

1 gegen 1 - Komplettes Fußball-Zweikampftraining

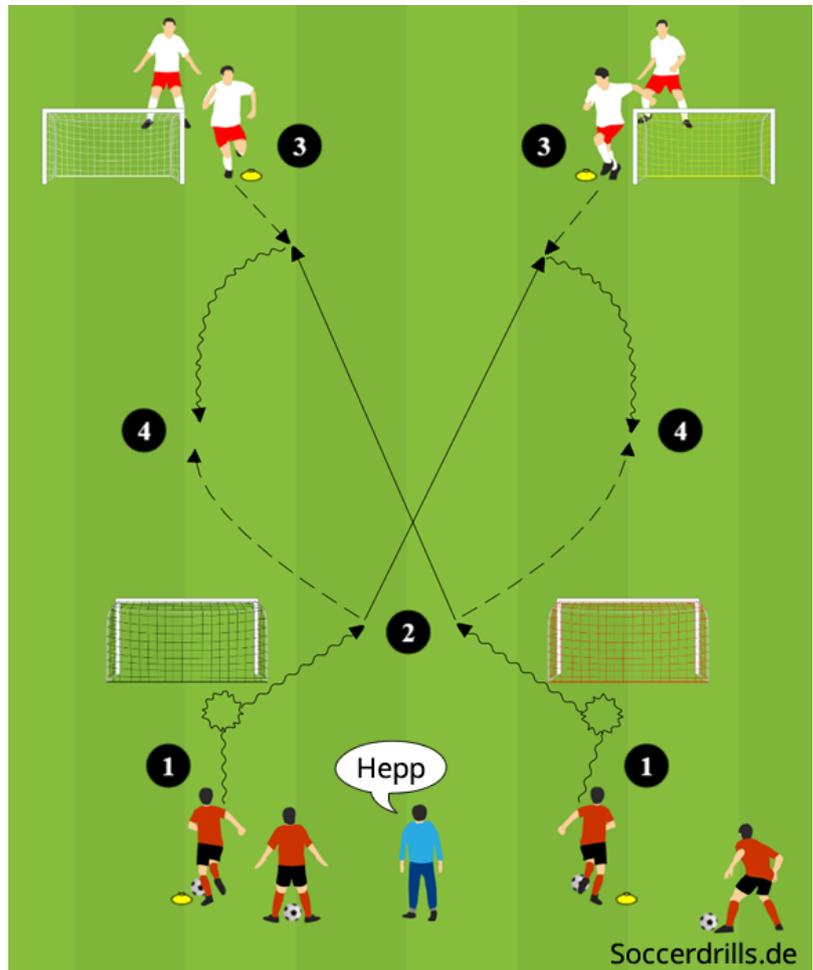
Hauptteil II - Vier-Tore Spiel

Organisation:

- Wir benötigen 4 Minutoren (Stangentore, Hütchentore), die leicht versetzt zueinanderstehen (siehe Grafik). Unsere Tore haben ein weißes, gelbes, schwarzes und rotes Netz, damit der Ablauf hier besser erklärt werden kann.
- Direkt neben dem weißen und gelben Tor auf der einen Seite, werden innen jeweils zwei Spieler ohne Ball postiert. Startmarkierungen sind dort nicht unbedingt erforderlich.
- Auf der anderen Seite, etwas entfernt hinter dem schwarzen und roten Tor, postieren wir jeweils zwei Spieler an Startmarken. Diese Spieler verfügen über Bälle.

Ablauf:

1. Auf Trainerkommando starten die Spieler hinter dem schwarzen und gelben Tor ins frontale Dribbling zu den Toren. Dort führen sie eine Auspielbewegung aus und ziehen - am schwarzen Tor rechts und am roten Tor links - vorbei ins Spielfeld.



2. Im Spielfeld angekommen, passt der Spieler am schwarzen Tor diagonal zum Spieler am gelben Tor auf die andere Seite. Der Spieler am roten Tor passt diagonal zum Spieler am weißen Tor.
3. Die Passempfänger starten den Bällen leicht entgegen und gehen ins Dribbling.
4. Der Spieler am weißen Tor versucht sich im 1 gegen 1 auf das schwarze durchzusetzen, aus Richtung schwarzes Tor attackiert sein Gegenspieler. Im rechten Spielfeld startet der Spieler vom gelben Tor und versucht im roten Tor erfolgreich abzuschließen, von dort kommt sein Gegenspieler. Erobert der Verteidiger den Ball, greift er sofort aufs andere Tor an.

Varianten:

- Zur Ausführung hinter den Toren wird eine bekannte Auspielbewegung/Finte vorgegeben.
- Die Spieler dürfen im Ablauf entscheiden, ob sie aufs schwarze oder rote Tor abschließen.
- Der Trainer gibt durch Handzeichen vor, auf welches Tor abgeschlossen wird.
- Wettkampf – Ein Team startet in zwei Gruppen mit der Übung, das zweite Team startet von der anderen Seite. Welche Mannschaft erzielt die meisten Tore? Anschließend erfolgt ein Aufgabenwechsel.

Trainertipp:

- Um den Ablauf zu beschleunigen, kann der Trainer das nächste Startkommando bereits geben, wenn noch Zweikämpfe im Übungsfeld stattfinden.