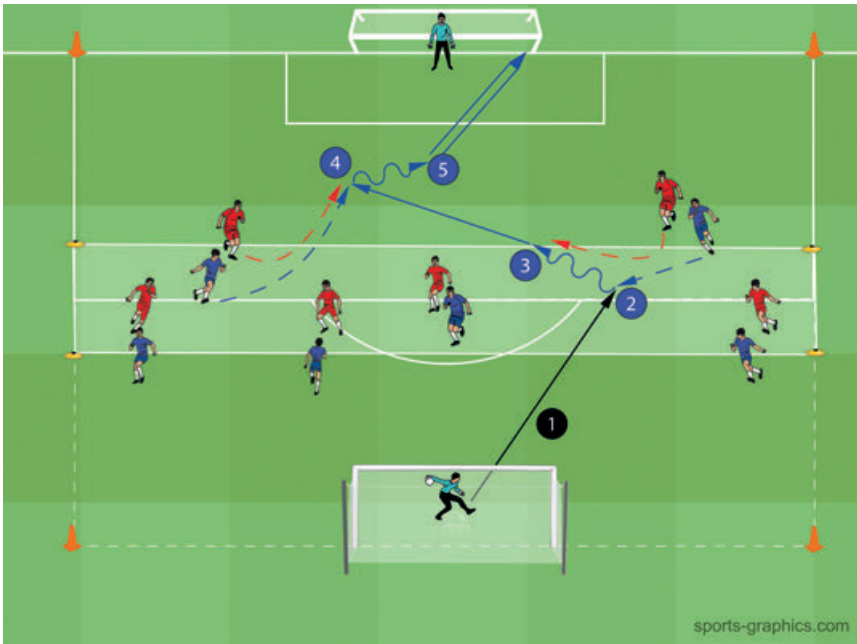
### Variationen

- » Die Mannschaft, die ein Tor erzielt, bleibt in Ballbesitz.
- » Direkt erzielte Tore zählen doppelt.

### Coachinghinweise

- » Keine Frühstarts beim Nachrücken sind erlaubt.
- » Volle Konzentration fordern.

## 1 gegen 1, defensiv – Grundlagen



### Organisation und Ablauf

- » Ein Spielfeld mit zwei großen Toren mit Torhütern einrichten.
- » Drei Zonen markieren.
- » Zwei Mannschaften bilden.
- » 6 gegen 6 auf die beiden Tore spielen lassen.
- » Die Verteidiger dürfen die Angreifer erst in der Mittelzone angreifen.

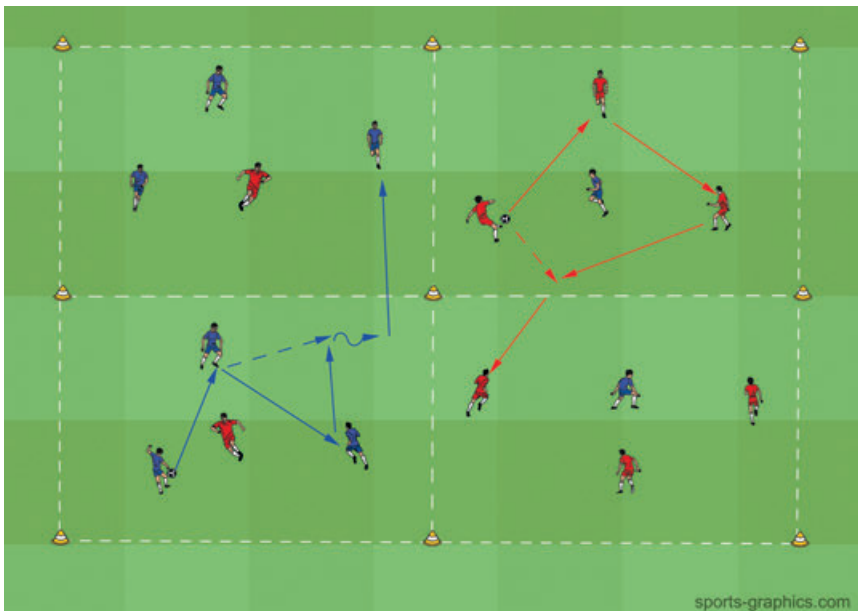
### Variationen

- » Erobern die Verteidiger in der Mittelzone den Ball und erzielen sofort im Anschluss einen Treffer, so zählt dieser Treffer doppelt.
- » Die Angreifer müssen die Zone vor dem eigenen Tor in einer vorgegebenen Zeit verlassen haben.
- » Zum Schluss frei spielen lassen.

### Coachinghinweise

- » Die Spieler sollen lernen, die Räume im Mittelfeld zu verengen und entschlossen den Ball zu erobern.
- » Alle Spieler der verteidigenden Mannschaft sollen in die Mittelzone aufrücken.

## 1 gegen 1, defensiv - intensiv



### Organisation und Ablauf

- » Zwei Mannschaften bilden.
- » Jede Mannschaft stellt zwei Angreiferteams zu je drei Spielern und zwei Verteidigern.
- » In allen Feldern je drei Angreifer und einen Verteidiger postieren.
- » Jeweils ein Angreiferteam hat einen Ball.
- » Auf ein Trainerkommando versuchen die Ballbesitzer, sich jeweils untereinander den Ball zuzupassen, ohne dass der Verteidiger in Ballbesitz kommt.
- » Nach jeweils drei Zuspielen dürfen die Angreifer zu ihren Mitspielern ins andere Feld passen (= ein Punkt für die Mannschaftswertung), die nun ebenfalls versuchen, drei Pässe in den eigenen Reihen zu spielen usw.
- » *Welches Team erzielt die meisten Punkte?*

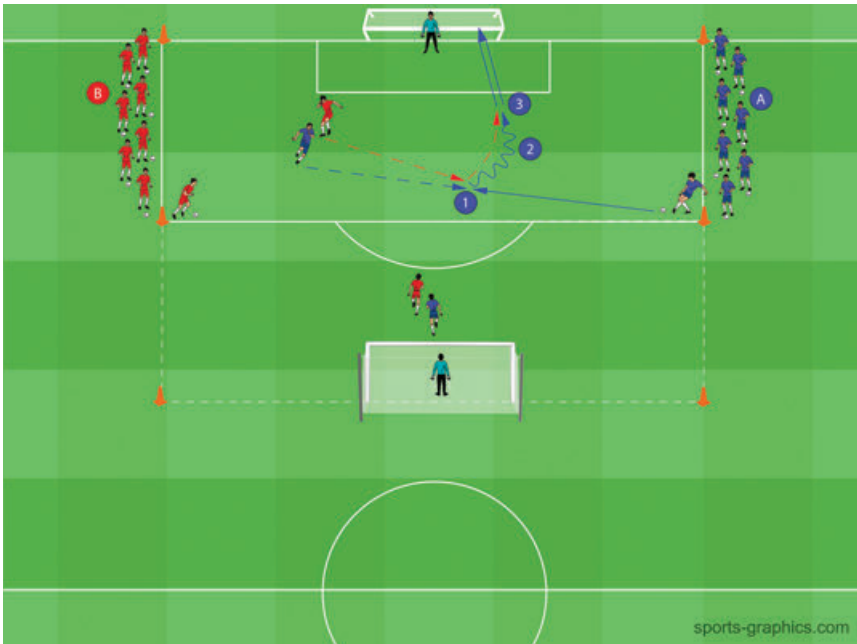
### Variationen

- » Die Spieler müssen mit zwei Pflichtkontakten agieren.
- » Der Ball darf schon mit dem dritten Pass in die andere Hälfte gespielt werden.
- » Jede Mannschaft hat nacheinander drei Bälle zur Verfügung. Geht ein Ball ins Aus oder wird vom Verteidiger berührt, so verliert die Mannschaft diesen Ball.
- » *Welches Team behält ihre Bälle am längsten?*

### Coachinghinweise

- » Ziel ist es, den Ball so oft wie möglich zwischen den beiden Feldern hin- und herzuspielen.
- » Auf eine ausreichende Breitenstaffelung achten, um das Passspiel zu erleichtern.
- » Möglichst Dreiecke bilden, um dem Ballbesitzer mehrere Zuspielmöglichkeiten zu eröffnen.

## 1 gegen 1 im Zentrum



### Organisation und Ablauf

- » Zwei Teams bilden.
- » Das Spielfeld ist der doppelte 16-Meter-Raum.
- » Beide Teams stehen jeweils an der Außenlinie auf Höhe der 16-Meter-Linie.
- » Jeweils ein Angreifer und ein Verteidiger jeder Mannschaft steht im Halbfeld.
- » Beide Angreifer bieten sich beim jeweiligen Mitspieler an und fordern den Pass zeitgleich.
- » Es folgt das 1 gegen 1 mit dem Verteidiger mit anschließendem Torabschluss.

### Variationen

- » Als Wettbewerb gestalten.
- » Nach dem ersten Abschluss wird 2 gegen 2 gespielt.
- » Einen neutralen Spieler einbauen, der für beide Seiten als Doppelpassfunktion gilt.

### Coachinghinweise

- » Sich vom Gegenspieler lösen.
- » Laufwege antäuschen.
- » Richtungswechsel einbauen.
- » Reaktion sehen wollen.
- » Einen Antritt einbauen.
- » Mit einer flüssigen Ballan- und -mitnahme spielen.
- » Ein mutiges und kreatives 1 gegen 1 mit Finten und Körpertäuschung spielen.