

Die Keimzelle des Fußballs ist das 1vs1. Gerade im Kindesalter ist eine ausgeprägte Fähigkeit im offensiven und defensiven Zweikampf die Grundlage für eine nachhaltige Entwicklung seines Spielers. Deshalb ist es besonders wichtig diese Situation immer wiederkehrend aus **verschiedenen Startpositionen** zu trainieren, damit instinktiv richtige Entscheidungen angepasst am gegnerischen Verhalten getroffen werden. Unsere Trainingsübungen zum Zweikampf erfordern eine **ständige Orientierung des Verteidigers an die Position seines Gegenspielers** und ein geschicktes, faires Zweikampfverhalten. Aufgrund der hohen Intensität sind auf Pausenzeiten zu achten bzw. sollte die Gruppengröße dahingehend angepasst werden. Gerne kann die Pausenzeit auch durch Demonstrationen und Erklärung des Trainers gefüllt werden.





TRAININGSINHALTE

Zweikampf, Ball behaupten,

BESCHREIBUNG

Zwei Teams einteilen und jeden Spieler mit Ball in ein Eck wie in der Abbildung positionieren.

Jeweils 1 Spieler jeder Mannschaft startet beim ersten Eck und versucht nach Startsignal des Trainers durch die Vierecke der gegnerischen Mannschaft zu jagen und so schnell wie möglich jedem Spieler dem Ball abzunehmen bzw. den Ball aus dem Eck zu spielen.

Die Verteidiger versuchen den Ball so lange zu behaupten wie möglich.
Jeder Spieler rückt nach Beendigung eines Durchgangs eine Zone weiter.

DAUER

Gesamtdauer: 10-15 Minuten

COACHING

Körper zwischen Ball und Gegner bekommen
Verteidiger Aktion zum Ball (durch die Beine oder um den Gegner herum)

VARIATIONEN

Mit 2 Jagenden pro Mannschaft spielen
Als Wettbewerb spielen.
Wer spielt in 5 Durchgängen die meisten Spieler (in der Summe) raus?



TRAININGSINHALTE

Zweikampf, Dribbling, Fintieren, Reaktionsfähigkeit

BESCHREIBUNG

Zwei Minitorre wie in der Abbildung aufbauen.

Zwei Teams bilden und seitlich am Spielfeldrand am Starthütchen positionieren. Direkt vor ihnen befinden sich dementsprechend farbige Hütchentore.

Das Team, welches weiter weg von den Toren steht hat alle Bälle.

Der erste Spieler entscheidet selbst wann die Aktion beginnt, indem er einen Pass durch sein Hütchentor spielt.

Mit dem Pass starten beide Spieler durch das gegnerische Hütchen und spielen im Feld ein 1vs1, dabei dürfen beide Spieler auf beide Minitorre abschließen.

Aufgabenwechsel nach fester Zeit

DAUER

Gesamtdauer: 20 Minuten

COACHING

Antritt mit dem Pass

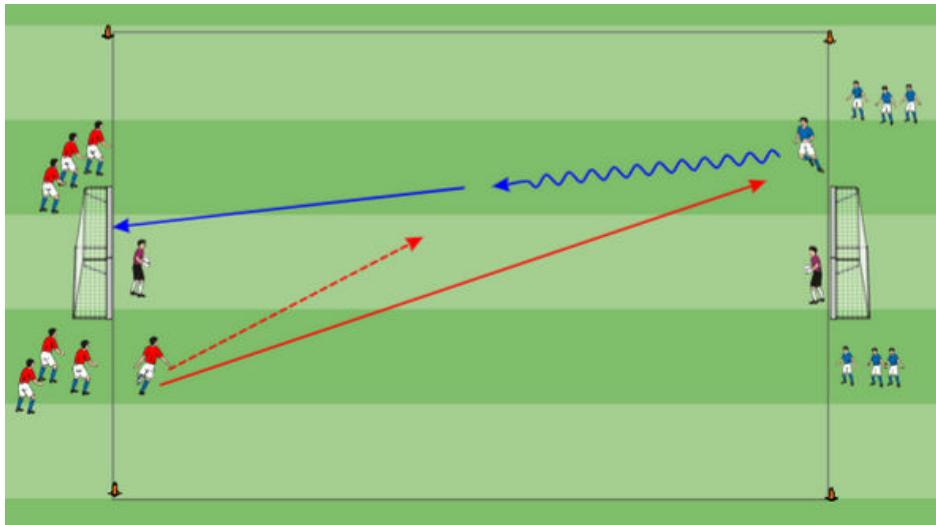
Verteidiger kreuzt Stürmer und holt sich den Ball, wenn er einen Vorsprung durch den Antritt hat

Verteidiger bringt Körper zwischen Tor und Gegner

Angreifer versucht in den Rücken oder ins frontale 1vs1 zu kommen

VARIATIONEN

Wettbewerb: Jeder Spieler greift 3 mal an. Welche Mannschaft erzielt mehr Punkte?



TRAININGSINHALTE

Torschuss, Flugball, 1vs1, Fintieren, Dribbling

BESCHREIBUNG

Feld wie in der Abbildung aufbauen (30x15 Meter) und beiden Toren einen Torhüter zuweisen. Zwei Teams einteilen und gleichmäßig neben den Pfosten verteilen.

Das Verteidiger Team (rot) spielt einen hohen diagonalen Flugball auf blau. Der Spieler kontrolliert das hohe Zuspiel und versucht mit Tempo im 1vs1 einen Treffer zu erzielen. Erobert der Verteidiger den Ball kontert er auf das gegnerische Tor.

Nach mehreren Durchgängen die Rollen wechseln.

DAUER

Gesamtdauer: 15 - 20 Minuten.

COACHING

Fuß gestreckt halten beim Flugball, durchschwingen und Ball tief treffen
Saubere Annahme nach vorne und direkt Tempo aufnehmen
Erster Kontakt Richtung Feldmitte

VARIATIONEN

Nachstartende Spieler einbauen (2vs2) wenn nicht direkt ein Tor fällt
Startpunkte auf Höhe Mittellinie (Flachpass, Chip, Einwurf),& dann seitliches 1vs1
Anspiel durch Torwart & Verteidiger starten auf Höhe Mittellinie

