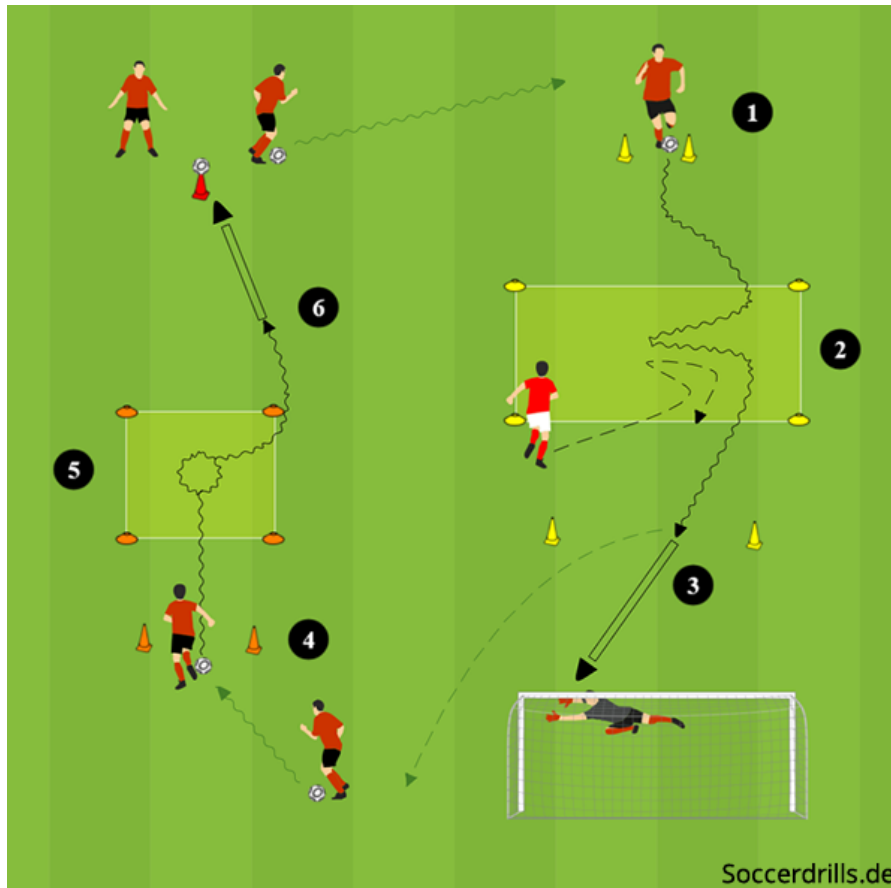


1 gegen 1 - Komplettes Fußball-Zweikampftraining

Hauptteil I - 1:1 Ausspiel-Rechtecke



Organisation:

Als Erklärung für den Übungsaufbau, nehmen wir die Ablaufreihenfolge von 1 bis 6 aus der Grafik.

1. An der Startposition stellen wir zwei Hütchen als Start-Tor auf. Beim Übungsstart sollten hier mindestens zwei Spieler postiert werden.
2. Unser Zweikampf-Feld, abgegrenzt mit 4 Bodenmarkierungen. Diese Zone sollte mindestens 8 Meter breit und 4 Meter tief sein. An der Zweikampfzone befindet sich ein Spieler oder der Trainer ohne Ball.
3. Unsere Schusslinie. Wir stellen zwei Hütchen auf. Die imaginäre Linie zwischen den Hütchen ist die Schusslinie.
4. Unsere Startposition auf der anderen Übungsseite. Auch hier stellen wir zwei Hütchen als Start-Tor auf. Beim Übungsstart sollten hier mindestens zwei Spieler postiert werden.
5. Unser Trick-Feld, abgegrenzt mit 4 Bodenmarkierungen.
6. Hier stellen wir ein Hütchen auf. Auf dem Hütchen liegt ein Ball, auch andere Stützen für den Ball sind möglich.

Ablauf:

1. Der Startspieler dribbelt ins Zweikampf-Feld und versucht den Verteidiger auszuspielen. Ein Spieler startet gleichzeitig von der Position und Ablauf 4 auf der anderen Übungsseite.
2. Der Verteidiger versucht den Angreifer zu stören und den Ball zu erobern. Der Abwehrspieler kann auch der Trainer sein. Wenn nicht, wird er ständig ausgetauscht.
3. Der Angreifer hat das Zweikampf-Feld überwunden, dribbelt bis zur Schusslinie und schießt aufs Tor.
4. Anschließend holt er den Ball und beginnt mit dem Ablauf auf der linken Übungsseite.
5. Er dribbelt ins Trick-Feld und führt dort eine Finte aus. Nach der Finte verlässt er dribbelnd das Feld.
6. Zum Abschluss versucht der Spieler den Ball vom Hütchen zu schießen. Anschließend geht es in die nächste Runde.

1 gegen 1 - Komplettes Fußball-Zweikampftraining

Hauptteil I - 1:1 Ausspiel-Rechtecke

Varianten:

- Der Gegenspieler im Zweikampf-Feld verteidigt erst halbaktiv, später aktiv.
- Gebe für das Trick-Feld bekannte Ausspielbewegungen/Finten vor.
- Für jeden Torerfolg und Ballabschluss vom Hütchen erhält der Spieler jeweils einen Punkt. Wer hat bei Übungsende die meisten Punkte erzielt?

Trainertipp:

- Fordere unbedingt Finten, im Wettkampf kann es dafür Extra-Punkte geben.