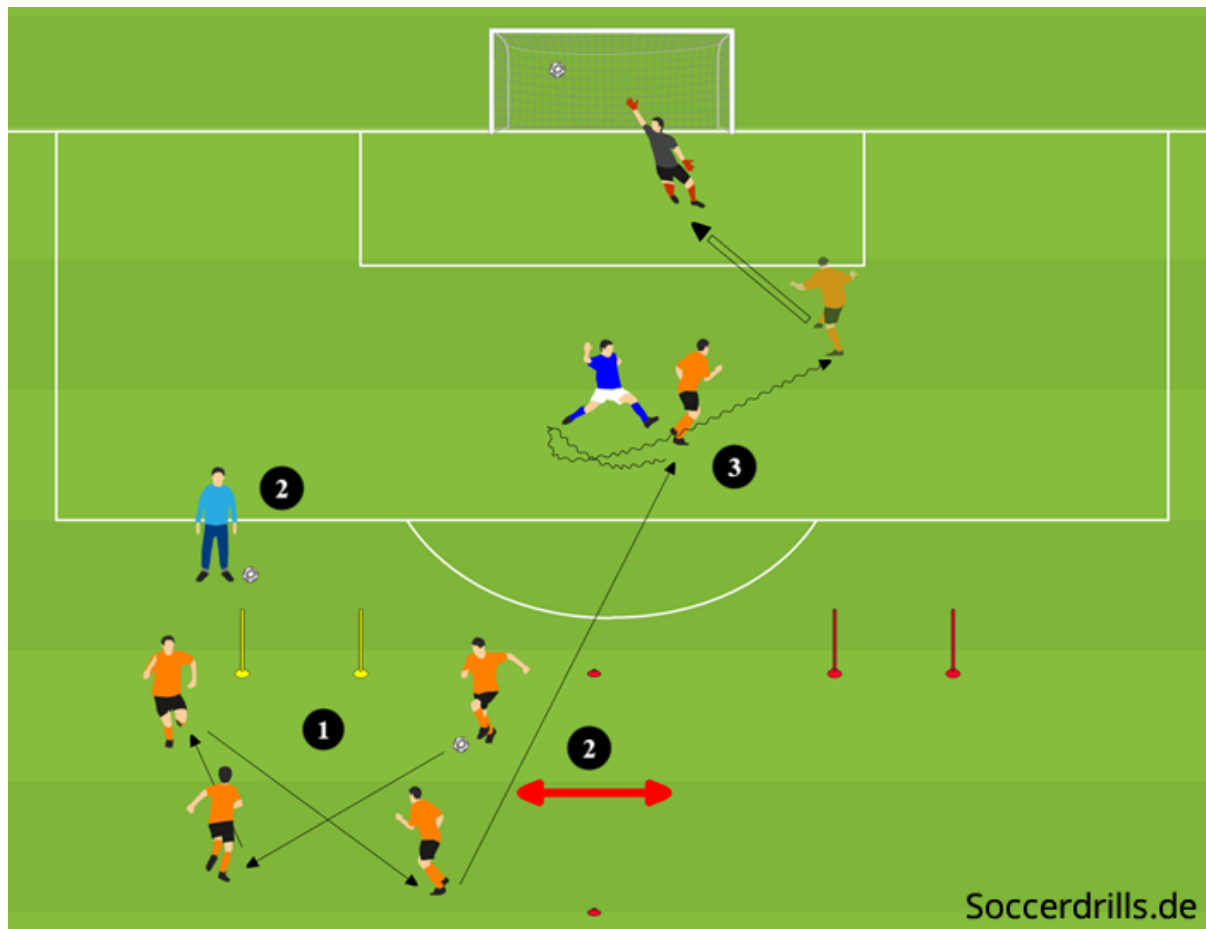


## Zweikampf - Rückenproblem



### Organisation:

- Viele Varianten ergeben sich aus dem Übungsablauf, du solltest sie umsetzen. Die aufgeführten Varianten findest du auch im PDF am Ende der Übungsbeschreibung.
- Der Übungsablauf bietet nicht nur das Trainieren im Zweikampf mit dem Gegner im Rücken. Durch die Passgruppe kommt intensives Passtraining hinzu. Exaktes Direktspiel (One Touch) und vor dem Torerfolg ein Zweikampf, zwei wichtige Lehrinhalte in einer Trainingsübung.
- In der Animation sieht die Übung zu kompliziert aus? Es gibt dazu eine Einstiegsübung, die nicht animiert dargestellt ist, sie ist in den Varianten an erster Stelle beschrieben.

### Ablauf:

1. Mit direktem Passspiel spielen die Spieler in der Passgruppe sich den Ball zu. Der Ball darf nie zum vorherigen Passgeber zurückgespielt werden. Die Spieler sind ständig in Bewegung.
  2. Auf Trainerkommando „Change“ wechselt die Passgruppe schnell ins andere Feld und passt dort weiter. Beim Trainerkommando „Pass“, wird schnellstmöglich der Mitspieler in oder an der Box angespielt.
  3. Der Angreifer im Strafraum bietet sich ständig an, der Gegenspieler folgt und in seinem Rücken. Erhält der Angreifer das Zuspiel versucht er, mit einer Auspielbewegung den Abwehrspieler zu umspielen und zum Torabschluss zu kommen. Erobert der Abwehrspieler den Ball, versucht er durch ein Konterkontor zu dribbeln.
- Der Zweikampf unterbricht nicht das Passspiel und die Trainerkommandos. Es geht immer weiter, der Trainer gibt die Kommandos zum richtigen Zeitpunkt.
  - Der Angreifer und Gegenspieler im Strafraum werden ständig gegen Spieler aus der Passgruppe ausgetauscht.

## Zweikampf - Rückenproblem

### Varianten:

- Die Passgruppe kann zum Übungseinstieg zentral vor dem Strafraum agieren. Ein Feldwechsel entfällt und das Kommando „Change“ auch.
- Der Angreifer im Strafraum kann als Wandspieler eingesetzt werden. Der Passgeber aus der Gruppe folgt dann dem Pass und bietet sich zum Anspiel an. Der Angreifer entscheidet, ob er zum Tor zieht oder nicht.
- Beim Feldwechsel wird nicht gedribbelt, auch das geht mit Passspiel.
- Das Kommando „Pass“ entfällt, die Spieler entscheiden über den Passzeitpunkt.
- Nach einer vorgegebenen Anzahl von Pässen erfolgt der Pass in die Tiefe, ein Passkommando entfällt.
- Die Übung muss nicht gestoppt werden, wenn Spieler aus der Passgruppe mit dem Angreifer oder Abwehrspieler die Positionen tauschen.

### Trainertipps:

- Nutze die Vielzahl der Varianten und mache aus der Trainingsübung ein Highlight.
- Gebe die Kommandos zum idealen Zeitpunkt.