30

Basics des 1 gegen 1:

ANGREIFER MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR – AUS DEFENSIVSICHT

Info-Abende für Vereinstrainer

DIE PHILOSOPHIE DES STÜTZPUNKT-TRAININGS IST SO AKTUELL WIE NIE!

Unsere Nationalmannschaften können (wieder) auf einen erfolgreichen Turniersommer zurückblicken. An erster Stelle sind dabei der Gewinn des Confed-Cups der A-Mannschaft und der Europameister-Titel unserer U21 zu nennen. Aber auch die U17, die U19 sowie die U20 haben bei den Welt- und Europameisterschaften in den letzten Monaten sportlich überzeugt. Diese Bilanz dokumentiert eindrucksvoll die internationale Spitzenstellung des deutschen Fußballs und sorgt für weltweite Anerkennung.

Sie ist gleichzeitig aber auch Ansporn und Verpflichtung, diese Position in der Zukunft zu behaupten und auszubauen. Dazu wollen und müssen wir jetzt die nächste Qualitätsstufe aktiv ansteuern. Basis jeder „Zukunftskonzeption" ist dabei eine offene und (selbst)kritische Analyse des Status quo. Eine solche sorgfältige Detail-Analyse hat der DFB-Trainerstab im engen Teamwork mit dem Scouting- und Analysebereich auch nach dem aktuellen Turniersommer vorgenommen. Als erstes Fazit möchte ich hier aus dem umfassenden Analysebericht zitieren: „Die U-Nationalmannschaften haben unzweifelhaft inzwischen eine hohe fußballerische Qualität erreicht. Andererseits sind im differenzierten Quervergleich mit anderen internationalen Top-Nationen durchaus gewisse Qualitätsdefizite festzumachen. Das betrifft insbesondere die homogene individuelle Klasse auf allen Positionen über die kompletten Kader hinweg. Vergleichsmaßstab sind dabei die Perspektivteams anderer Top-Nationen wie Spanien, Frankreich oder England, die auch in Zukunft hoch ambitionierte Konkurrenten an der Spitze des Weltfußballs sein werden. Diese individuelle Qualität umfasst u.a. das Lösen von und aus extremen Drucksituationen durch ein geschicktes, aktionsschnelles und ballsicheres Agieren."

Einig sind sich die sportlichen Experten des DFB darin, dass so eine hoch anspruchsvolle individuelle Ausbildung unserer Spitzentalente nur im Teamwork und mit bestmöglicher Trainingsqualität vom Amateurverein, über die Landesverbände bis hin zu den Leistungszentren realisiert werden kann. Eine weitere Schlüsselfunktion nimmt dabei das Talentförderprogramm ein. So bekräftigen die besagten Turnier-Analysen die Philosophie unseres Stützpunkttrainings, das ja von Anfang an exakt dieses individuelle Fördern und Fordern technisch versierter, kreativer und spielstarker junger Spielerinnen und Spieler im Fokus hat!

MARKUS HIRTE
Leiter Talentförderung

INHALT

02
▼
Editorial

04
▼
Ausbildungskonzept zum Schwerpunkt „Basics des 1 gegen 1"

06
▼
Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt – Demonstrationstraining

17
▼
Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt – Trainingsformenkatalog

INFO: DIE INHALTLICHE KONZEPTION DER DFB-INFO-ABENDE 27 BIS 30

GRUNDSITUATIONEN DES 1 GEGEN 1

FRONTALES 1 GEGEN 1

ANGREIFER MIT RÜCKEN ZUM TOR (MIT/OHNE BALL)

OFFENSIVE INFO-ABEND 27

DEFENSIVE INFO-ABEND 28

OFFENSIVE INFO-ABEND 29

DEFENSIVE INFO-ABEND 30

VERSCHIEDENE POSITIONEN ZUM TOR

VERSCHIEDENE DISTANZEN ZUM GEGNER

VERSCHIEDENE DISTANZEN ZUM TOR

VERSCHIEDENE AKTIONEN VOR/NACH DEM 1 GEGEN 1

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:	Deutscher Fußball-Bund
PROJEKTVERANTWORTUNG:	Ulf Schott, Markus Hirte, Claus Junginger
REDAKTION/MEDIENKONZEPTION:	Norbert Vieth
INHALTLICHE MITARBEIT:	Markus Hirte, Christian Meyer, Thomas Sinz, Stephan Kerber, Michael Urbansky, Stephan Howaldt, Oskar Kretzinger, Thorsten Becht, Tobias Kieß, Kai Timm
GRAFISCHES KONZEPT:	Philippka-Sportverlag
FOTOS:	Nils Eden, Axel Heimken
DRUCK:	Bitter & Loose GmbH, 48268 Greven

AUSBILDUNGSKONZEPT ZUM SCHWERPUNKT: „BASICS DES 1 GEGEN 1“

Als Trainer die 1 gegen 1-Aktionen genau analysieren, um anschließend mit individuellen Korrekturen helfen zu können!

Der Fußball – und so wie er gespielt und analysiert wird – nimmt immer weiter an Komplexität zu. Im TV oder auf diversen Websites wird von Matchplänen berichtet und Spiele werden bis ins Kleinste seziert.
Auch im Amateurbereich (und leider auch im Juniorenfußball) rücken Systemdiskussionen sowie komplexe taktische Schwerpunkte und Begriffe wie „Kompaktes Verschieben im Team, Umschaltspiel, Gegenpressing” viel zu stark in den Fokus von Training und Spiel!
Dabei sind in allen Spielklassen bis hinauf zum Top-Fußball meistens individualtaktisch clever gelöste und gewonnene Zweikämpfe eigentlich das Erfolgsrezept. Denn Analysen zeigen klar, dass selbst im Spitzenfußball viele Gegentore nicht aus komplexen Abläufen resultieren, sondern aus „einfachen“ individualtaktischen Mängeln und Missgeschicken einzelner Spieler in direkten 1 gegen 1-Situationen..
Ab der D-Jugend bringen junge Spielerinnen und Spieler beste Lerngrundlagen für eine gezielte „Taktik-Schulung” im 1 gegen 1 mit. Das Planen, Organisieren und Steuern eines altersgerechten, herausfordernden 1 gegen 1-Trainings orientiert sich daran, einen längeren „Lernblock” zu einer speziellen Basissituation (2 bis 4 Einheiten) zu planen.

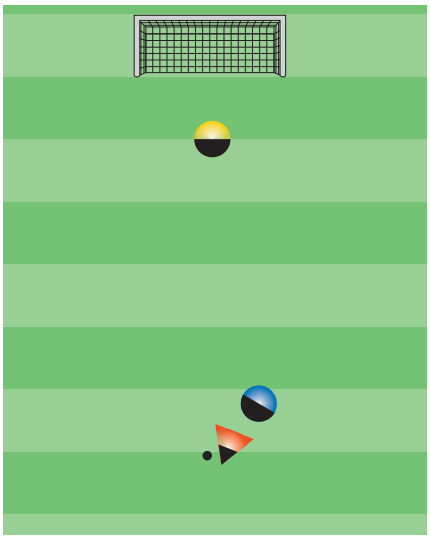
INFO: ANGREIFER MIT RÜCKEN ZUM TOR (AUS DEFENSIVSICHT)

SITUATION 1 (FOTOS)

Der Angreifer ist bereits am Ball, bewegt sich aber zunächst mit dem Rücken zum Gegner.
Um zum Abschluss zu gelangen, muss er sich zuerst drehen und wieder in eine frontale Position zum Gegner kommen.

SITUATION 2

Hier ist der Angreifer noch nicht am Ball, sondern muss sich zunächst von seinem direkten Gegenspieler lösen.



Bevor ein Team als Einheit taktisch clever agiert, muss jeder Spieler individualtaktisch bestmöglich ausgebildet werden. Nur wenn sich der Einzelne im 1 gegen 1 geschickt behauptet, kann auch seine Mannschaft perfekt funktionieren und erfolgreich sein. Ab der Altersklasse der D-Jugend kann und muss dazu ein systematisches Training des 1 gegen 1 beginnen.

INFO: LEITLINIEN FÜR DAS 1 GEGEN 1-TRAINING

1 ▸ DIE SPIELER MAL ALS ANGREIFER, MAL ALS VERTEIDIGER AGIEREN LASSEN!

2 ▸ LÄNGER BEI EINEM SCHWERPUNKT (EINER 1 GEGEN 1-SITUATION) BLEIBEN!

3 ▸ TAKTISCHE GRUNDREGELN ANSCHAULICH UND PRÄGNANT VERMITTELN!

4 ▸ DIE SPIELER DABEI AKTIV IN ALLE LERNPROZESSE EINBINDEN!

5 ▸ SPIELBEZOGENE AUFGABEN STELLEN: AUSPROBIEREN UND „AUSTESTEN"!

6 ▸ WEGEN DER INTENSIVEN AKTIONEN BEIM 1 GEGEN 1 AUF PAUSEN ACHTEN!

1_ Nicht zu eng, aber auch nicht zu weit hinter dem Angreifer postieren (Armlänge). Nicht überhastet attackieren.

2_ Den Blick auf den Ball richten und von Finten nicht täuschen lassen.

3_ Wenn der Angreifer sich dreht, ist meistens für einen kurzen Moment ein Angriff auf den Ball möglich! Dann den Körper zwischen Ball und Gegner schieben und den Ball „ablaufen"!

DEMO-TRAINING 1 GEGEN 1: ANGREIFER MIT RÜCKEN ZUM TOR – DEFENSIVSICHT

AUFBAU DES AUFWÄRMENS

ZIEL 1: EINSTIMMEN

▼

ZIEL 2: KONZENTRATION

▼

ZIEL 3: SCHWERPUNKT-VORBEREITUNG

▼

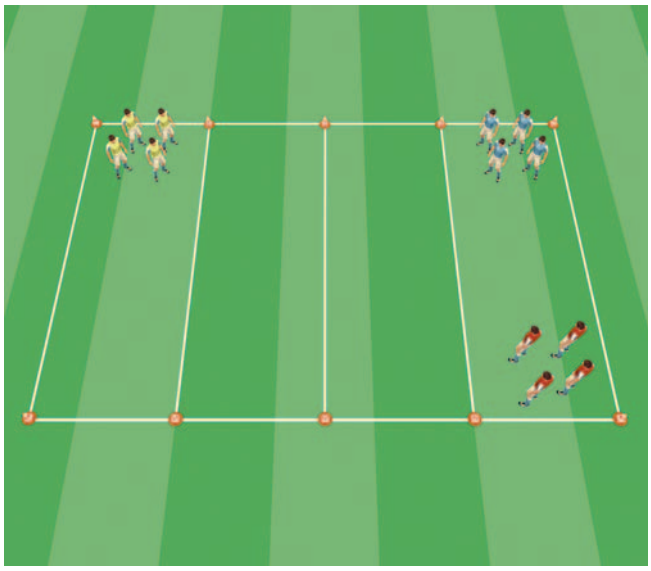
ZIEL 4: MOTIVATION

ZIELE UND INHALTE

20 MINUTEN

- Begrüßen und Einstimmen auf das Training
- Vorbereitung auf die Schwerpunkte des Hauptteils
- Spielübersicht inklusive eines schnellen Reagierens auf Aktionen des Gegners
- Bewegungsfreude und Motivation

ORGANISATION



AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

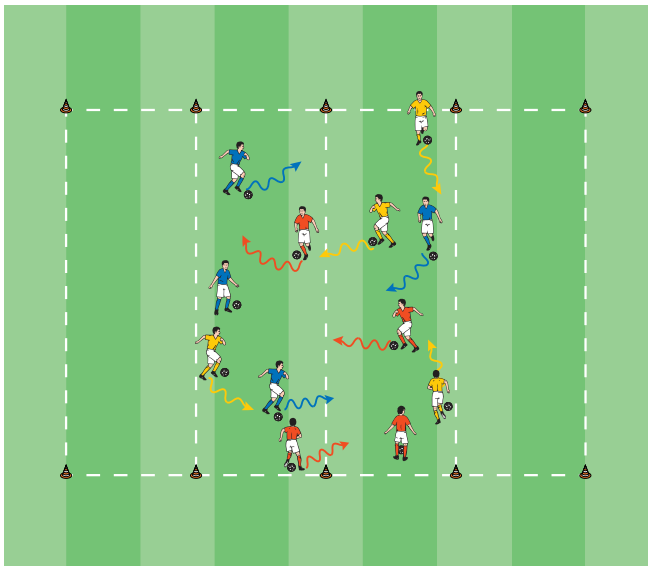
- Mit Hütchen ein Feld von etwa 32 x 20 Metern abstecken und nochmals in 4 Längszonen von jeweils 8 Metern Breite unterteilen
- 3 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben)
- Hinter jeder Grundlinie bereits zwei 5-Meter-Tore bereitstellen, die im späteren Trainingsverlauf benötigt werden und dann nur kurz vorgeschoben werden müssen
- Pro Spieler 1 Ball

Bereits beim Aufwärmen Spielübersicht und schnelles Reagieren fördern!

Auch die Laufspiele lassen sich auf den Schwerpunkt abstimmen!

Ein interessantes, bewegungsreiches, sorgfältig vorgeplantes und zielorientiertes Einstimmen ist der erste Erfolgsbaustein jeder Trainingseinheit. Die Aufgaben dieser ersten Phase idealerweise bereits auf die Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen! So bieten sich bei einer Einheit zum „1 gegen 1 in der Defensive" Aufgaben zum schnellen Reagieren auf einen Gegner an.

AUFGABE 1



PHASE 1: SCHATTENDRIBBELN

- Die Spieler dribbeln gruppenweise hintereinander in beiden mittleren Zonen. Jeweils ein Spieler bestimmt als „Leader" die Laufwege und Aktionen der Nachfolger.
- Aufgabe 1: Mit leichten Tempo- und Richtungswechseln dribbeln.
- Aufgabe 2: Freie „Kunststücke" am Ball, die die anderen nachmachen müssen.

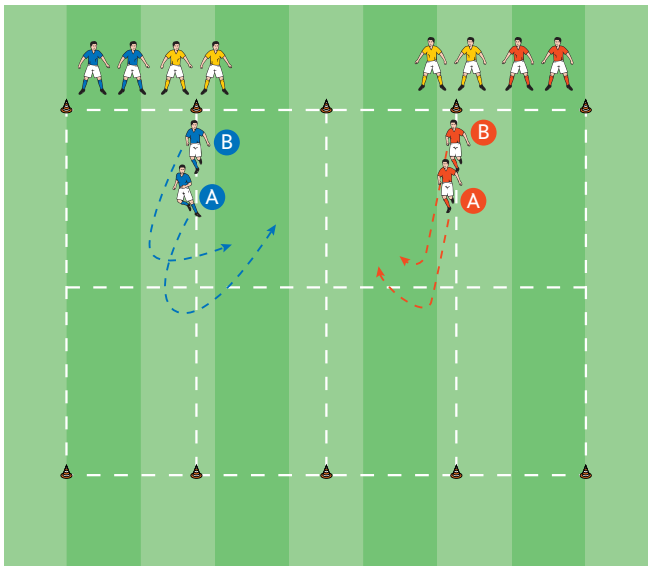
PHASE2: DRIBBEL-FANGSPIEL (ABB.)

- Alle Spieler dribbeln im Feld.
- Jeweils eine Gruppe im Wechsel zum Fänger-Team bestimmen, das schnellstmöglich die 8 Spieler der beiden anderen Gruppen abschlagen muss.
- Abgeschlagene Spieler jonglieren in beiden Außenzonen.
- Der Trainer stoppt pro Gruppe die jeweils benötigte Zeit. Welches Team schafft es am schnellsten?

PHASE 3: SCHNELLES ZUSAMMENFINDEN

- Alle Spieler dribbeln zunächst in den Dreiergruppen variantenreich in beiden mittleren Zonen.
- Auf ein Signal des Trainers müssen sie sich schnellstmöglich und untereinander abgestimmt in einer Ecke zusammenfinden!
- Welche Gruppe ist als Erste komplett?

AUFGABE 2



PHASE 1: LINIENLÄUFE VERHINDERN I (ABB.)

- Jeweils 6 Spieler wie in der Abb. auf je 2 Längszonen des Feldes verteilen. Zusätzlich etwa 7 Meter vor jeder Gruppe eine Linie markieren.
- Die 6 Spieler postieren sich paarweise zunächst auf der Seitenlinie.
- Je ein Paar ist im Wechsel aktiv. Die beiden Spieler laufen mit gemäßigtem Tempo gleichzeitig ins Feld. A als Angreifer vorneweg, B folgt als Verteidiger kurz dahinter.
- Sobald A die markierte Linie überlaufen hat, kann er eine Tempoaktion starten und versuchen, die Ziellinie (= Startlinie) in seinem Rücken zu überlaufen.
- Schafft es B, seinen Gegner abzuschlagen, ist die Aktion direkt beendet.
- Stetiger Aufgabenwechsel der beiden Spieler: Wer ist erfolgreicher?

PHASE 2: LINIENLÄUFE VERHINDERN II

- Gleicher Ablauf wie zuvor, aber Angreifer A bewegt sich nun mit Ball ins Feld.
- Er muss versuchen, mit einer Täuschungsbewegung und Tempoaktion die Linie in seinem Rücken zu überdribbeln.
- Schafft es B, seinen Gegner abzuschlagen, ist die Aktion wieder direkt beendet.
- Aufgabenwechsel beider Spieler nach jeder Aktion.

AUFBAU DES HAUPTTEILS

PHASE 1: ERLEBEN

▼

PHASE 2: AUSPROBIEREN

▼

PHASE 3: VERMITTELN

▼

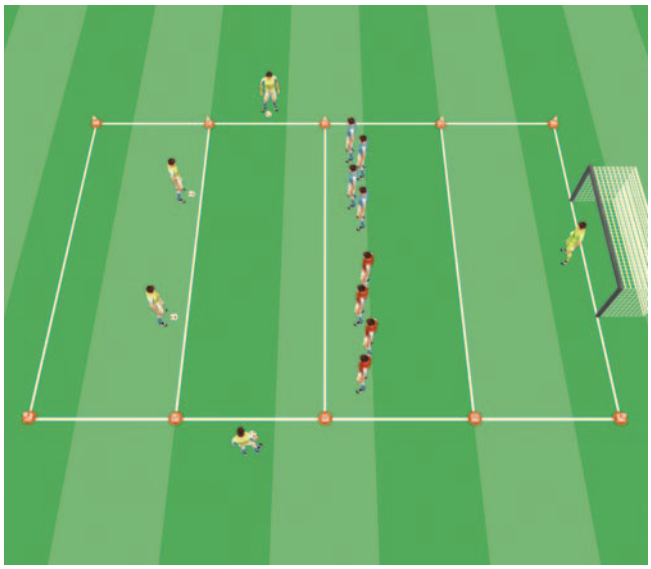
PHASE 4: ANWENDEN

ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

- Erleben und Ausprobieren vieler 1 gegen 1-Aktionen in konkreten Spielsituationen
- Provozieren von 1 gegen 1-Aktionen als Verteidiger im Rücken eines Angreifers durch die Spielorganisation und gezielte Zusatzregeln
- Entschlossene, mutige Aktionen der Verteidiger in dieser Situation
- Spiel- und Risikofreude

ORGANISATION



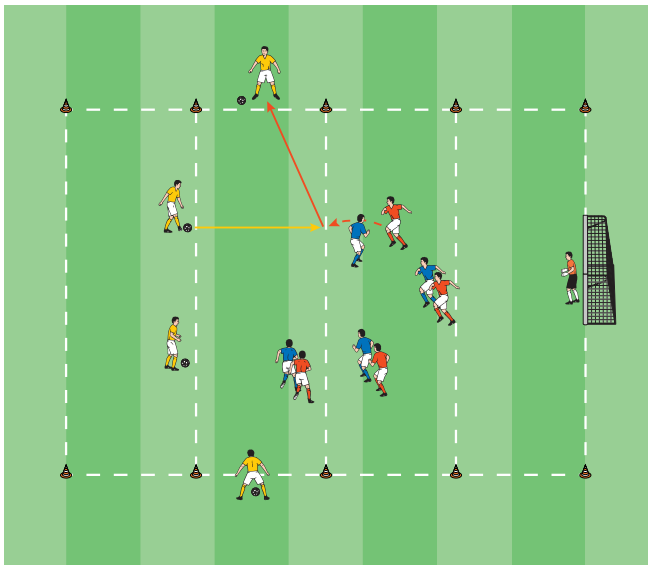
AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- Das Feld für die Spielformen dieser Trainingsphase auf 3 Längszonen begrenzen (etwa 24 x 20 Meter)
- Ein Tor mit Torhüter auf eine Grundlinie vorrücken
- Die 3 Mannschaften zu je 4 Spielern unverändert lassen
- Die Spieler von C als Anspielpunkte zu zweit hinter je einer Seitenlinie bzw. hinter der Grundlinie gegenüber dem Tor postieren
- Die Gruppen A und B als erste Spiel-Teams benennen

In dieser Phase als Trainer noch wenig eingreifen, sondern...

...die Spieler viel ausprobieren lassen!

AUFGABE 1



4 X 1 GEGEN 1 AUF EIN TOR MIT TORHÜTER I

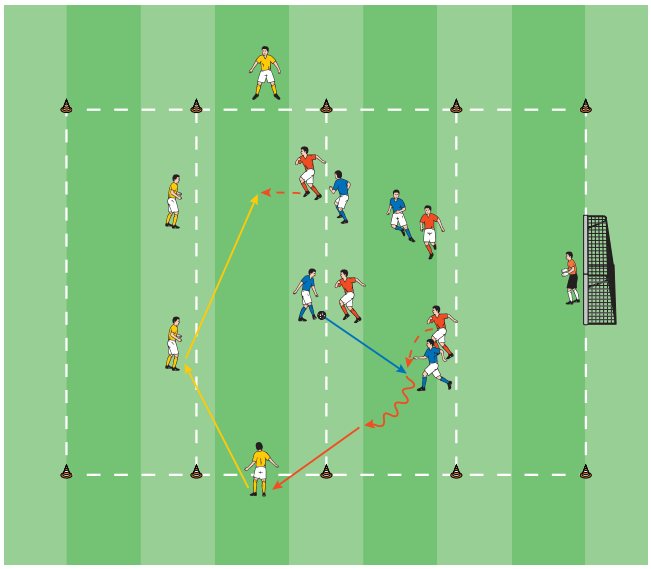
- 4 gegen 4 im Feld – dabei jedoch direkte Gegenspieler zum 4 x 1 gegen 1 zuteilen.
- Die jeweiligen Angreifer sollen im Zusammenspiel oder nach Einzelaktionen zum Abschluss auf das Tor mit Torhüter kommen.
- Zusätzlich können sie beim Angriffsaufbau die 4 Anspielpunkte rund um das Feld zur Ballsicherung einbinden.
- Erobern die Verteidiger den Ball, suchen sie zielorientiert die Anspielpunkte. Nach einem Pass zu einem Anspieler wechseln direkt die Aufgaben beider Teams. Die andere Gruppe greift nun im 4 x 1 gegen 1 auf das Tor an!
- Spielzeit: 4 Minuten – danach Aufgabenwechsel

HINWEISE

- Mit klarer Gegner-Zuteilung, um damit viele 1 gegen 1-Situationen zu provozieren!
- Möglicherweise mit Pflichtkontakten für die Angreifer spielen (Erleichtern des Ballgewinns für die Verteidiger)
- Reservebälle rund um das Feld bereitlegen

Der Trainer steuert hier weniger durch aktives Coachen, sondern...

AUFGABE 2



4 X 1 GEGEN 1 AUF EIN TOR MIT TORHÜTER II

- Gleicher Ablauf wie bei Aufgabe 1, zusätzlich je nach Spielstärke und Trainingsziel mit weiteren Zusatzregeln das Training steuern!
- Weiterhin eine klare Gegner-Zuteilung vorgeben, um viele 1 gegen 1-Situationen zu provozieren!
- Außerdem dürfen die Verteidiger nach Erobern des Balles nicht zum Torhüter zurückspielen, sondern müssen direkt einen Anspielpunkt ansteuern. Das erschwert das Sichern des Balles, erleichtert aber den Angreifern ein mögliches Pressing nach Ballverlust.
- Spielzeit: 4 Minuten – danach Aufgabenwechsel der Gruppen untereinander.

HINWEISE

- Weitere Zusatzregel: Wird nach Erobern des Balles einem Anspieler zugepasst, muss dieser zunächst zu einem zweiten Anspieler weiterleiten, bevor das Angriffsrecht der beiden Teams im Feld wechselt (wie in der Abb.)!
- Zwischendurch aktive Pausen einbauen!

....akzentuiert den Schwerpunkt durch Spielregeln und -organisation!

AUFBAU DES HAUPTTEILS

PHASE 1: ERLEBEN

▼

PHASE 2: AUSPROBIEREN

▼

PHASE 3: VERMITTELN

▼

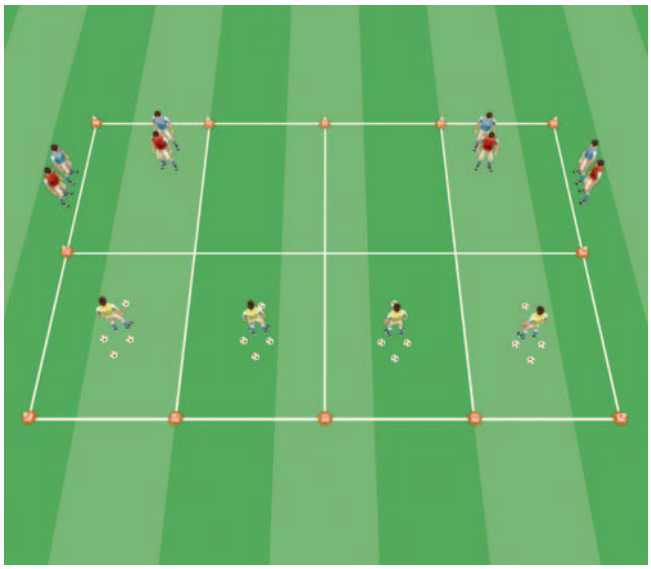
PHASE 4: ANWENDEN

ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

- Viele ungestörte 1 gegen 1-Aktionen (als Verteidiger im Rücken eines Angreifers) in schneller Folge
- Erfolgserlebnisse im 1 gegen 1
- Zielstrebige Balleroberungen inklusive präziser Anschlussaktionen
- Ausprobieren individualtaktischer Lösungsmöglichkeiten in dieser Situation als Verteidiger

ORGANISATION



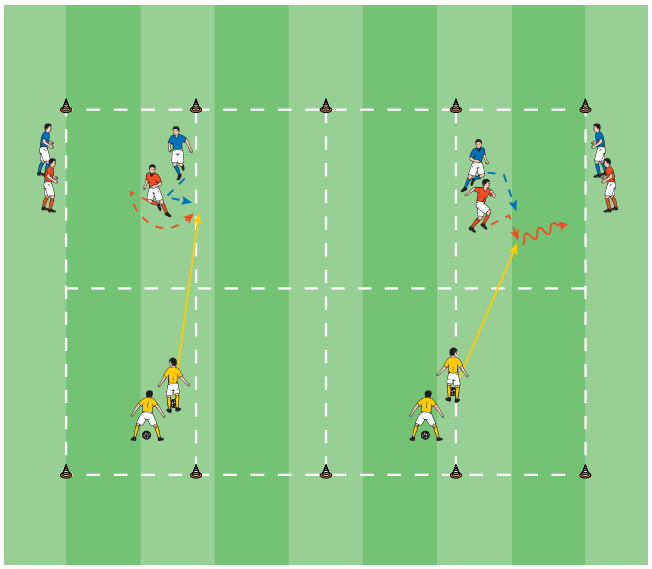
AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- Das Feld von etwa 32 x 20 Metern mit 4 Längszonen von jeweils 8 Metern Breite so belassen
- Die Längszonen zusätzlich in der Mitte unterteilen
- Je 2 Längszonen bilden ein Übungsfeld, in denen parallel jeweils die gleichen Aufgaben ablaufen
- Die Gruppe C stellt für jeweils ein Feld 2 Anspieler mit Bällen
- Die Teams A und B teilen sich pro Feld zum 2 x 1 gegen 1 auf
- Genug Reservebälle für jede Gruppe bereitlegen

Die Trainingsformen und -aufgaben sind so organisiert, dass...

...die Spieler immer wieder in die angezielte Lernsituation kommen!

AUFGABE 1



1 GEGEN 1 NACH EINEM ZUSPIEL I

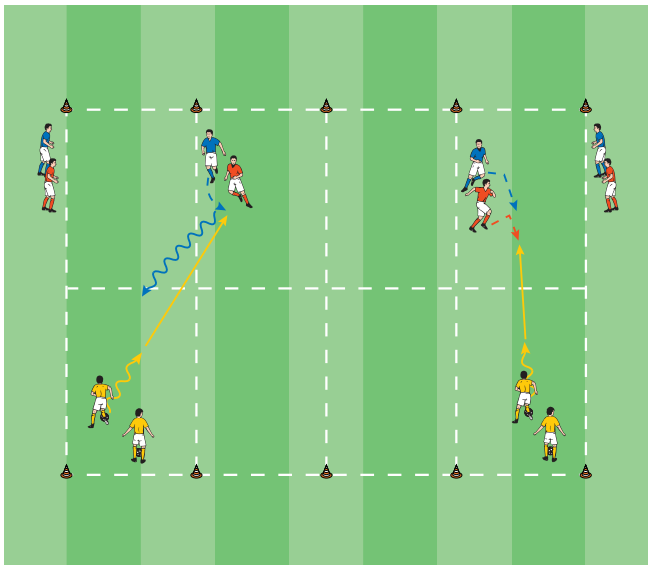
- Jeweils ein Paar ist im Wechsel aktiv.
- Der jeweilige Angreifer A postiert sich mit dem Rücken zu Gegner B in der Angriffszone.
- Einer der beiden Anspieler C postiert sich mit Ball im Rückraum in der Hälfte gegenüber.
- A muss sich von seinem Gegner lösen, das Zuspiel von C fordern und dann im 1 gegen 1 die Seitenlinie in seinem Rücken überdribbeln.
- Erobert B den Ball, kontert er über die Linie gegenüber (Dribbling oder Pass zu C). Jedes Erobern des Balles inklusive einer erfolgreichen Anschlussaktion = 1 Punkt.
- Nach je 5 Aktionen pro Verteidiger Aufgabenwechsel!

HINWEISE FÜR DAS COACHEN DER VERTEIDIGER

- Hinter dem Angreifer, aber seitlich versetzt postieren, damit der Blick sowie der Laufweg zum Ball frei bleiben!
- Ball und Gegner beobachten und auf ein Zuspiel vorbereitet sein!
- Am besten bereits ein Zuspiel abfangen!

Hier müssen die Verteidiger passende Lösungen finden, wenn....

AUFGABE 2



1 GEGEN 1 NACH EINEM ZUSPIEL II

- Gleicher Ablauf wie bei Aufgabe 1, zusätzlich je nach Spielstärke und Trainingsziel mit weiteren Zusatzregeln/ Variationen das Training steuern!
- Variation 1: Der jeweilige Anspieler C dribbelt aus verschiedenen Positionen im Rückraum an und passt in die Angriffszone, sobald sich der Angreifer vom Gegner löst. Der Verteidiger passt sein Stellungsspiel an, um Zuspiele abfangen zu können!
- Variation 2: Die beiden Anspieler passen sich zunächst frei im Rückraum zu, haben dabei jederzeit Blickkontakt zur „Angriffsspitze“ und spielen im passenden Moment in die Tiefe.

HINWEISE FÜR DAS COACHEN DER VERTEIDIGER

- Startet der Angreifer dem Ball rechtzeitig entgegen und lässt sich das Zuspiel nicht abfangen, zunächst besonnen im Rücken des Gegners agieren!
- Ein Aufdrehen des Angreifers möglichst vermeiden!
- Dann im passenden Moment den Ball attackieren!

....sie als Verteidiger im Rücken eines Angreifers agieren!

AUFBAU DES HAUPTTEILS

PHASE 1: ERLEBEN

▼

PHASE 2: AUSPROBIEREN

▼

PHASE 3: VERMITTELN

▼

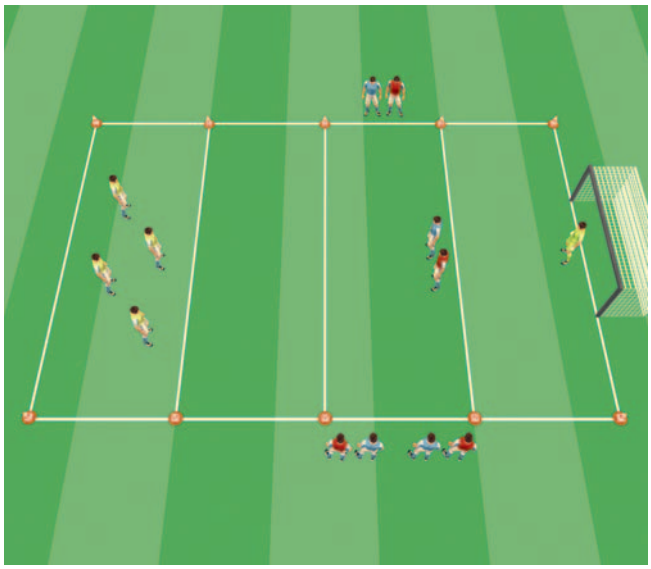
PHASE 4: ANWENDEN

ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

- Zielorientiertes, systematisches Trainieren von spieltypischen 1 gegen 1-Situationen
- Gezielte Korrekturhilfen für das taktisch clevere Agieren in 1 gegen 1-Situationen als Verteidiger im Rücken eines Angreifers
- Aktives Einbinden der Spieler
- Flexibles Anpassen/Verändern der Anforderungen je nach Spielstärke
- Zielstrebiges Erobern des Balles in 1 gegen 1-Situationen mit präzisen Anschluss- bzw. Abschlussaktionen

ORGANISATION



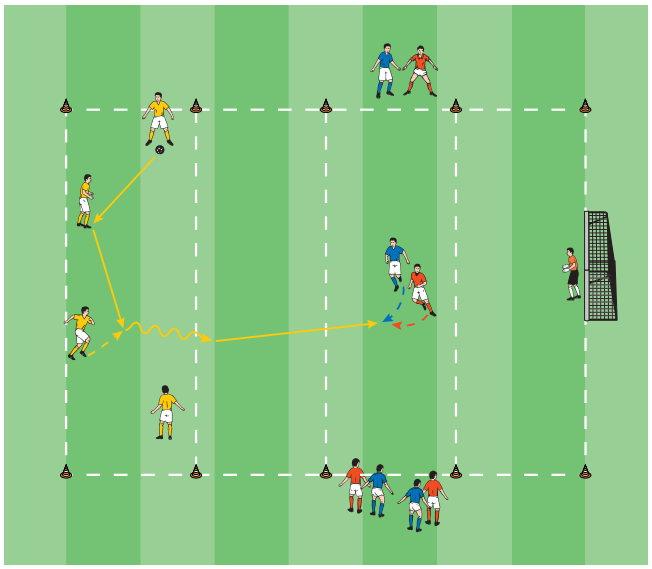
AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- Das Feld von etwa 32 x 20 Metern mit markierten Längszonen so belassen
- Eines der beiden 5-Meter-Tore mit Torhüter auf eine Grundlinie rücken
- Die Gruppen postieren sich je nach Aufgabe auf vom Trainer vorgegebene Positionen

Auch hier kommen die Spieler in die betreffende Lernsituation.

Intensiver als zuvor hilft der Trainer nun aber mit Korrekturen, wobei...

AUFGABE 1



1 GEGEN 1 NACH ZUSPIEL AUF EIN TOR I

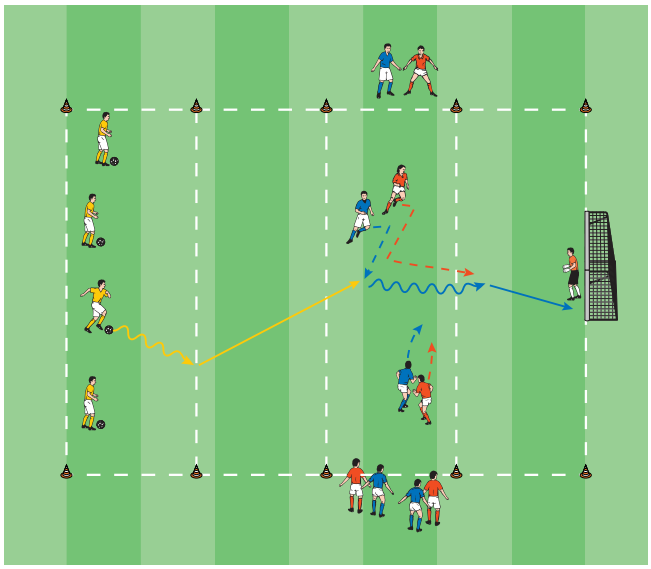
- Die Gruppen A und B teilen sich zum 4 x 1 gegen 1 auf.
- Jeweils ein Paar von A/B ist aktiv. Der jeweilige Angreifer A postiert sich mit dem Rücken zu Gegner B auf der Linie zur Angriffszone vor dem Tor mit Torhüter.
- Die 4 Spieler von C kombinieren in der torfernsten Zone. Wer dabei als 3. Spieler am Ball ist, dribbelt kurz an und muss in die Spitze zu A passen.
- A muss sich im richtigen Moment von seinem Gegner lösen, das Zuspiel fordern und aus dem 1 gegen 1 auf das Tor in seinem Rücken abschließen.
- Erobert Verteidiger B den Ball, kontert er in die andere Hälfte (Dribbling oder Pass zu einem Anspieler C).
- Regelmäßige Aufgabenwechsel!

HINWEISE FÜR DAS COACHEN DER VERTEIDIGER

- Hinter dem Angreifer (kürzerer Weg zum Tor!), aber seitlich versetzt postieren, damit Blick und Laufweg zum Ball frei sind!!
- Jederzeit auf ein Zuspiel vorbereitet sein!

er verschiedene Lösungsansätze anschaulich erklärt und demonstriert!

AUFGABE 2



1 GEGEN 1 NACH ZUSPIEL AUF EIN TOR II

- Gleicher Ablauf wie bei Aufgabe 1, zusätzlich je nach Spielstärke und Trainingsziel mit weiteren Zusatzregeln/ Variationen das Training steuern!
- Variation 1: Alle 4 Anspieler C bewegen sich frei mit je einem Ball in der Rückraum-Zone. In fester Folge dribbelt jeweils ein Spieler kurz an und passt in die Tiefe auf die Angriffsspitze vor dem Tor.
- Variation 2: Jeweils 2 Paare (weiter aufgeteilt im 2 x 1 gegen 1) agieren abwechselnd in der Angriffszone. Die beiden Angreifer lösen sich abgestimmt vom Gegner und fordern das Zuspiel aus dem Rückraum. Nach einem Pass sucht nur der angespielte Angreifer im 1 gegen 1 den Abschluss!

HINWEISE FÜR DAS COACHEN DER VERTEIDIGER

- Die Position flexibel anpassen, d.h., stets den im Vergleich zum Angreifer kürzeren Weg zum Tor sicherstellen!
- Ein Zuspiel antizipieren und idealerweise abfangen!
- Andernfalls auf die Chance zum Eingreifen warten!

Im Anschluss können die Spieler das Erlernte direkt anwenden!

AUFBAU DES HAUPTTEILS

PHASE 1: ERLEBEN

▼

PHASE 2: AUSPROBIEREN

▼

PHASE 3: VERMITTELN

▼

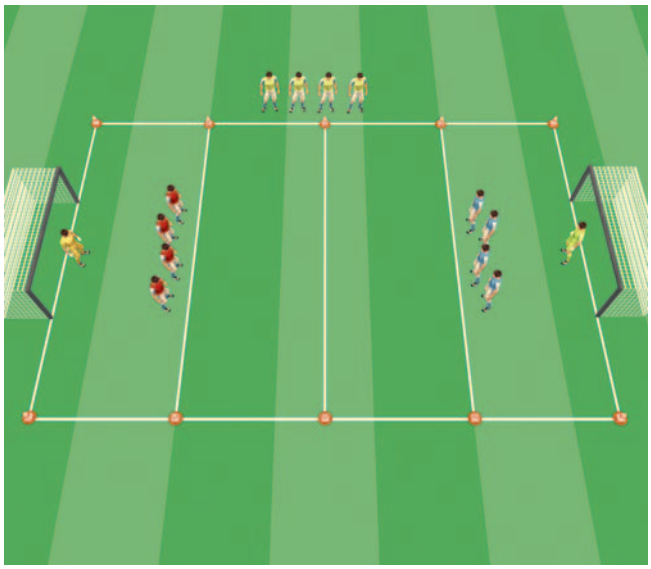
PHASE 4: ANWENDEN

ZIELE UND INHALTE

15 MINUTEN

- Intensives Anwenden des zuvor trainierten 1 gegen 1-Schwerpunktes in relativ komplexen Spielsituationen
- Flexibles Anpassen/Verändern der Anforderungen je nach Spielstärke
- Zielstrebiges und taktisch cleveres Erobern des Balles im 1 gegen 1 und sichere Anschlussaktionen
- Spiel- und Risikofreude

ORGANISATION



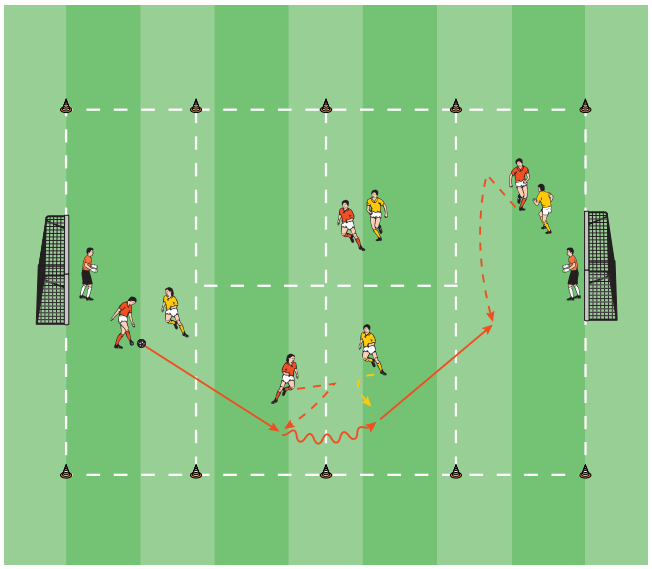
AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- Das Feld von etwa 32 x 20 Metern so belassen
- Beide 5-Meter-Tore mit Torhütern nun auf die Grundlinien rücken
- Je 2 Mannschaften zum 4 gegen 4 im Feld einteilen, die 3. Gruppe hat im Wechsel aktive Pause
- Genug Reservebälle an beiden Toren bereitlegen

Kurz und prägnant das bisher Erlernte nochmals auf den Punkt bringen!

Die Spieler jederzeit in die Abläufe aktiv einbinden!

AUFGABE 1



4 GEGEN 4 IN VORGEGEBENEN ZONEN

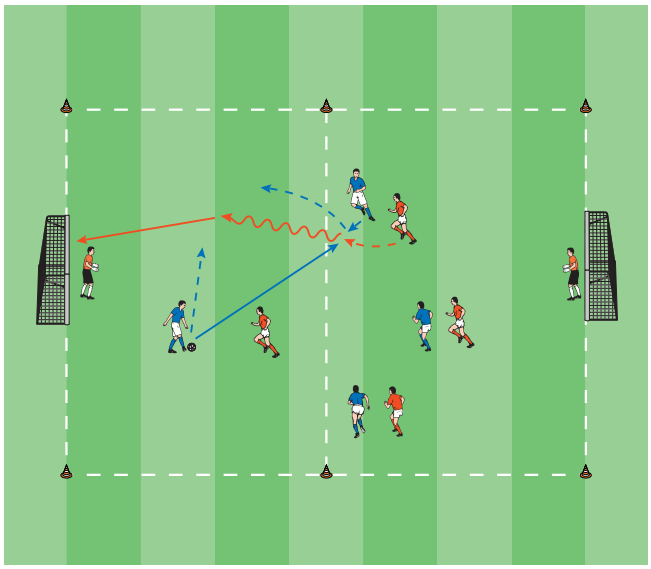
- Die Angriffszonen vor beiden Toren belassen, die Mittelzone zusätzlich horizontal in zwei „Flügelzonen“ unterteilen.
- Die Teams A und C teilen sich zum 4 x 1 gegen 1 auf und postieren sich paarweise wie in der Abb. jeweils in einer Zone, die sie nicht verlassen dürfen!
- Die jeweiligen Angreifer müssen von Zone zu Zone kombinieren, sich im 1 gegen 1 mit Gegner im Rücken durchsetzen, um letztlich auf das Tor des Gegners abzuschließen.
- Nach jeweils 4 Minuten und einer aktiven Pause rückt ein anderes Team ins Feld. Zusätzlich zwischendurch die Zonen-Zuteilungen für die Paare variieren.

HINWEISE FÜR DAS COACHEN DER VERTEIDIGER

- Ein Zuspiel antizipieren und idealerweise abfangen!
- Ansonsten bietet sich eine Chance zum Ballgewinn, wenn der Angreifer aufdreht und dabei für einen kurzen Moment den Ball freigibt!

In dieser Phase überprüft der Trainer die erwarteten Lernfortschritte.

AUFGABE 2



4 GEGEN 4 AUF 2 TORE MIT TORHÜTERN

- Alle Zonen-Einteilungen des Feldes aufheben.
- Die beiden Teams spielen im kompletten Feld 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Einige Zusatzregeln/Variationen betonen auch in dieser Phase das Trainingsziel.
- So werden direkte Gegenspieler zum 4 x 1 gegen 1 zugeteilt, um viele 1 gegen 1-Situationen zu provozieren!
- Zusätzlich werden Treffer direkt im Anschluss an eine Balleroberung doppelt gewertet! Das fördert und fordert das aktive Agieren (auch) in der Defensive!
- Nach jeweils 4 Minuten und einer aktiven Pause rückt ein anderes Team ins Feld. Zusätzlich zwischendurch die Zonen-Zuteilungen für die Paare variieren.

HINWEISE FÜR DAS COACHEN DER VERTEIDIGER

- Ist kein direkter Ballgewinn möglich, Geduld zeigen und auf „Zeitspiel“ setzen, bis sich eine aussichtsreiche Chance zum Ballgewinn bietet!
- Dazu jederzeit dicht genug am Gegner bleiben!

Im Idealfall wenden die Verteidiger die erlernten Lösungsmuster an.

AUSBILDEN MIT KONZEPT

J. Daniel / K. Peter / N. Vieth
KINDER- UND JUGENDFUSSBALL
Ausbilden mit Konzept 2 begleitet Trainer von U12- bis U15-Junioren und -Juniorinnen im Trainingsalltag!
448 Seiten • 38,00 € (portofrei)

Auf der Grundlage der DFB-Ausbildungskonzeption bietet das Buch viele abwechslungsreiche Spiel- und Trainingsformen, mit denen Trainer systematisch und intensiv das Dribbeln, Passen, Köpfen und nicht zuletzt Tore schießen üben sowie erste taktische Grundlagen vermitteln können; das Ganze eingebunden in einen altersorientierten, pädagogischen Betreuungsansatz.

P. Schomann / G. Bode / N. Vieth
KINDERFUSSBALL
Ausbilden mit Konzept 1
Kinder alters- und zeitgemäß fördern und mit viel Zuwendung betreuen!
368 Seiten • 32,00 € (portofrei)

F. Engel / M. Prus / N. Vieth
JUGENDFUSSBALL
Ausbilden mit Konzept 3
B- und A-Juniorentraining – Feinschliff für den Seniorenbereich!
448 Seiten • 38,00 € (portofrei)

fussballtraining.com • 0251/23005-11

TRAININGSFORMENKATALOG ZUM 1 GEGEN 1 MIT RÜCKEN ZUM TOR (DEFENSIVE)

Ab der Altersklasse der D-Jugend kann und muss dazu ein systematisches Training des 1 gegen 1 einsetzen.
Im Folgenden stellen wir weitere Trainingsformen zum aktuellen 1 gegen 1-Schwerpunkt des Info-Abends vor.
Wichtig: Die Aufgaben nicht nur nach und nach „abspulen", sondern die jungen Spieler und Spielerinnen durch gezielte Lernprozesse inklusive hilfreicher Korrekturtipps fördern!

Das 1 gegen 1 hat so viele Facetten, dass bereits in jüngeren Altersklassen altersgemäß und vielseitig darauf vorbereitet werden kann. Den Kindern macht der direkte Vergleich mit einem Gegenspieler in der kleinstmöglichen Spielform (eben dem 1 gegen 1) großen Spaß. In den Altersklassen bis zur E-Jugend laufen diese 1 gegen 1-Variationen auf Tore frei und „ungestört" von Korrekturen ab.

Bei den D-Junioren setzt dann das bewusstere Trainieren und Verbessern des 1 gegen 1 ein. Allerdings gleicht kein Zweikampf dem anderen. Grundsätzlich lassen sich zwei Situationen unterscheiden:
– das 1 gegen 1 mit frontaler Position des Angreifers zum Tor
– das 1 gegen 1 mit Rücken des Angreifers zum Tor.

Diese Situationen erfordern von Angreifer und Verteidiger gleichermaßen ein taktisch geschicktes Agieren und müssen schrittweise in einzelnen „Lernblöcken" und mit viel Geduld vermittelt werden.

Analog zum 1 gegen 1-Schwerpunkt dieses Info-Abends finden interessierte Trainer hier weitere Trainingsvorschläge. Sie sind dabei nach der gleichen Struktur der Demo-Einheit (Einstimmen - Erleben – Ausprobieren – Vermitteln - Anwenden) sortiert. Jeder sollte dabei die Anforderungen dem aktuellen Können der eigenen Spieler anpassen!

INFO: LEITLINIEN FÜR DAS 1 GEGEN 1-TRAINING

1 ▸ DIE SPIELER MAL ALS ANGREIFER, MAL ALS VERTEIDIGER AGIEREN LASSEN!

2 ▸ LÄNGER BEI EINEM SCHWERPUNKT (EINER 1 GEGEN 1-SITUATION) BLEIBEN!

3 ▸ TAKTISCHE GRUNDREGELN ANSCHAULICH UND PRÄGNANT VERMITTELN!

4 ▸ DIE SPIELER DABEI AKTIV IN ALLE LERNPROZESSE EINBINDEN!

5 ▸ SPIELBEZOGENE AUFGABEN STELLEN: AUSPROBIEREN UND „AUSTESTEN"!

6 ▸ WEGEN DER INTENSIVEN AKTIONEN BEIM 1 GEGEN 1 AUF PAUSEN ACHTEN!

TRAININGSFORMEN 1 GEGEN 1 MIT RÜCKEN ZUM TOR - DEFENSIVSICHT

AUFBAU DES AUFWÄRMENS

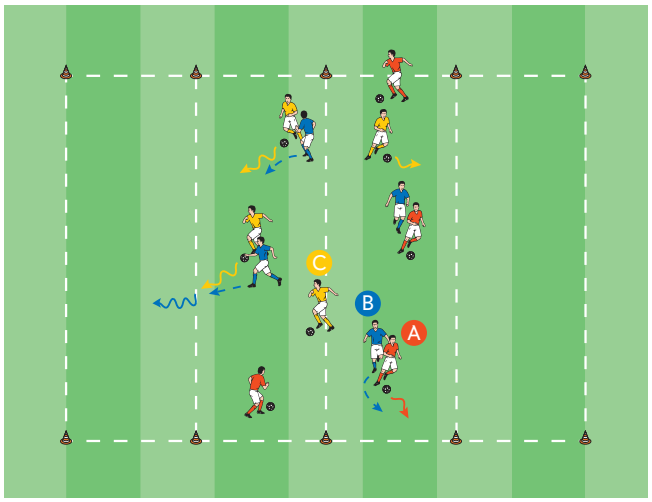
1 ▸ DAS AUFWÄRMEN REGELMÄSSIG VARIIEREN!

2 ▸ AUF SCHWERPUNKTE DES HAUPTTEILS VORBEREITEN!

3 ▸ VON ANFANG AN AUF KONZENTRIERTE ABLÄUFE ACHTEN!

4 ▸ DIE ANFORDERUNGEN SCHRITTWEISE STEIGERN!

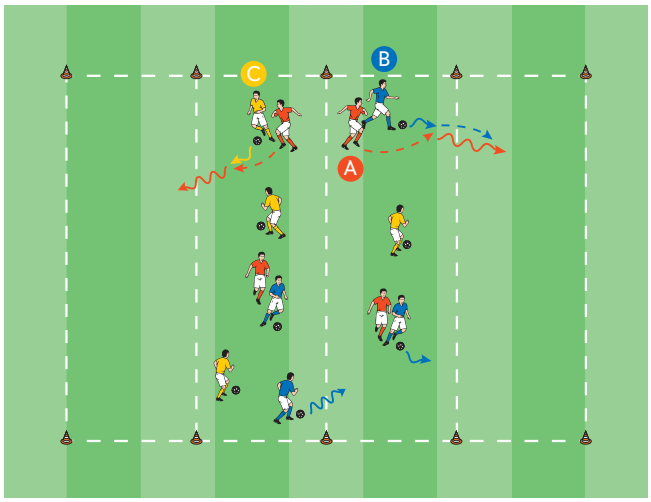
VORBEREITENDE AUFGABEN



BÄLLE EROBERN EINZELN

ORGANISATION/ABLAUF

- Ablauf in 2 Längszonen des Feldes!
- Die 4 Spieler von B bewegen sich anfangs als Fänger/Balleroberer im Feld. Die 8 Spieler von A/C dribbeln frei umher.
- Auf ein Signal müssen die Spieler von B jeder für sich einen Ball erobern und aus dem Feld dribbeln. Danach dribbeln die „Angreifer" wieder ins Feld.
- Aktionsende nach jeweils 2 Minuten: Welcher Spieler erobert in dieser Zeit die meisten Bälle?



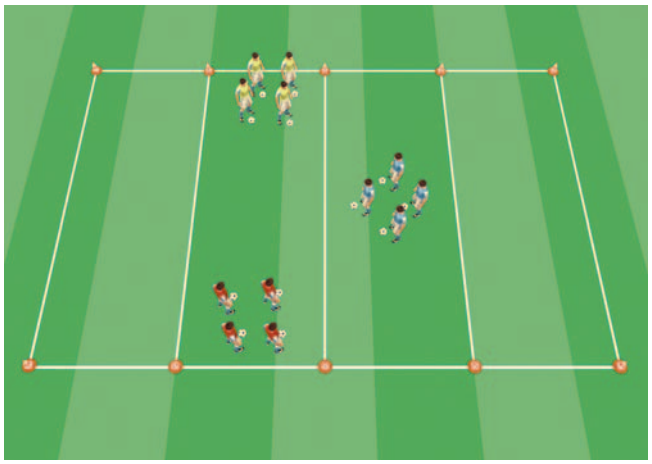
BÄLLE EROBERN IM TEAM

ORGANISATION/ABLAUF

- Gleiche Organisation in 2 Längszonen des Feldes!
- Die 4 Spieler von A bewegen sich nun in der ersten Phase als Fänger/Balleroberer im vorgegebenen Feld. Die 8 Spieler von B/C dribbeln frei im gleichen Raum.
- Auf ein Signal müssen die Spieler von A möglichst schnell alle Bälle erobern und aus dem Feld dribbeln.
- Sobald alle Bälle erobert sind, stoppt der Trainer die Zeit und die Gruppen-Aufgaben wechseln.
- Welches Team erobert am schnellsten alle Bälle?

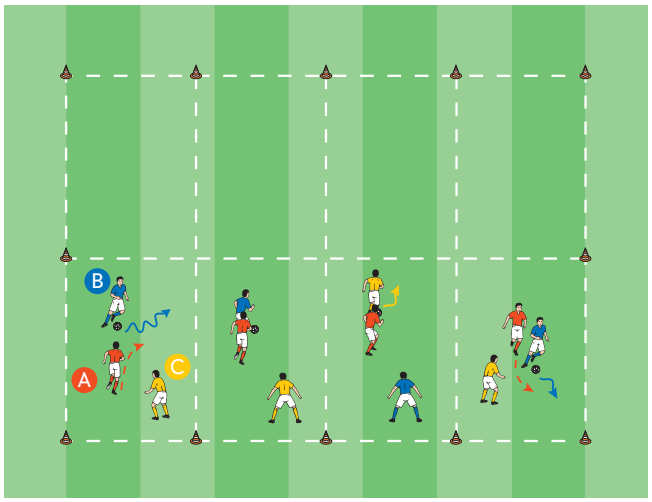
Ein geschicktes Agieren im 1 gegen 1 ist auf allen Positionen die Basis für ein erfolgreiches Agieren und muss deshalb regelmäßig in das Training eingeplant werden. Hier finden Trainer weitere Anregungen für den aktuellen 1 gegen 1-Schwerpunkt.
Dabei die Trainingsabläufe stets sorgfältig analysieren und junge Spielerinnen und Spieler durch altersgemäße Erklärungen, Korrekturtipps und aktive Lernprozesse fördern!

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS



ORGANISATION FÜR DIESE TRAININGSFORMEN

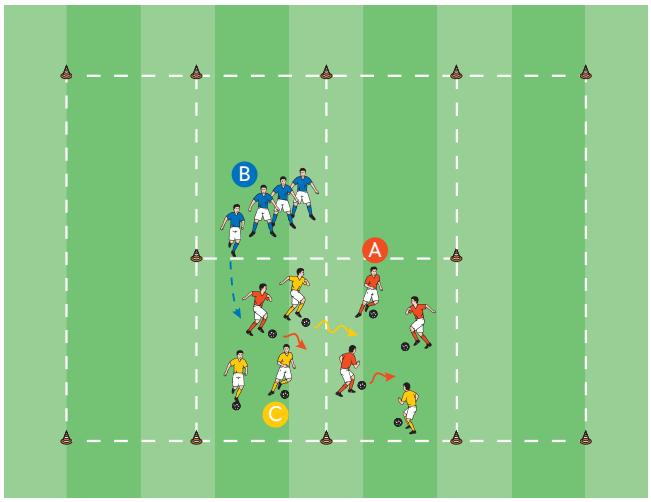
- Mit Hütchen ein Feld von etwa 32 x 20 Metern abstecken und nochmals in 4 Längszonen von jeweils 8 Metern Breite unterteilen
- 3 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben)
- Hinter jeder Grundlinie bereits zwei 5-Meter-Tore bereitstellen, die im späteren Trainingsverlauf benötigt werden und dann nur kurz vorgeschoben werden müssen
- Pro Spieler 1 Ball



BÄLLE EROBERN IN DER DREIERGRUPPE

ORGANISATION/ABLAUF

- Die 4 Längszonen nochmals zusätzlich hälftig teilen.
- Jeweils ein Spieler von A/B/C verteilt sich auf eines der vier kleinen Vierecke.
- Im Wechsel agiert immer ein Spieler für 1 Minute als Fänger/Balleroberer und muss möglichst häufig die Bälle der beiden anderen erobern (= aus dem Feld dribbeln).
- Nach jeweils 1 Minute und einer kurzen aktiven Pause übernimmt ein anderer die Balleroberer-Aufgabe.
- Welcher Spieler erobert die meisten Bälle?



BÄLLE EROBERN ALS „TEAM-STAFFEL"

ORGANISATION/ABLAUF

- Ablauf in den beiden mittleren Längszonen des Feldes, die nochmals hälftig unterteilt sind!
- Die 4 Spieler von B an einem Start-/Eckpunkt des Feldes. Die 8 Spieler von A/C dribbeln frei durcheinander.
- Im Wechsel startet immer ein Spieler von B ins Feld, erobert einen Ball und schlägt den nächsten Mitspieler ab, der nun seinerseits zur Balleroberung einläuft.
- Haben alle Spieler von B einmal einen Ball erobert, stoppt die Zeit. Welche Gruppe ist am Ende am schnellsten?

METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT

FUNKTION:

- Erleben und Ausprobieren vieler 1 gegen 1-Aktionen in konkreten Spielsituationen
- Provozieren des 1 gegen 1 als Verteidiger im Rücken des Angreifers durch die Spielorganisation und gezielte Zusatzregeln
- Entschlossene, mutige Aktionen der Verteidiger in dieser Situation
- Spiel- und Risikofreude

MÖGLICHE INHALTE:

- 4 x 1 gegen 1-Variationen mit Provokationsregeln zum 1 gegen 1
- 4 gegen 4-Variationen mit Provokationsregeln zum 1 gegen 1

PHASE 1: ERLEBEN

▼

PHASE 2: AUSPROBIEREN

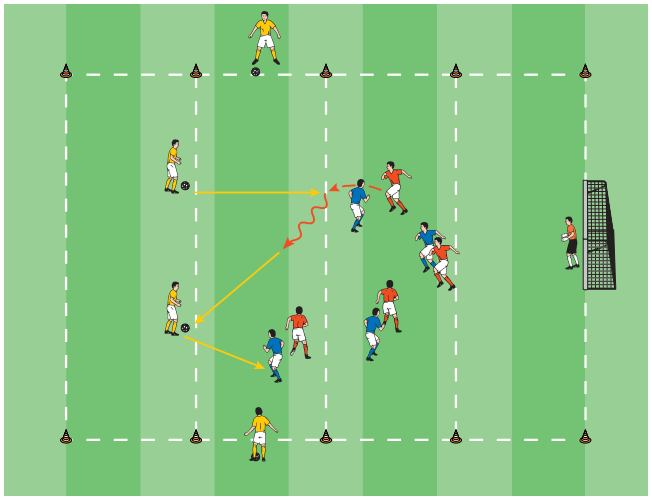
▼

PHASE 3: VERMITTELN

▼

PHASE 4: ANWENDEN

WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE



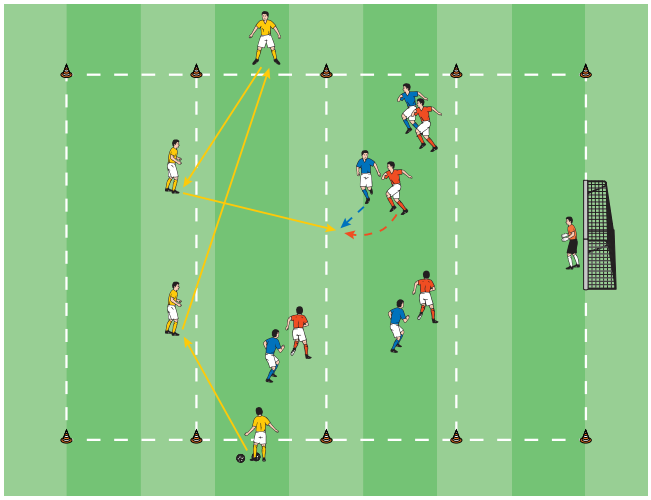
SPIEL AUF ZEIT

ORGANISATION/ABLAUF

- 4 gegen 4 im Feld – dabei jedoch direkte Gegenspieler zum 4 x 1 gegen 1 zuteilen.
- Die Angreifer- bzw. Verteidiger-Aufgaben werden jeweils für 3 Minuten festgelegt.
- Die jeweiligen Angreifer sollen zum Abschluss auf das Tor mit Torhüter kommen. Dabei können sie mit den Anspielpunkten zusammenspielen.
- Erobern die Verteidiger den Ball, suchen sie zielorientiert die Anspielpunkte. Welche Verteidiger-Gruppe lässt in 3 Minuten weniger Gegentore zu?

HINWEISE

- Die Größe des Feldes flexibel der Spielstärke anpassen!
- Die Verteidiger zu aktiven Balleroberungsaktionen auffordern!



AKTIONSSTART NACH SIGNAL I

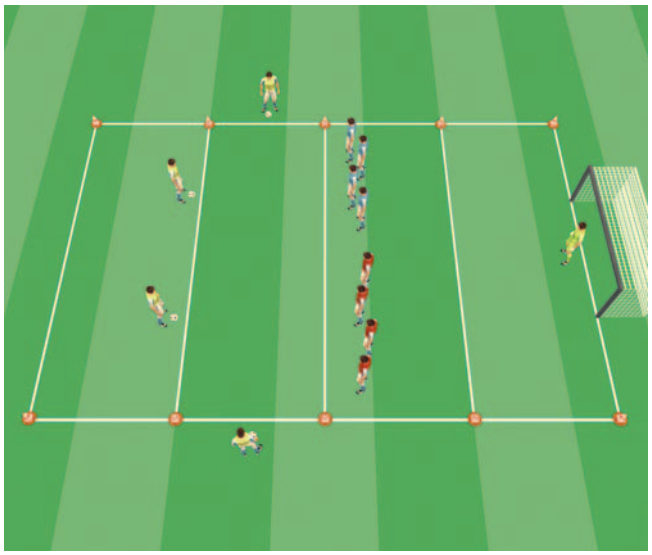
ORGANISATION/ABLAUF

- Gleicher Ablauf wie bei Aufgabe 1 – wie zuvor eine klare Gegner-Zuteilung vorgeben!
- Zu Beginn jeder Aktion kombinieren die Anspielpunkte zunächst für kurze Zeit ungestört untereinander.
- Erst auf ein Signal des Trainers passen sie zu einem der Angreifer, die sich vom Gegner löst und auf das Tor mit Torhüter angreift.
- Erobern die Verteidiger den Ball, spielen sie zielorientiert zu einem Anspielpunkt. Jetzt wechselt das Angriffsrecht. Die Anspieler kombinieren zunächst untereinander usw.

HINWEISE

- Gleich starke Gegner zusammenstellen!
- Die Verteidiger müssen vor Aktionsstart des Stellungsspiel flexibel nach der Ballposition ausrichten!

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

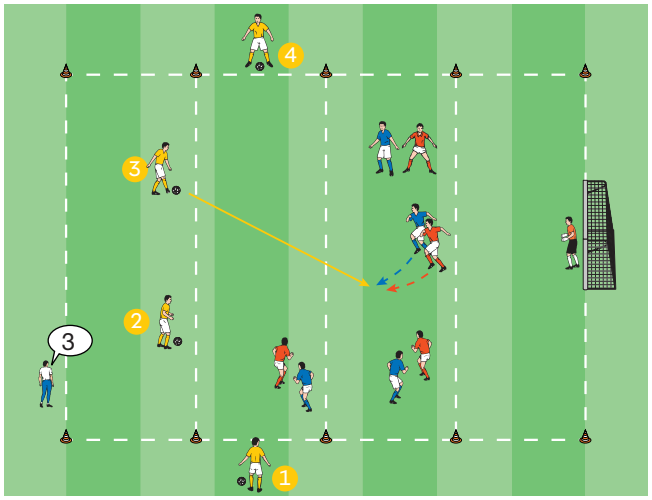


ORGANISATION FÜR DIESE TRAININGSFORMEN

- Das Feld für die Spielformen dieser Trainingsphase auf 3 Längszonen begrenzen (etwa 24 x 20 Meter)
- Ein Tor mit Torhüter auf eine Grundlinie vorrücken
- Die 3 Mannschaften zu je 4 Spielern unverändert lassen
- Die Spieler von C als Anspielpunkte auf vorgegebene Positionen verteilen
- Die Gruppen A und B als Spiel-Teams einteilen

PRAKTISCHE TIPPS

- Die Größe der Spielzonen jeweils flexibel dem Können der Spieler anpassen! Die Aufgaben müssen herausfordern, dürfen aber nicht überfordern!
- Direkte Gegenspieler-Zuteilungen verhindern ein „raumorientiertes Agieren" und provozieren viele 1 gegen 1-Situationen!



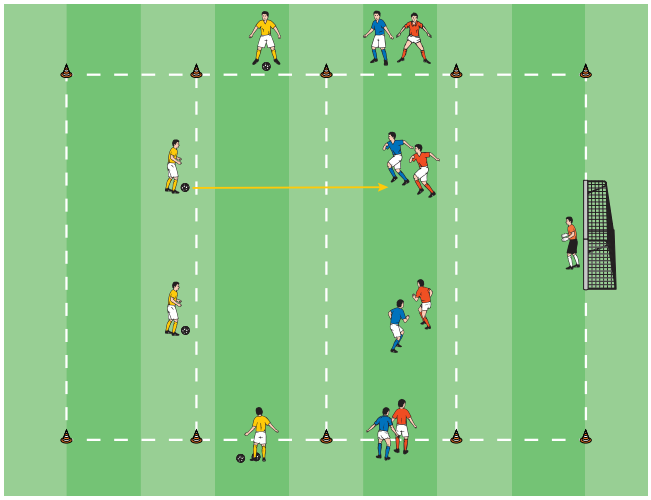
AKTIONSSTART NACH SIGNAL II

ORGANISATION/ABLAUF

- Gleicher Ablauf wie bisher – weiter eine klare Gegner-Zuteilung vorgeben.
- Gleichzeitig die Anspielpunkte durchnumerieren – jeder Anspieler hat einen Ball am Fuß!
- Der Trainer eröffnet jede Aktion, indem er einen Anspieler aufruft, der möglichst schnell und präzise in die Tiefe auf einen Angreifer passt: 4 x 1 gegen 1 auf das Tor.
- Erobern die Verteidiger den Ball und kombinieren bis zu einem Anspielpunkt durch, wechselt direkt das Angriffsrecht.

HINWEISE

- Gleich starke Gegner zusammenstellen!
- Die Verteidiger müssen jederzeit hellwach sein und schnellstmöglich auf das Spiel in die Spitze reagieren!



2 X 2 GEGEN 2 VOR DEM TOR

ORGANISATION/ABLAUF

- Nun postieren sich zu Beginn jeder Aktion jeweils nur 2 Paare zum 2 x 1 gegen 1 in der mittleren Zone vor dem Tor.
- Die beiden Angreifer müssen sich wieder vom Gegner lösen, ein Zuspiel von einem Anspieler (in festgelegter Folge) fordern und zum Abschluss kommen.
- Danach rücken die nächsten beiden Paare ins Feld.
- Variation 1: Nur der angespielte Angreifer darf im 1 gegen 1 auf das Tor spielen.
- Variation 2: Ablauf im kompletten Feld vor dem Tor.

HINWEISE

- Gleich starke Gegner zusammenstellen!
- Die Verteidiger müssen jederzeit hellwach sein, um idealerweise bereits ein Zuspiel abzufangen!

METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT

FUNKTION:

- Viele ungestörte 1 gegen 1-Aktionen (als Verteidiger im Rücken eines Angreifers) in schneller Folge
- Erfolgserlebnisse beim Erobern des Balles im 1 gegen 1
- Zielstrebige, aktive und mutige Aktionen beim Erobern des Balles inklusive präziser Anschlussaktionen
- Freies Ausprobieren der individuellen Möglichkeiten für das Erobern des Balles in dieser Situation

MÖGLICHE INHALTE:

- 1 gegen 1-Aufgaben zur Basissituation aus variablen Startpositionen
- 1 gegen 1-Aufgaben zur Basissituation mit variablen Anschlussaktionen

PHASE 1: ERLEBEN

▼

PHASE 2: AUSPROBIEREN

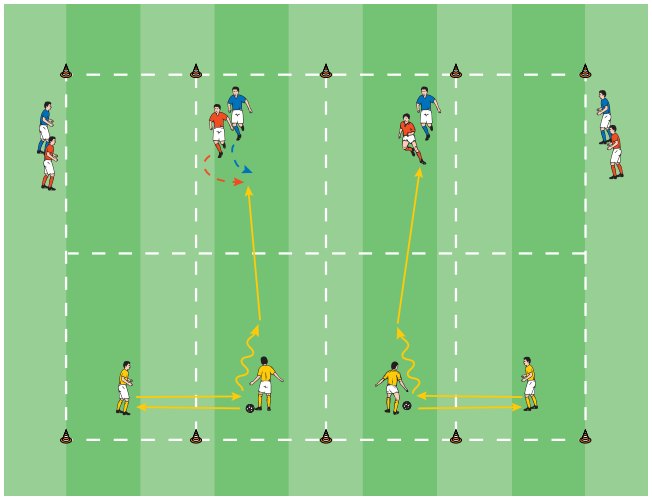
▼

PHASE 3: VERMITTELN

▼

PHASE 4: ANWENDEN

WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE



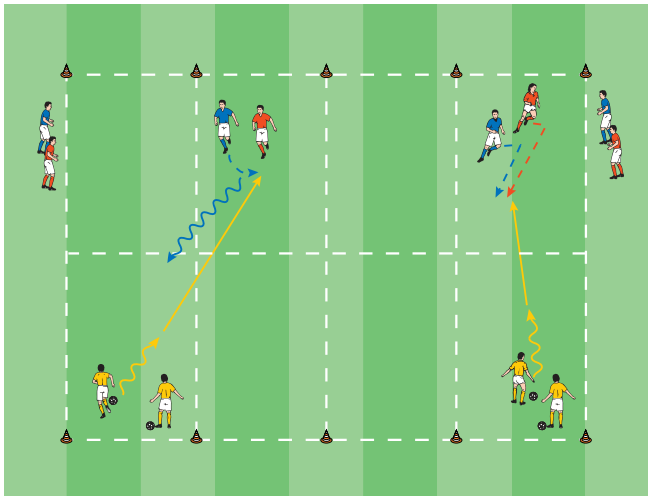
1 GEGEN 1 NACH EINEM ZUSPIEL I

ORGANISATION/ABLAUF

- Jeweils ein Paar ist im Wechsel aktiv.
- Der jeweilige Angreifer A stellt sich mit dem Rücken zu Gegner B in der Angriffszone auf.
- Die beiden Anspieler C spielen sich in der Hälfte gegenüber zunächst einige präzise Querpässe zu.
- Sobald einer der beiden Anspieler C nach vorne dribbelt und abspielbereit ist, muss sich A von seinem Gegner lösen, das Zuspiel fordern und im 1 gegen 1 die Seitenlinie in seinem Rücken überdribbeln.
- Erobert B den Ball, kontert er über die Linie gegenüber.

HINWEISE

- Möglichst gleich starke Paare zusammenstellen!
- Bereits einige zentrale individualtaktische Hinweise für die Verteidiger vermitteln!



1 GEGEN 1 NACH EINEM ZUSPIEL II

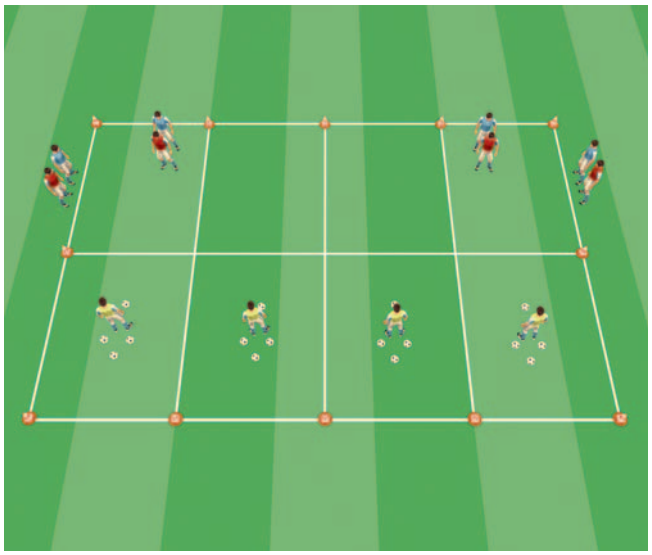
ORGANISATION/ABLAUF

- Gleicher Basisablauf wie bei Aufgabe 1.
- Nun bestreitet aber jedes Paar jeweils zwei 1 gegen 1-Aktionen nacheinander.
- Beide Anspieler C passen dazu nacheinander aus dem kurzen Andribbeln in die Angriffszone.
- Erobert B den Ball, kontert er über die Linie gegenüber.
- Variation 1: Beide Anspieler dribbeln aus ganz unterschiedlichen Positionen an.
- Variation 2: Der 1. Anspieler kann das Andribbeln auch abbrechen und sein Mitspieler passt in die Angriffszone.

HINWEISE

- Die Feldgrößen/Zuspiel-Distanzen variieren!
- Die Aufgaben zielen darauf, dass Angreifer/Verteidiger sich flexibel auf neue Situationen einstellen müssen!

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

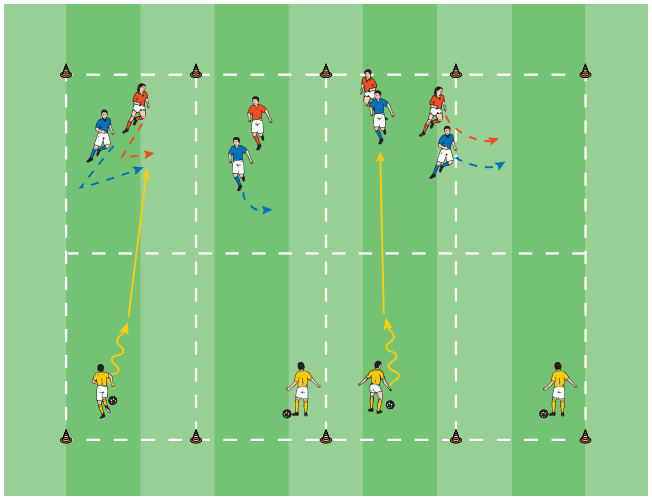


ORGANISATION FÜR DIESE TRAININGSFORMEN

- Das Feld von etwa 32 x 20 Metern mit 4 Längszonen von jeweils 8 Metern Breite so belassen
- Die Längszonen zusätzlich in der Mitte unterteilen
- Je 2 Längszonen bilden ein Übungsfeld, in denen parallel jeweils die gleichen Aufgaben ablaufen
- C stellt für jeweils ein Feld 2 Anspieler mit Bällen. Die Teams A und B teilen sich pro Feld zum 2 x 1 gegen 1 auf

PRAKTISCHE TIPPS

- Die Organisationsform ermöglicht viele Aktionen bzw. Wiederholungen zum aktuellen Trainingsschwerpunkt!
- Aktive Pausen einbauen: z.B. leichte Zuspiel-Aufgaben.
- Die Aktionen müssen mit höchster Dynamik ablaufen, ansonsten „verpufft" der gewünschte Trainingseffekt!



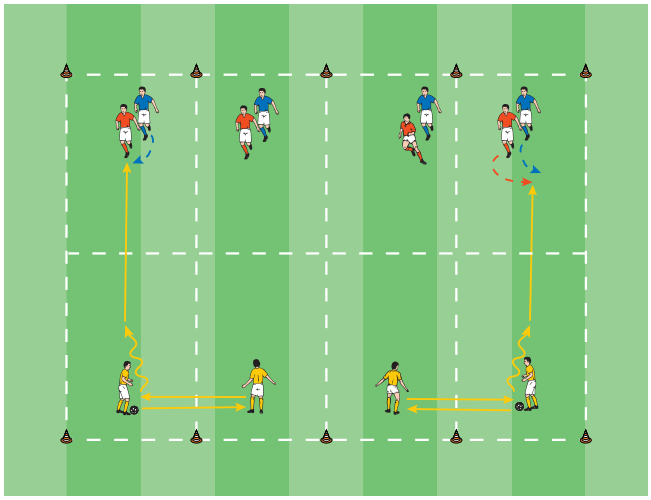
2 X 1 GEGEN 1 NACH EINEM ZUSPIEL I

ORGANISATION/ABLAUF

- Nun postieren sich zu Beginn jeder Aktion beide Paare gleichzeitig zum 2 x 1 gegen 1 in der Angriffszone.
- Die beiden Angreifer müssen sich vom jeweiligen Gegner lösen, ein Zuspiel fordern und per Einzelaktion bzw. im Zusammenspiel über die Linie im Rücken dribbeln.
- Variation 1: Nur der angespielte Angreifer darf im 1 gegen 1 die Aktion fortsetzen.
- Variation 2: Es ist vorher nicht klar, welcher Anspieler plötzlich andribbelt und in die Spitze spielt.
- Variation 3: Zuspielschärfe/-höhe variieren.

HINWEISE

- Zentrale individualtaktische Tipps vermitteln!
- Die Aufgaben zielen darauf, dass Angreifer/Verteidiger sich flexibel auf neue Situationen einstellen müssen!



2 X 1 GEGEN 1 NACH EINEM ZUSPIEL II

ORGANISATION/ABLAUF

- Wieder stellen sich zu Beginn jeder Aktion beide Paare gleichzeitig zum 2 x 1 gegen 1 in der Angriffszone auf, wobei sie jeweils in einer Hälfte agieren müssen!
- Beide Anspieler C spielen sich in der Hälfte gegenüber zu. Auch sie dürfen die zugeteilte Hälfte nicht verlassen.
- Sobald ein Anspieler C nach vorne dribbelt und abspielbereit ist, muss sich der betreffende Angreifer ausschließlich in der jeweiligen Hälfte vom Gegner lösen und im 1 gegen 1 die Linie in seinem Rücken überdribbeln.
- Erobert B den Ball, kontert er über die Linie gegenüber.

HINWEISE

- Zentrale individualtaktische Tipps vermitteln!
- Der enge Aktionsraum verbessert für den Verteidiger die Chance auf einen aktiven Ballgewinn!

METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT

FUNKTION:

- Zielorientiertes, systematisches Trainieren von spieltypischen 1 gegen 1-Situationen
- Gezielte Korrekturhilfen für das taktisch clevere Agieren in 1 gegen 1-Situationen als Verteidiger im Rücken eines Angreifers
- Aktives Einbinden der Spieler
- Flexibles Anpassen/Verändern der Anforderungen je nach Spielstärke

MÖGLICHE INHALTE:

- 1 gegen 1 nach einem Zuspiel mit Konteraktionen für die Verteidiger nach Erobern des Balles
- 2 x 1 gegen 1 nach einem Zuspiel mit Konteraktionen für die Verteidiger nach Erobern des Balles

PHASE 1: ERLEBEN

▼

PHASE 2: AUSPROBIEREN

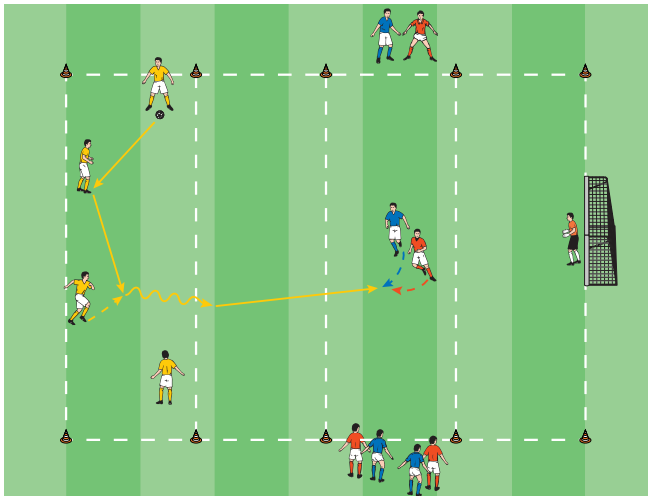
▼

PHASE 3: VERMITTELN

▼

PHASE 4: ANWENDEN

WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE



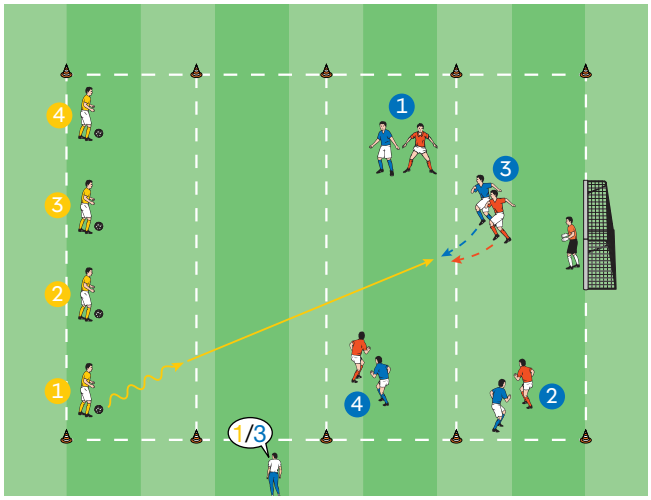
1 GEGEN 1 NACH ZUSPIEL AUF EIN TOR I

ORGANISATION/ABLAUF

- Die Gruppen A und B teilen sich zum 4 x 1 gegen 1 auf.
- Jeweils ein Paar von A/B ist aktiv. Der jeweilige Angreifer A postiert sich mit dem Rücken zu Gegner B.
- Die 4 Spieler von C kombinieren für einige Zeit frei in der torfernsten Zone, bis einer in Richtung Tor andribbelt.
- A muss sich in diesem Moment vom Gegner lösen, das Zuspiel fordern und aus dem 1 gegen 1 auf das Tor im Rücken abschließen.
- Erobert Verteidiger B den Ball, kontert er in die andere Hälfte (Dribbling oder Pass zu einem Anspieler C).

HINWEISE

- Möglichst gleich starke Paare zusammenstellen!
- Den Verteidigern Schritt für Schritt zentrale individualtaktische Hinweise vermitteln!



1 GEGEN 1 NACH ZUSPIEL AUF EIN TOR II

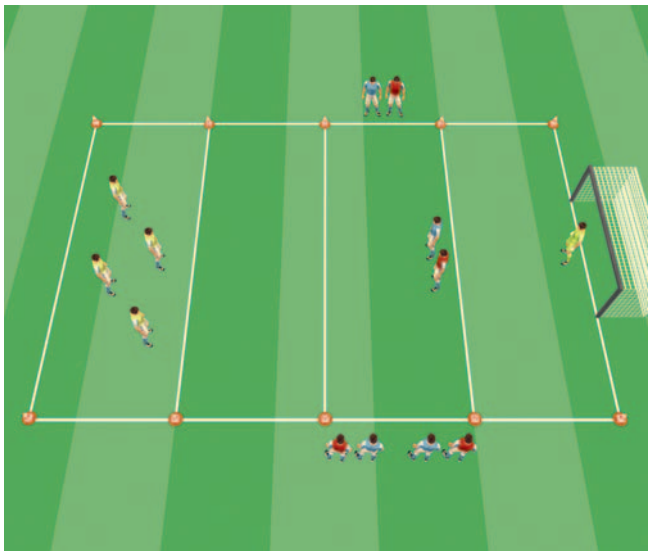
ORGANISATION/ABLAUF

- Die Gruppen A/B teilen sich zum 4 x 1 gegen 1 auf.
- Alle Gegner-Paare sind durchnumeriert und postieren sich in der Angriffshälfte.
- Die 4 ebenfalls numerierten Anspieler von C stellen sich jeweils mit Ball auf der Grundlinie gegenüber auf.
- Der Trainer startet jede 1 gegen 1-Aktion, indem er gleichzeitig die Nummer eines Anspielers und eines Gegner-Paares aufruft.
- Erobert Verteidiger B den Ball, kontert er in die andere Hälfte (Dribbling oder Pass zu einem Anspieler C).

HINWEISE

- Möglichst gleich starke Paare zusammenstellen!
- Den Verteidigern Schritt für Schritt zentrale individualtaktische Hinweise vermitteln!

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

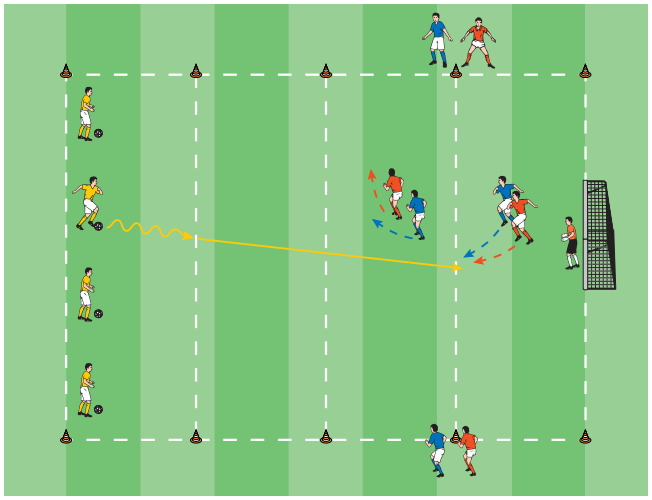


ORGANISATION FÜR DIESE TRAININGSFORMEN

- Das Feld von etwa 32 x 20 Metern mit markierten Längszonen so belassen
- Eines der beiden 5-Meter-Tore mit Torhüter auf eine Grundlinie rücken
- Die Gruppen postieren sich je nach Aufgabe auf vom Trainer vorgegebene Positionen

PRAKTISCHE TIPPS

- Präzise Aktionen und konzentrierte Abläufe fordern – keine Hektik!
- Speziell in dieser Phase sorgfältig korrigieren!



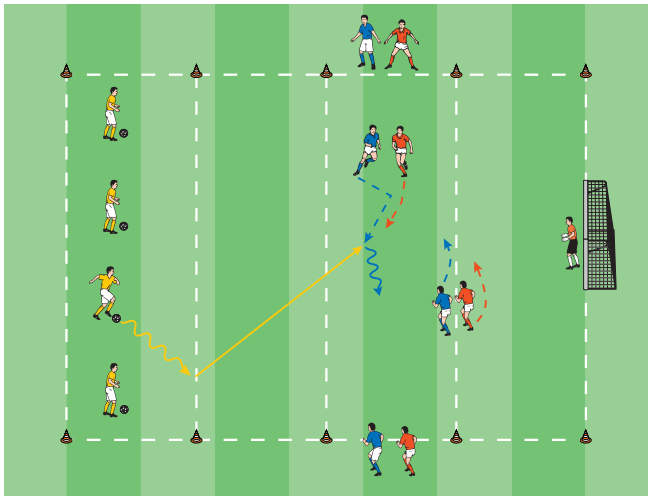
2 X 1 GEGEN 1 NACH ZUSPIEL AUF EIN TOR I

ORGANISATION/ABLAUF

- Nun postieren sich zu Aktionsbeginn jeweils 2 Paare mit einer klaren Tiefenstaffelung vor dem Tor.
- Dazu muss jeder Angreifer zunächst eine der beiden Angriffszonen besetzen.
- In festgelegter Folge dribbelt ein Anspieler an und passt (möglichst) auf die tiefere Spitze, die sich vom Gegner löst. Anschließend startet im kompletten Angriffsraum das 2 x 1 gegen 1 auf das Tor.
- Erobern die Verteidiger B den Ball, kontern sie in die andere Hälfte (Dribbling oder Pass zu einem Anspieler C).

HINWEISE

- Die Zonen je nach Spielstärke verkleinern/vergrößern!
- Den Verteidigern Schritt für Schritt zentrale individualtaktische Hinweise vermitteln!



2 X 1 GEGEN 1 NACH ZUSPIEL AUF EIN TOR II

ORGANISATION/ABLAUF

- Gleicher Ablauf wie zuvor, nun dürfen sich beide Angreifer von Beginn an aufeinander abgestimmt in der kompletten Angriffshälfte bewegen.
- In festgelegter Folge dribbelt ein Anspieler an und passt auf eine Spitze, die sich vom Gegner gelöst hat. Anschließend startet das 2 x 1 gegen 1 auf das Tor.
- Variation 1: Nur der angespielte Angreifer darf im 1 gegen 1 die Aktion fortsetzen.
- Variation 2: Es ist vorher nicht klar, welcher Anspieler plötzlich andribbelt und in die Spitze spielt.

HINWEISE

- Die Zonen je nach Spielstärke verkleinern/vergrößern!
- Den Verteidigern Schritt für Schritt zentrale individualtaktische Hinweise vermitteln!

METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT

FUNKTION:

- Intensives Anwenden des 1 gegen 1-Schwerpunktes in relativ komplexen Spielsituationen
- Flexibles Anpassen/Verändern der Anforderungen je nach Spielstärke
- Zielstrebiges Erobern des Balles im 1 gegen 1 im Rücken des Angreifers und präzise Anschlussaktionen
- Spiel- und Risikofreude

MÖGLICHE INHALTE:

- Zwei-Zonen-Spiele auf 2 Tore mit Torhütern
- Drei-Zonen-Spiele auf 2 Tore mit Torhütern

PHASE 1: ERLEBEN

▼

PHASE 2: AUSPROBIEREN

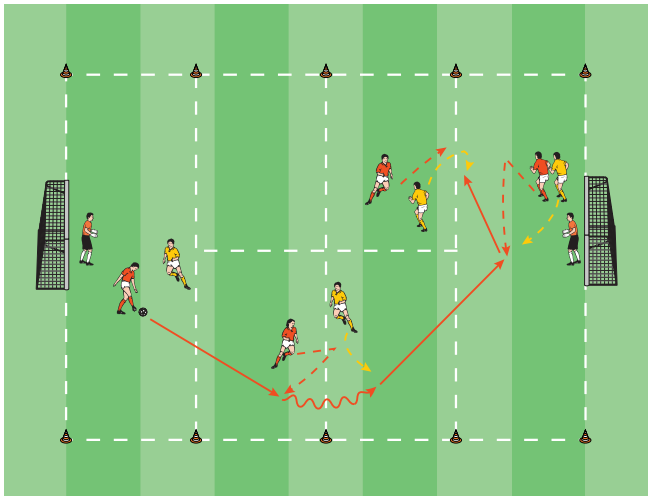
▼

PHASE 3: VERMITTELN

▼

PHASE 4: ANWENDEN

WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE



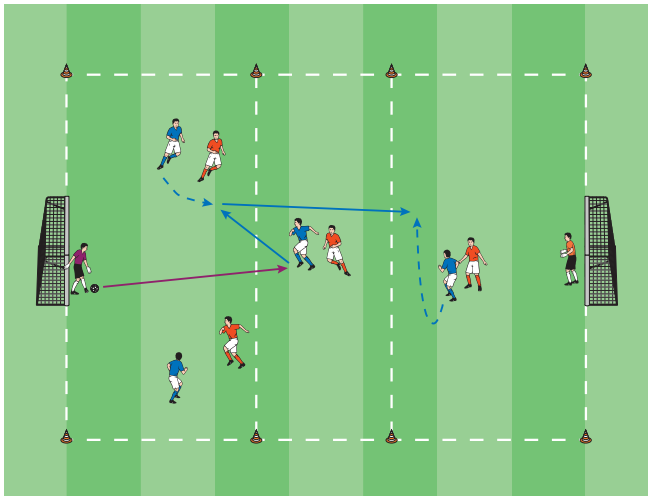
4 GEGEN 4 IN VORGEGEBENEN ZONEN

ORGANISATION/ABLAUF

- Zwei Angriffszonen vor beiden Toren über die komplette Breite abgrenzen, die Mittelzone zusätzlich horizontal in zwei „Flügelzonen“ unterteilen.
- Die Teams A und C stellen sich im 4 x 1 gegen 1 paarweise in je einer Zone auf, die sie nicht verlassen dürfen!
- Die jeweiligen Angreifer müssen von Zone zu Zone kombinieren, um letztlich abzuschließen.
- Nach einem Pass aus einer Mittel- in die Angriffszone darf das Paar aus der anderen „Flügelzone“ mit vor das Tor rücken, um im 2 gegen 2 abzuschließen.

HINWEISE

- Die Verteidiger sollen seitlich versetzt hinter dem Angreifer agieren, um jederzeit zum Ball starten zu können!
- Genug Reservebälle bereitlegen!



DREI-ZONEN-SPIEL AUF TORE MIT TORHÜTERN

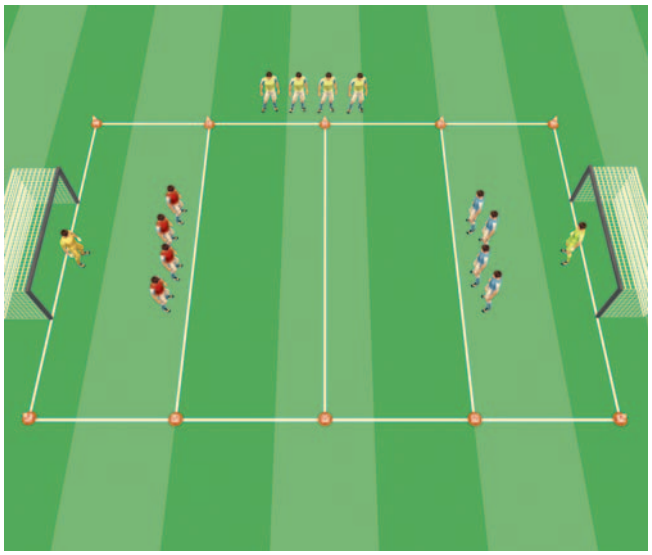
ORGANISATION/ABLAUF

- 3 Zonen markieren: zwei etwa 12 Meter tiefe Aufbau- bzw. Angriffszonen sowie eine 8 Meter tiefe Mittelzone.
- Die Teams wie in der Abb. auf die Zonen verteilen, die sie nicht verlassen dürfen.
- Ziel ist es, aus der Aufbau- über die Mittelzone einem Angreifer zuzupassen, der per Einzelaktion (oder im Zusammenspiel mit der 2. Angriffsspitze) abschließt.
- Jede neue Aktion startet bei einem Torhüter.
- Die Verteidiger sollen Zuspiele abfangen bzw. Bälle im 1 gegen 1 erobern und zielorientiert kontern!

HINWEISE

- Die Verteidiger sollen seitlich versetzt hinter dem Angreifer agieren, um jederzeit zum Ball starten zu können!
- Genug Reservebälle bereitlegen!

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

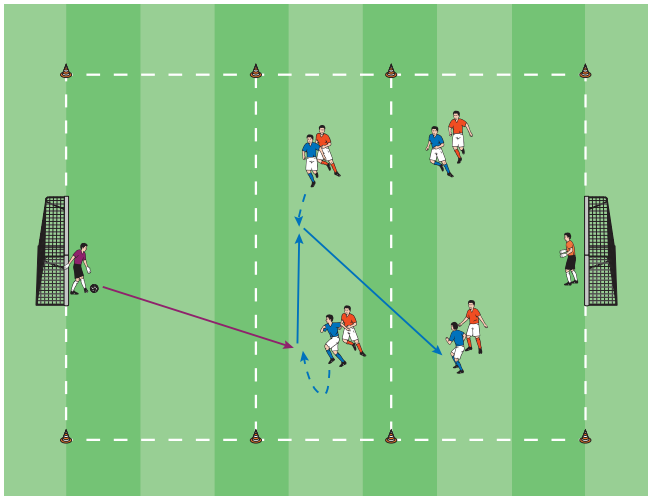


ORGANISATION FÜR DIESE TRAININGSFORMEN

- Ein Feld von etwa 32 x 20 Metern mit zwei 5 Meter-Toren und Torhütern auf den Grundlinien aufbauen
- Je 2 Mannschaften zum 4 gegen 4 im Feld einteilen, die 3. Gruppe hat im Wechsel aktive Pause
- Genug Reservebälle an beiden Toren bereitlegen!

PRAKTISCHE TIPPS

- Die Größe des Feldes (inklusive der Distanzen zum Tor und der Breite der Zonen) dem Können der Trainingsgruppe anpassen!
- Präzise Aktionen und konzentrierte Abläufe fordern – keine Hektik!
- Falls ein Team eindeutig dominiert, zwischendurch nochmals Spieler tauschen!



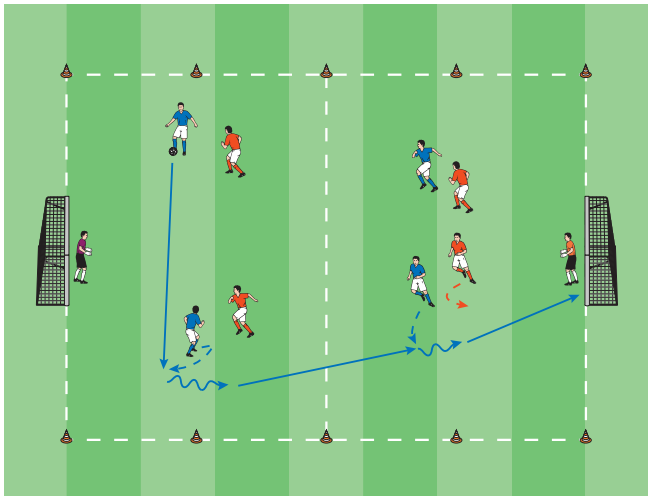
ZWEI-ZONEN-SPIEL NACH TORHÜTER-ZUSPIEL

ORGANISATION/ABLAUF

- Gleiche Organisation wie zuvor, nun startet aber jede neue Aktion (auch bei Seitenaus, Frei- und Eckstößen) beim jeweils ballberechtigten Torhüter.
- Die beiden Teams postieren sich bei dieser Startsituation jeweils in einer 2 – 2-Aufstellung in den beiden Zonen dem Tor gegenüber.
- Auch in der Aktion, die sich dem Torhüter-Zuspiel anschließt, dürfen die Gegner-Paare die zugeteilten Zonen nicht verlassen.
- Die Verteidiger kontern auf das Tor gegenüber.

HINWEISE

- Klare Gegner-Zuteilungen vorgeben, um 1 gegen 1-Situationen zu provozieren!
- Aktive Balleroberungen fordern!



ZWEI-ZONEN-SPIEL AUF TORE MIT TORHÜTERN

ORGANISATION/ABLAUF

- Das Feld durch eine Mittellinie teilen. Beide Teams wie zuvor in einer 2 – 2-Aufstellung auf beide Hälften verteilen, die nicht verlassen werden dürfen.
- Ziel ist es, aus der Aufbauhälfte die Angreifer ins Spiel zu bringen, die zum Abschluss kommen sollen.
- Die jeweiligen Verteidiger haben die Aufgabe, diese Zuspiele in die Spitze abzufangen bzw. im 1 gegen 1 den Ball zu erobern. Danach passen sie in die Angriffshälfte auf die eigenen Mitspieler usw.
- Jede neue Aktion startet bei einem Torhüter.

HINWEISE

- Klare Gegner-Zuteilungen vorgeben, um 1 gegen 1-Situationen zu provozieren!
- Aktive Balleroberungen fordern!

TALENTFÖRDERUNG

STARKE PARTNER FÜR DIE STARS VON MORGEN

Wir haben viele begabte Nachwuchsfußballer in unserem Land – es kommt darauf an, sie zu finden und dann professionell zu fördern.
So eine Förderung umfasst in der heutigen Zeit hohes Engagement, finanzielle Kraft und nicht zuletzt Professionalität. Der DFB kann bei dieser Aufgabe auf das Sponsoring-Engagement starker Partner bauen!

adidas

Mercedes-Benz