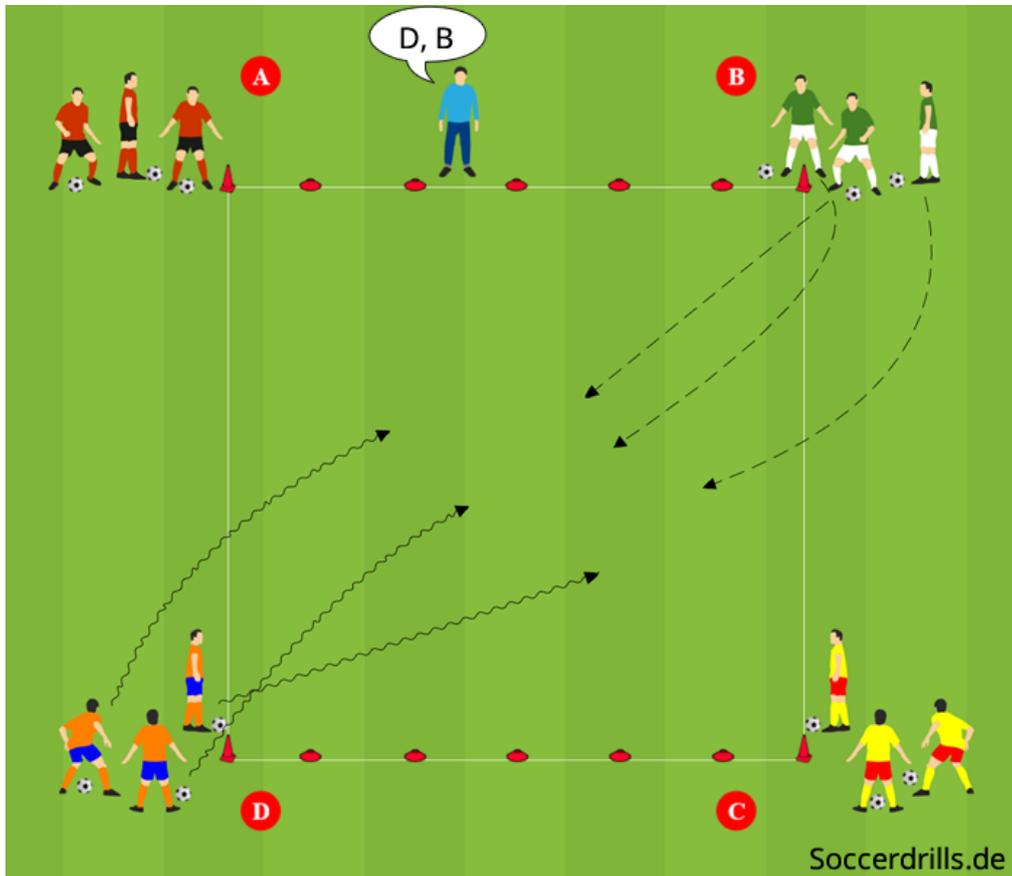


1 gegen 1 - Komplettes Fußball-Zweikampftraining

Aufwärmen: 1 gegen 1 Teamwettkampf



Organisation:

- Markiere mit Hütchen ein großes Quadrat/Rechteck, die Seitenlängen sollten 20 Meter nicht unterschreiten, sind aber abhängig von der Anzahl der Übenden. Die Ecken werden mit A, B, C und D bezeichnet, dies wird den Spielern bekanntgegeben. Statt Buchstaben kannst du auch vier verschiedenfarbige Hütchen einsetzen (siehe Ablauf).
- In der Grafik haben wir zwei Seiten mit Bodenmarkierungen optisch geschlossen, dies dient der Veranschaulichung und ist nicht unbedingt erforderlich.
- Wir bilden vier Teams, jeder Spieler verfügt über einen Ball.
- Die Teams postieren sich an die Ecken des Übungsfeldes, außerhalb der Übungsfläche.
- Der Trainer steht für Kommandos bereit.

Ablauf:

- In unserer Grafik ruft der Trainer „D,B“, auch „Orange, Grün“ (Trikotfarben) wäre möglich. Du kannst die Ecken auch mit vier verschiedenfarbigen Hütchen markieren und entsprechend die Farbe der Hütchen an den Gruppen aufrufen.
- Das erstgenannte Team, hier D, versucht im Dribbling durchs Übungsfeld über die Linienbegrenzung des Übungsfeldes auf die andere Seite zu gelangen.
- Das zweitgenannte Team, hier B, attackiert die Dribbler und versucht möglichst viele Bälle zu erobern, bevor die Angreifer die Ziellinie überqueren.
- Gelingt ein Ballgewinn wird sofort versucht, die Linie auf der anderen Seite zu überqueren. Wer den Ball verliert, wird sofort zum Verteidiger.
- Für jedes Überqueren einer Ziellinie erhält ein Team einen Punkt. Gewonnen hat die Mannschaft, die nach einigen Durchgängen die höchste Gesamtpunktzahl erzielt.

1 gegen 1 - Komplettes Fußball-Zweikampftraining

Aufwärmen: 1 gegen 1 Teamwettkampf

Varianten:

- Gelingt einem Spieler eine Ausspielbewegung, erhält sein Team einen Extrapunkt.
- Der Trainer ruft drei oder alle vier Gruppen auf. Immer die beiden erstgenannten Teams werden zu Dribblern.

Trainertipps:

- Deine Kommandos sollten so erfolgen, dass jedes Team die gleiche Anzahl von Dribblings im Wettbewerb erhält.
- Fordere intensive Zweikämpfe und erinnere an die Ausspielbewegungen.