fussballtraining

KARTOTHEK

1 GEGEN 1

Hinführen	Schulen	Anwenden
Karten 1 – 12	Karten 13 – 35	Karten 36 – 50

fussballtraining

KARTOTHEK

DAS 1 GEGEN 1

Trotz enormer gruppen- und mannschaftstaktischer Entwicklungen in der jüngeren Vergangenheit bleibt das 1 gegen 1 eine der wichtigsten Kernkompetenzen für jeden Fußballspieler. Insbesondere in Zeiten, in denen auch schon im Amateurbereich diszipliniert und kompakt verteidigt wird, braucht es Spieler, die solche Abwehrbollwerke mit ihren Fähigkeiten im Dribbling und ihrem Durchsetzungsvermögen im 1 gegen 1 aufreißen und entzerren können. Umgekehrt sind im Spiel gegen den Ball Qualitäten gefragt, um Durchbrüche dieser Art zu verhindern. Denn das beste Defensivkonzept nützt einer Mannschaft nur, wenn sie die entscheidenden 1-gegen-1-Duelle gewinnen kann.

ZU DIESEN TRAININGSKARTEN

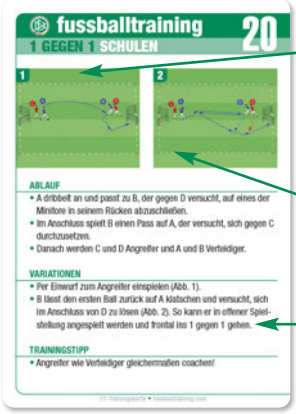
Diese Kartothek bietet Ihnen viele Optionen, um alles, was das 1 gegen 1 ausmacht, effektiv zu trainieren. Die Aufteilung in drei Kategorien ermöglicht es Ihnen zudem, sich komplette Trainingseinheiten zum Thema zusammenzustellen. Zunächst erhalten Sie einige Übungen und Wettspiele, über die Sie zum Schwerpunkt **hinführen** können. Weiter finden Sie Trainingsformen, die das 1 gegen 1 isoliert in den unterschiedlichen Grundsituationen **schulen**. Abschließend stellen wir Ihnen noch einige Spielformen vor, in denen die Spieler das zuvor Erlernte in einem komplexeren Rahmen **anwenden** können.

fussballtraining

SO ‘LESEN’ SIE DIE TRAININGSKARTEN

VORDERSEITE

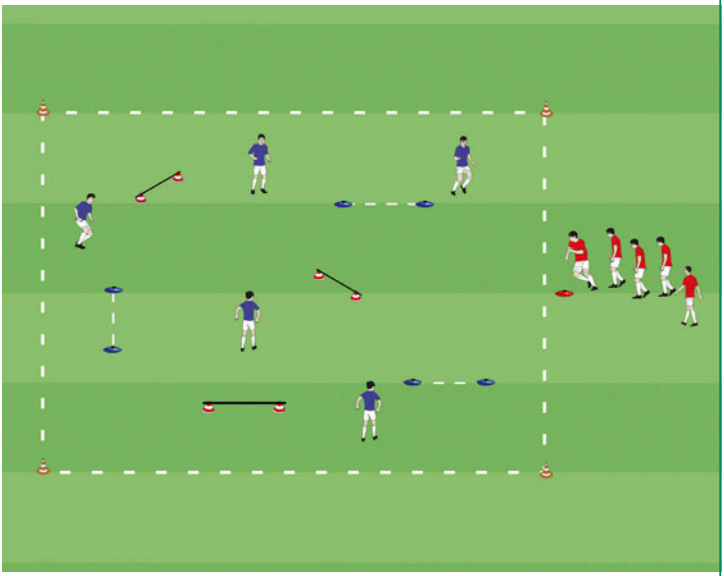
- Diese Kartothek ist in drei Phasen des 1-gegen-1-Trainings gegliedert. So können Sie sich Ihre optimale Trainingseinheit zum Thema zusammenstellen. In der Kopfleiste finden Sie die jeweilige Rubrik sowie die Kartennummer.
- Die Kartenvorderseite beschreibt die Organisation der Übung und den Trainingsaufbau.



RÜCKSEITE

- Der Ablauf der Trainingsform ist auf der Rückseite der Karte im Detail beschrieben.
- Weitere Grafiken veranschaulichen entweder detailliert den Ablauf der Übung oder zeigen Variationen.
- Mit den Variationen und Trainingstipps sind Sie nun bestens vorbereitet!

1 GEGEN 1 HINFÜHREN



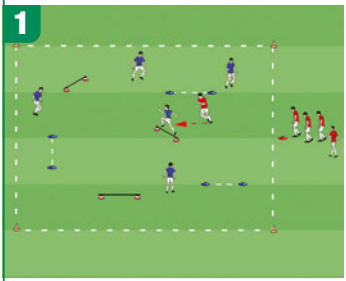
Hindernisfangen

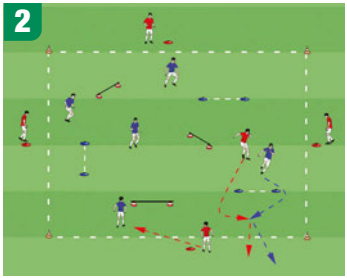
ORGANISATION

- Ein 20 x 25 Meter großes Feld markieren.
- Jeweils 3 Minihürden und Hütchentore frei im Feld verteilen.
- 2 gleich große Teams einteilen.
- Die Läufer (Blau) verteilen sich im Feld. Die Fänger (Rot) postieren sich am roten Starthütchen.

fussballtraining 1

1 GEGEN 1 HINFÜHREN



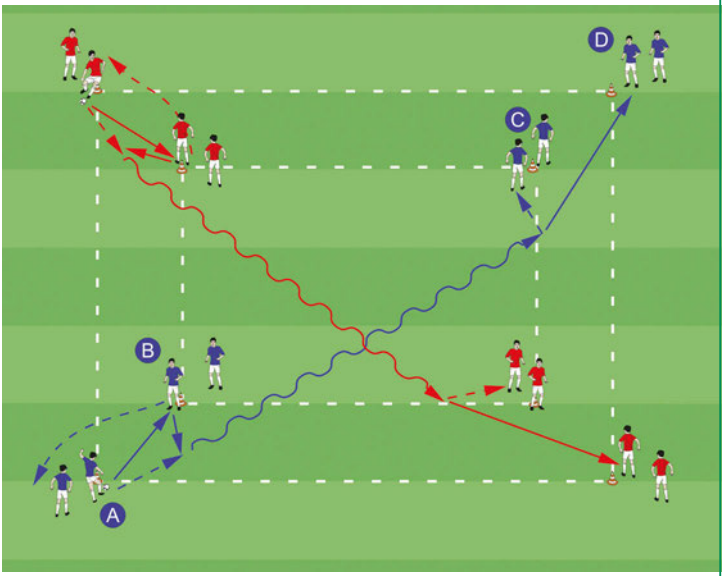


ABLAUF

- Ein Fänger startet ins Feld und versucht, einen Läufer abzuschlagen (Abb.1). Ist er erfolgreich, verlassen beide Spieler das Feld und der nächste Fänger startet usw.
- Die Hürden dürfen nur übersprungen, die Hütchentore nur umlaufen werden.
- Aufgabenwechsel, nachdem alle Läufer gefangen wurden.

VARIATIONEN

- Die Fänger starten von unterschiedlichen Positionen ins Feld (Abb. 2).
- Als Wettbewerb: Welches Team fängt schneller alle Spieler des Gegners?



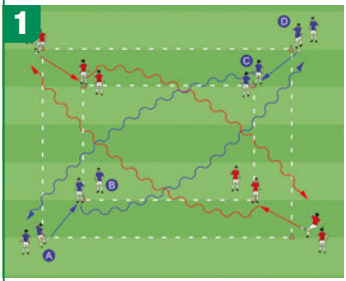
Kreuzdribbeln

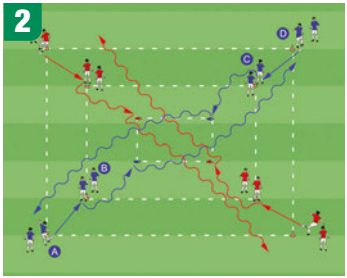
ORGANISATION

- In einem 20 x 30 Meter großen Feld ein 10 x 15 Meter großes Viereck errichten.
- Die Spieler gemäß Abbildung auf die Ecken der beiden Vierecke verteilen.

fussballtraining 11

1 GEGEN 1 HINFÜHREN



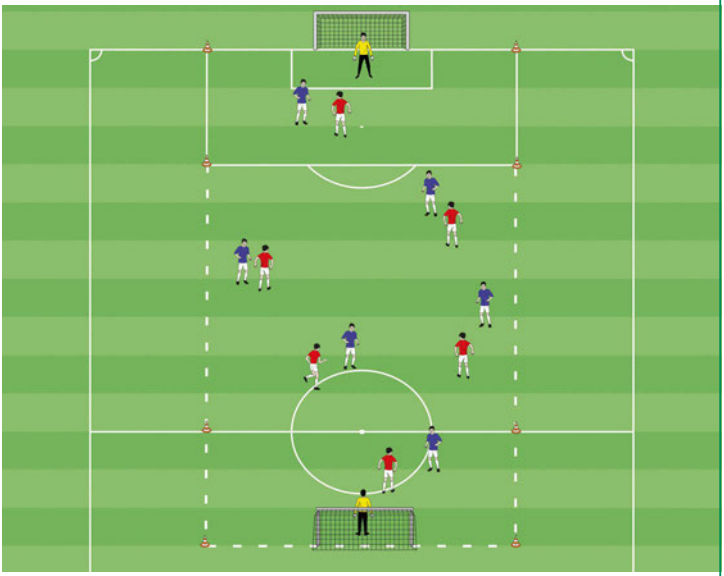


ABLAUF

- A spielt einen Doppelpass mit B und nimmt im Tempo in das innere Feld an und mit.
- Kurz vor Ende des inneren Feldes passt A zu D und stellt sich anschließend bei C an. B stellt sich bei A an.
- Der selbe Ablauf wird parallel vom roten Team gespielt, sodass die Spieler im Zentrum aufeinander achten müssen.

VARIATIONEN

- Von allen 4 Seiten gleichzeitig starten.
- A spielt zu B, der über eine Schulter eindreht und im Tempo zu Position D dribbelt (Abb. 1).
- Die Spieler führen vor einem weiteren Hütchen im Zentrum eine Finte aus (Abb. 2). Das Chaos wird somit bewusst nochmal erhöht, sodass die Spieler den Blick zwingend vom Ball lösen müssen.



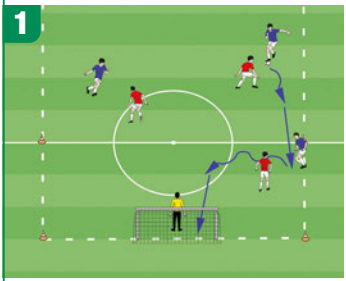
4 gegen 4 auf 1 gegen 1

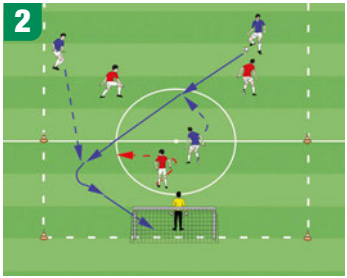
ORGANISATION

- Auf Strafraumbreite ein 70 Meter tiefes Feld mit Toren und Torhütern errichten.
- Vor den Toren jeweils eine 16 Meter tiefe Endzone markieren.
- 2 Teams zu je 6 Spielern einteilen.

fussballtraining 36

1 GEGEN 1 ANWENDEN





ABLAUF

- In der Mittelzone wird 4 gegen 4 gespielt. In den Endzonen steht jeweils 1 Spieler pro Team.
- Die Teams setzen aus der Mittelzone heraus ihren Angreifer in der jeweiligen Endzone ein (Abb. 1).
- In der Endzone kommt es zum 1 gegen 1. Der Zielspieler versucht, einen Treffer zu erzielen. Gewinnt der Verteidiger den Ball, passt er zu einem Mitspieler in der Mittelzone.

VARIATION

- Der Zielspieler darf mit in die Mittelzone rücken und dort Überzahl schaffen (Abb. 2). Die Endzone kann variabel von einem der Mitspieler besetzt oder zunächst frei gelassen werden.