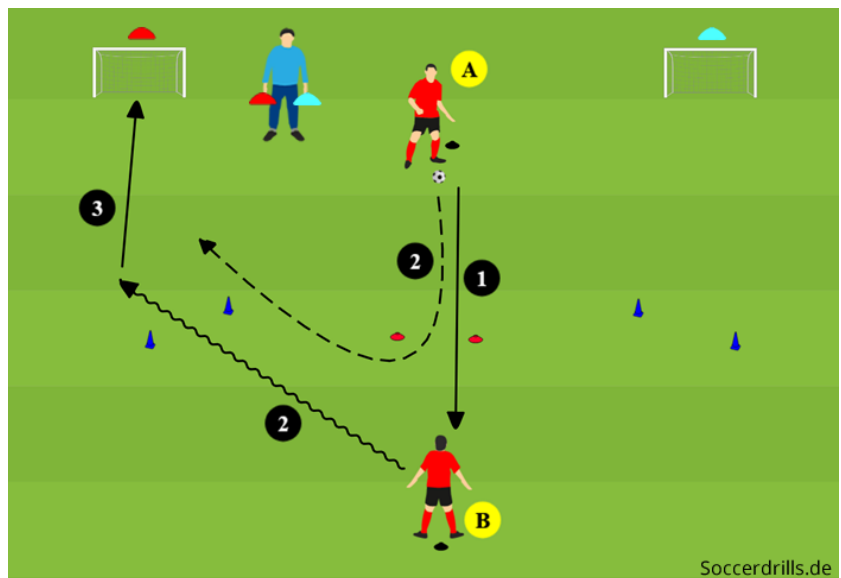


Zweikampf - Erst-Kontakt mit Druck

Organisation:

- Benötigte Materialien: 8 Markierungen (Hütchen, Pylonen o.ä.), 2 x 2 gleichfarbige Markierungen oder Leibchen für Ablauf B, zwei Minitorre, genügend Bälle.
- Zwischen den Spielern mit zwei Hütchen wie abgebildet ein Passtor markieren.
- Links und rechts von den Spielern wie abgebildet zwei Dribbeltore markieren.
- Für eine Variante werden die Minitorre farblich markiert. Der Trainer hält entsprechend farbige Markierungen (Leibchen) in den Händen.



- Zwei Spieler postieren sich wie abgebildet gegenüber. Der Abstand zwischen ihnen beträgt ca. 10 Meter. Je nach Leistungsstand, gewünschter Schwierigkeit und beabsichtigtem Schwerpunkt (s. „Trainertipps“) leicht anpassen. Je kürzer der Abstand zwischen den Spielern ist, desto wichtiger wird ein technisch sauberer erster Kontakt und eine schnelle Anschlussaktion des Passempfängers B.

Ablauf A:

- Jeder Durchgang beginnt jeweils beim Passgeber A.
 1. Spieler A passt durch das Passtor hindurch zu Spieler B und sprints dem Ball durch das Passtor nach.
 2. Spieler B nimmt den Ball mit dem ersten Kontakt zu einem beliebigen Dribbeltor mit. Spieler A passt nach dem Durchlaufen des Passtores seinen Laufweg an und übt Druck auf Spieler B aus.
 3. B dribbelt durch das Dribbeltor und schießt schnellstmöglich per Flachpass in das Minitor ab.
- Nach der Aktion stellen sich beide Spieler bei der jeweils anderen Gruppe an.

Ablauf B:

- Das zu durchquerende Dribbeltor für B vorgeben: Der Trainer gibt ein optisches (z.B. Leibchen oder Markierung hochhalten) oder akustisches (z.B. „links!“, „rechts!“ oder „Bayern (rechts)“, „Dortmund“ (links)) Signal. Je nach Zeitpunkt des Signals kann somit auch die Reaktionsschnelligkeit von B gefördert werden.

Varianten:

- Den Abstand zwischen A und B vergrößern, um Spieler A konditionell länger zu belasten und B mehr Zeit für die Verarbeitung des Passes zu geben.
- Die Dribbeltore weiter nach außen verschieben, um B durch den längeren Weg unter höheren Zeit- und Gegnerdruck zu setzen.
- Den Flachpass von A zu B durch einen Einwurf oder halbhohen Pass ersetzen.
- Die Minitorre durch zwei Großtore mit Torwart ersetzen.
- Ablauf B: Beim Signal „links!“ nach „rechts!“ und umgekehrt. Weitere Signale sind möglich.

Trainertipps:

- Den Ball mit dem ersten Kontakt sofort in die Bewegung mitnehmen. Hierfür den ballfernen Fuß nehmen, um schnellstmöglich Tempo aufzunehmen.
- Im Dribbling schnellstmöglich Tempo aufnehmen, dennoch jederzeit volle Ballkontrolle durch enge Ballführung sicherstellen.
- Im Dribbling den Blick vom Ball lösen, um die Situation wahrzunehmen. Kann direkt abgeschlossen werden oder muss zuvor das 1-gegen-1 gelöst werden?
- Zielstrebigkeit von B fördern! Schnellstmöglich den Abschluss in das Passtor suchen.
- Spieler B dazu ermutigen, regelmäßig beide Tore anzusteuern. Beidfüßigkeit!