

WWW.EASY2COACH.NET

DAS OFFENSIVE 1 GEGEN 1

In kleinen Spielformen trainieren

EASY2COACH TRAINING

INHALT

EINLEITUNG

- 08 DIE BEDEUTUNG DES OFFENSIVEN 1 GEGEN 1
- 11 DAS TRAINIEREN DES OFFENSIVEN 1 GEGEN 1
- 15 DAS COACHING DER SPIELFORMEN

1 GEGEN 1 ÜBUNGEN

- 14 01 | SUCHEN & GEWINNEN
- 16 02 | IM SPIELGESCHEHEN
- 18 03 | WEITE DISTANZ
- 21 04 | BALL BEHAUPTEN & GEGENSPIELER IM RÜCKEN AUSSPIELEN
- 24 05 | LÖSEN VOM GEGENSPIELER IM RÜCKEN
- 27 06 | MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR
- 30 07 | AM FLÜGEL - VORBEREITEN & GEWINNEN
- 32 08 | AM FLÜGEL - KURZE DISTANZ
- 35 09 | AM FLÜGEL - GROSSE DISTANZ
- 38 10 | BALL BEHAUPTEN

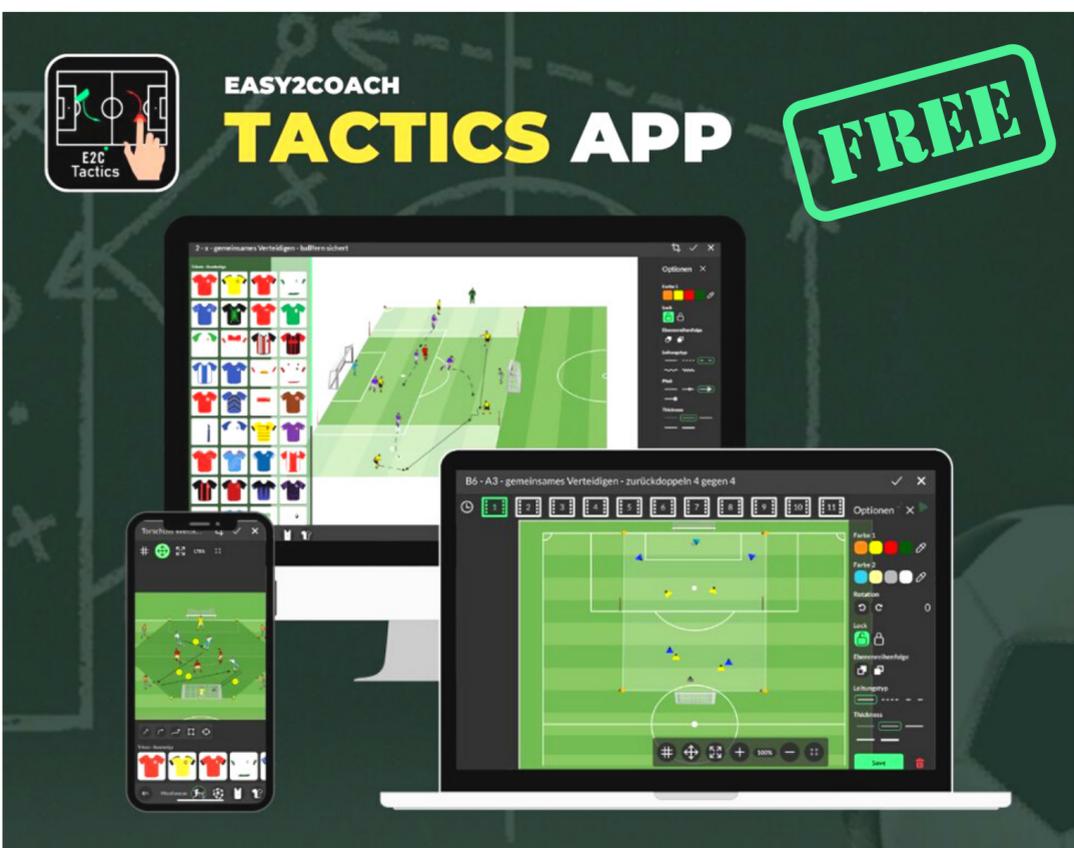
EMPFEHLUNGEN

- 20 TRAIN - LIKE - A PRO
- 37 WEITERE E-BOOKS | SHOP



DEINE FUSSBALLTRAINING APP

E2C TRAINING - TAUSENDE ÜBUNGEN + TRAININGSPLÄNE



DEINE FUSSBALL TAKTIKTAFEL

E2C TACTICS - DIE NEUE ONLINE TAKTIKTAFEL

Möchtest du auch eigene Zeichnungen & Taktiken erstellen? / **S.25**



E2C TRAINING



DIESE AUSGABE

*Das offensive 1 gegen 1
in kleinen Spielformen*

E2C TRAINING

Du willst deine Trainingstage planen, eigene Übungen erstellen oder neue Trainingsinhalte durchstöbern und ausprobieren? Dann bist du hier genau richtig. Unser Trainings-Newsletter bietet dir abwechslungsreiche Übungen, die du auch in unserer kostenlosen Trainings-App abrufen kannst.

Hier findest du mehr Details:
www.easy2coach.net/training.

E2C TACTICS

Deine Online Fußball Taktiktafel
Es ist Zeit dein Grafikprogramm zu wechseln.

Erstelle, ändere und präsentiere deine Fußballübungen & Taktiken wo, wie und wann du willst mit unserer digitalen Fußball Taktiktafel.

Mit dem Grafikprogramm e2c Tactics kannst du in jedem Browser - am PC, Tablet und Smartphone - deine eigenen Zeichnungen und Taktiken erstellen.

Hier kannst du es direkt testen:
<https://tactics.easy2coach.net>

DIE BEDEUTUNG DES OFFENSIVEN 1 GEGEN 1

Im Fussball hat sich das Spiel gegen den Ball in den letzten Jahren enorm gewandelt. Während vor ein bis zwei Jahrzehnten noch mit Manndeckern und Libero gespielt wurde, wird heute ball- und raumorientiert verteidigt. Dies wird besonders auf sehr hohem Niveau deutlich. Dort agieren die Teams als eine Einheit, in der Spieler kurze Abstände zueinander halten.

Sie sichern sich gegenseitig, coachen sich und lenken den Gegner gemeinschaftlich in Unterzahlsituationen. Speziell gegen solch gut organisierte Gegner wird das Herausspielen von Torchancen ein sehr anspruchsvolles Unterfangen. Das eigene Angriffsspiel benötigt effektive Lösungen, um Freiräume zu kreieren und Unordnung im gegnerischen „Abwehrbollwerk“ zu verursachen.

Ein Lösungsansatz ist es, sich den Gegner durch ein geduldiges Kombinationsspiel zurecht zu legen. Oftmals werden dafür mehrere Stationen benötigt, mit dem Ziel etwas Raum zu gewinnen. Jeder Zentimeter auf dem Weg zum gegnerischen Tor muss gegen einen gut geordneten Gegner hart erarbeitet werden. Und selbst wenn der Gegner nach einer Balleroberung noch breit aufgefächert ist und das schnelle Spiel in die Tiefe eigentlich als möglich erscheint, ist dies nicht zwangsläufig eine Garantie für eine Torchance.



Gute Absicherungsstrategien und schnelles Gegenpressing helfen dem Gegner wieder Ordnung herzustellen, beziehungsweise den Ball direkt wieder zurück zu erobern.

Doch neben einem effektiven Kombinationsspiel gibt es noch eine zweite Lösung, um Unordnung beim Gegner zu verursachen. Eine Lösung, die recht simpel erscheint, aber sehr effektiv ist:

Das Gewinnen von 1 gegen 1-Situationen.

Dabei spielt es zwangsläufig keine wichtige Rolle, ob das 1 gegen 1 im letzten Drittel oder im Spielaufbau gewonnen wird. Selbst wenn der Innenverteidiger einen gegnerischen Angreifer 50 Meter vom gegnerischen Tor entfernt durch eine Passfinte ins Leere laufen lässt, hat das gewonnene Duell einen Mehrwert für das eigene Team. Der Verteidiger kann weiter in Richtung des gegnerischen Tores andribbeln und einen weiteren Gegenspieler binden. Folglich entsteht Raum für andere Mitspieler.

Noch deutlicher wird dieser Effekt aber in der Nähe des gegnerischen Tores. Lässt der eigene Flügelspieler beispielsweise den gegnerischen Außenverteidiger hinter sich, wird der ballnahe Innenverteidiger des Gegners vor die Wahl gestellt – Zentrum halten oder den Flügelspieler stellen? Entscheidet sich der zentrale Verteidiger für die erste Option, kann der Außenbahnspieler in den Strafraum eindringen. Schiebt der Innenverteidiger dagegen raus, kann es zu einer Unterzahlsituation vor dem Tor kommen – eine Entscheidung die bei einer Hereingabe große Probleme verursachen könnte.

Diese beiden Beispiele zeigen deutlich, dass das Gewinnen von 1 gegen 1-Situationen verteidigende Teams häufig vor Schwierigkeiten stellt. Die Ordnung kann nicht gehalten werden und die Zahlenverhältnisse verschieben sich zugunsten des angreifenden Teams. Aus einem 3 gegen 3 wird plötzlich ein 3 gegen 2.

DIE ANFORDERUNGEN DES OFFENSIVEN 1 GEGEN 1

Ein 1 gegen 1 für sich zu entscheiden, um Räume für Mitspieler zu schaffen, klingt in der Theorie einfach und effektiv. Doch das Gewinnen eines offensiven Zweikampfs ist leichter gesagt als getan, denn ein gut ausgebildeter und athletischer Gegenspieler lässt sich nicht ohne weiteres überwinden. Wenn ein Spieler die 100-Meter nicht gerade unter 11 Sekunden läuft und viel Raum im Rücken des Verteidigers ist, wird es selten genügen den Ball einfach außen vorbeizulegen und hinterher zu spurten.

Es bedarf für das Lösen von 1 gegen 1-Situationen also nicht nur Tempo. Neben dem Antritt und der Schnelligkeit spielt natürlich auch die Technik eine wesentliche Rolle für das offensive 1 gegen 1. Um einen Gegenspieler hinter sich zu lassen, muss der Ball im Dribbling beherrscht werden. Das Spielgerät muss sowohl im Tempodribbling als auch auf engen Raum stets kontrolliert werden. Darüber hinaus muss ein Spieler effektive Finten flüssig und dynamisch umsetzen können, um einen Gegenspieler täuschen zu können und sich dadurch einen Vorteil zu verschaffen.

SCHNELLIGKEIT & EXPLOSIVITÄT

Verfügt ein Spieler über ein gewisses Maß an Schnelligkeit sowie Explosivität und über ausreichende Fähigkeiten beim Führen des Balles sind die Voraussetzungen vorhanden, um ein 1 gegen 1 zu gewinnen.

Noch nützlicher sind diese technischen Fähigkeiten aber, wenn es der Spieler versteht diese zielgerichtet einzusetzen. Deshalb müssen den Spielern individualtaktische Hilfestellungen mit an die Hand gegeben werden, um sich mit Ball am Fuß gegen einen Gegenspieler durchzusetzen.



IM ZENTRUM, AM FLÜGEL UND MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR

Die individualtaktische Ausbildung des offensiven 1 gegen 1 lässt sich grob in drei Spielsituationen unterteilen – das 1 gegen 1 im Zentrum, am Flügel und mit dem Rücken zum Tor. Für diese drei Situationen benötigen die Offensivspieler unterschiedliche Hilfestellungen, um sich im 1 gegen 1 durchzusetzen.

Im Zentrum ist in aller Regel etwas weniger Raum vorhanden und der ballbesitzende Spieler hat nicht so viel Zeit, um Tempo aufzunehmen. Häufig trennen den Angreifer und den Verteidiger nur ein paar Meter, da sich der Offensivspieler für den ersten Kontakt kurz von seinem Gegenspieler lösen und aufdrehen konnte. Folglich beginnt das 1 gegen 1 schon mit der Freilaufbewegung.

Mit einer Lauffinte, einem explosiven Lösen von Gegenspieler und einem sofortigen Aufdrehen gelingt es dem Angreifer erst in ein frontales Duell zu kommen. Um das 1 gegen 1 in der Feldmitte für sich zu entscheiden, ist es von Vorteil den Verteidiger aus der Mitte zu ziehen. Anstatt den Abwehrspieler also gerade anzudribbeln, wird der Ball diagonal zu einer Seite geführt.

Da im Zentrum meistens wenig Platz vorhanden ist, geht es für den Angreifer auch oftmals gar nicht darum, den Verteidiger zu überwinden. Vielmehr gibt der hohe Gegnerdruck nur eine schnelle Finte und einen explosiven Antritt über wenige Meter her, um sich Raum für ein Abspield oder einen Abschluss zu verschaffen.

Ist es dem Angreifer jedoch nicht gelungen sich vom Gegenspieler zu lösen, muss das offensive 1 gegen 1 mit dem Rücken zum Tor geführt werden. Dabei spielt das Anbieterverhalten eine wesentliche Rolle. Innenverteidiger decken ihre Gegenspieler oftmals überlappend, um bereits das Zuspiel abzufangen. Ist der Angreifer also nicht gut genug auf einen Pass vorbereitet, kommt es gar nicht erst zum 1 gegen 1. Um das Abfangen des Balls zu verhindern, kann der Angreifer vor dem Zuspiel Körperkontakt zum Verteidiger aufbauen. Stellt sich der Angreifer dabei genau zwischen Ball und Gegenspieler wird es für den Abwehrspieler schwierig die Ballannahme zu verhindern - vorausgesetzt der Angreifer verarbeitet den Ball mit dem gegnerfernen Fuß und in einer seitlichen Stellung zum Verteidiger. Dadurch wird der Abstand zwischen Ball und Gegenspieler möglichst groß gehalten. Zusätzlich hilft die seitliche Positionierung das Verhalten des Verteidigers zu beobachten. Steht der Angreifer dagegen mit dem Rücken zum Tor kann nur sehr verzögert auf das Verhalten des Abwehrspielers reagiert werden.

Ist es dem Angreifer gelungen den Ball unter Kontrolle zu bringen, hängt das weitere Vorgehen vom Verhalten des Verteidigers ab. Agiert dieser sehr riskant und baut Körperkontakt im Rücken des Angreifers auf, kann dieser in den Abwehrspieler aufdrehen. Auch hier ist es wichtig, dass das Eindrehen mit dem gegnerfernen Fuß durchgeführt wird. Häufig agieren Verteidiger aber auch etwas vorsichtiger und halten einen größeren Abstand zum Angreifer. Dies gilt speziell in der letzten Reihe, da die Innenverteidiger auch Bälle in die Tiefe erlaufen müssen. Ist dieser Sicherheitsabstand jedoch zu groß, kann der Angreifer mit einem Zuspiel direkt in eine offene Stellung wechseln. Findet der Abwehrspieler dagegen genau den richtigen Abstand, ist sowohl ein Aufdrehen als auch ein Eindrehen in den Verteidiger deutlich schwerer. In dieser Situation können geschickte Finten wie ein Ausfallschritt oder eine Schere können helfen, in eine offene Stellung zu wechseln oder den Gegenspieler zu überwinden.

Anders als im Zentrum ist am Flügel oftmals etwas mehr Raum vorhanden. Wird ein Außenbahnspieler beispielsweise nach einer Spielverlagerung freigespielt, hat dieser viel Zeit um Tempo aufzunehmen. Dabei wird der Ball aber nicht entlang der Linie geführt, sondern diagonal in Richtung Feldmitte und Gegenspieler. Ein Dribbling an der Seitenauslinie ist leichter zu verteidigen. Der Abwehrspieler muss nur das Tempo mitaufnehmen, den ballführenden Spieler nach außen abdrängen oder den Körper zwischen Ball und Gegenspieler schieben. Dribbelt der Angreifer dagegen diagonal an, wird der Verteidiger sich rückwärts bewegen müssen, um einen Durchbruch in der Feldmitte zu verhindern.

In dieser Rückwärtsbewegung wird es deutlich schwerer sofort Tempo aufzunehmen. Ist der Außenbahnspieler im hohen Tempo nah genug an den Verteidiger herangedribbelt, kann eine Finte zum Einsatz kommen. Am Flügel eignen sich besonders der Ausfallschritt oder der Übersteiger - zwei Finten, welche ohne Geschwindigkeitsverlust im hohen Tempo angewendet werden können. Nach der Täuschung bedarf es nur noch eines explosiven Tempowechsels und der Gegenspieler ist überwunden. Durch den vorhandenen Raum am Flügel kann der Ball nach der Finte auch oftmals weiträumiger vorgelegt werden. Dies kann speziell für schnelle Spieler ein enormer Vorteil sein.





DAS TRAINIEREN DES OFFENSIVEN 1 GEGEN 1

Wie sieht eigentlich ein effektives Training zur Verbesserung des offensiven Zweikampfes aus?

Da jetzt die Bedeutung, die Anforderungen und die Arten des offensiven 1 gegen 1 erläutert wurden, ist die Basis für ein erfolgreiches Training gelegt.

Eine sehr gängige Methode, um das 1 gegen 1 isoliert zu trainieren, besteht darin zwei Spieler in einem begrenzten Feld gegeneinander antreten zu lassen. Meistens mit dem Ziel, den Gegenspieler zu überwinden und den Ball anschließend in ein Mini-Tor zu spielen oder durch ein Stangen-Tor zu dribbeln.

Auch wenn diese Form des Trainings geläufig ist, stellt sich die Frage, ob sie wirklich effektiv ist. Für die absoluten Grundlagen des offensiven 1 gegen 1 lässt sich diese Frage mit ja beantworten: Die Spieler können sich vollkommen auf die wesentlichen Bestandteile des 1 gegen 1 konzentrieren und diese verinnerlichen.

Bringen die Spieler dagegen etwas Talent und Erfahrung im Offensiven 1 gegen 1 mit, lässt sich die Frage verneinen. Ein Training sollte die bestmögliche Vorbereitung für den tatsächlichen Wettkampf sein. Dementsprechend müssen Übungen möglichst spielnah sein. Doch ist ein 1 gegen 1, welches in Zeiten von raum- und ballorientierter Verteidigung komplett isoliert von restliche Spielgeschehen betrachtet wird, wirklich noch spielnah?

Übungen müssen immer möglichst spielnah sein. Sind isolierte 1 gegen 1 Übungen bei raum- und ballorientierter Verteidigung überhaupt noch spielnah?

Ein Duell zweier Spieler im Kontext eines 11 gegen 11 bzw. 7 gegen 7 ist deutlich komplexer als der isolierte Zweikampf. In der Isolationsübung muss der Spieler hauptsächlich den Fokus darauflegen, wie dieser den Gegenspieler überwinden kann. Im Spielgeschehen ist jedes 1 gegen 1 nahezu einzigartig und sehr stark von den Dynamiken des Spiels beeinflusst.



VIELFÄLTTIGE LERNASPEKTE IM 1 GEGEN 1

Der Spieler lernt in komplexeren Spielformen nicht nur ein offensives 1 gegen 1 zu gewinnen, sondern auch...

- ...den Raum im Rücken des Verteidigers zu überprüfen - Kann der Ball weiträumig vorgelegt werden oder hat der Spieler nur wenige Meter Platz für einen Durchbruch?
- ...das Anlaufverhalten des Verteidigers zu seinem Vorteil zu nutzen - Muss der Verteidiger zusätzlich noch einen Passweg verstellen? Verlässt der Verteidiger dadurch seine ideale Position für den Zweikampf? Kann das im 1 gegen 1 als Vorteil genutzt werden?
- ...die Spielsituation richtig einzuordnen - Ist es überhaupt sinnvoll gerade das 1 gegen 1 zu suchen? Welche Konsequenzen hat ein gewonnener oder verlorener Zweikampf? Ein Durchbruch zu welcher Seite wäre effektiver für die Spielfortsetzung?
- ...seine Mitspieler als Vorteil zu nutzen - Kann der Spieler einen Dribbelweg durch eine Passfinte zu einem Mitspieler öffnen?
- ...vorausschauend zu agieren - Welche Anschlussaktionen wären sinnvoll? Was bedeutet dies für ein 1 gegen 1?
- ...ein 1 gegen 1 bestmöglich vorzubereiten - Wie kann sich ein Spieler von einem Gegenspieler lösen, um offen zur Spielrichtung angespielt zu werden?
- .. seine Mitspieler bei einem 1 gegen 1 zu unterstützen - Wie kann der Spieler Gegenspieler binden, um seinen Mitspielern Raum zu verschaffen? Wie bewegt sich der Spieler, um seinem Mitspieler einen Raum zum Durchbruch zu eröffnen?

Die aufgezählten Punkte verdeutlichen, dass das offensive 1 gegen 1 unbedingt auch in Spielformen trainiert werden sollte. Jedoch genügt es nicht im Training nur im 3 gegen 3, 4 gegen 4 oder 6 gegen 6 zu spielen.

Ein wesentliches Ziel von Spielformen für das Training des offensiven 1 gegen 1 muss sein, dass es möglichst oft zu Zweikämpfen kommt und die verschiedenen Formen des 1 gegen 1 abgedeckt sind.

10 ÜBUNGEN, DIE DAS 1 GEGEN 1 ERZWINGEN

In dieser Ausgabe werden insgesamt 10 Übungen vorgestellt, welche durch geschickte Regularien und Feldeinteilungen die verschiedenen Formen des offensiven 1 gegen 1 regelrecht erzwingen. Jeweils drei Übungen widmen sich vorrangig dem offensiven 1 gegen 1 im Zentrum und dem 1 gegen 1 am Flügel.

Die vier weiteren Spielformen haben das Ziel, das offensive 1 gegen 1 mit dem Rücken zum Gegenspieler zu trainieren.

Das Coaching

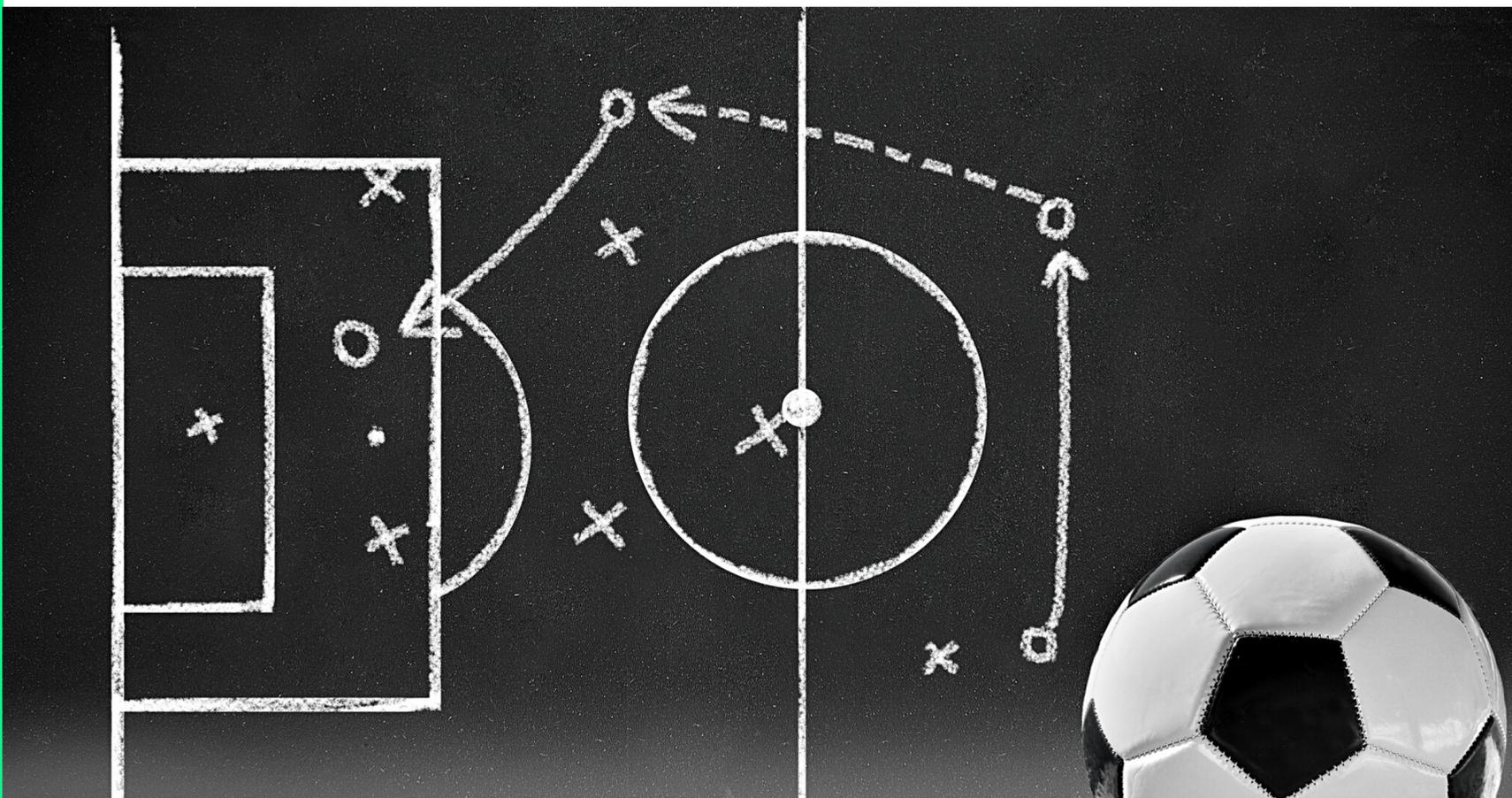
Wie bereits erläutert wurde, ist das Trainieren des offensive 1 gegen 1 in Spielformen deutlich komplexer, als wenn es isoliert geübt wird. In den Spielformen werden die Anforderungen an die Spieler umfangreicher, da deutlich mehr Faktoren Einfluss auf einen Zweikampf nehmen. Die Spieler sind daher mit deutlich anspruchsvolleren Situationen im 1 gegen 1 konfrontiert. Dieser höhere Anspruch gilt jedoch nicht nur für die Spieler, sondern auch für Trainer.

Während sich auch der Übungsleiter bei einer Isolationsübung vollkommen auf das Coaching der 1 gegen 1 Situationen konzentrieren kann, muss dieser in einer Spielform weit mehr Faktoren in sein Coaching einbeziehen.

Als Konsequenz sind nicht nur die Spieler besser darauf vorbereitet ein 1 gegen 1 im Wettkampf zu lösen, sondern auch der Trainer kann seine Spieler dabei besser unterstützen. Doch was bedeutet dies konkret? Was sind die Ziele des Coachings einer Spielform, die das offensive 1 gegen 1 trainieren sollen?

Wesentlich für das Training des offensiven 1 gegen 1 in Spielformen ist, dass die Spieler häufig das Duell gegen einen Verteidiger suchen. Die Spielformen dieser Ausgabe sind bereits so gestaltet, dass das Zustandekommen von 1 gegen 1-Situationen begünstigt wird. Jedoch kann dieser Effekt durch ein effektives Coaching gefördert werden:

- **„Feldgröße herstellen“, „Breite und Tiefe schaffen“** – Verteilen sich die Spieler des ballbesitzenden Teams großräumig auf dem Spielfeld werden dem ballbesitzenden Spieler günstige Voraussetzungen für das Lösen eines 1 gegen 1 geschaffen. Ein Großteil der Gegenspieler wird weit weg vom Ball gebunden. Dadurch entsteht für den ballführenden Spieler viel Raum im Rücken des direkten Gegenspielers, wodurch ein Durchbruch erleichtert wird.
- **„Mutig das 1 gegen 1 suchen“** – Animiere deine Spieler entschlossen 1 gegen 1-Situationen zu suchen. Hierbei sollte es anfangs erstmals eine untergeordnete Rolle spielen, ob das 1 gegen 1 auch gewonnen wird. Vielmehr sollten im ersten Schritt viele Erfahrungswerte im offensiven 1 gegen 1 gesammelt werden. Die Tipps zum Gewinnen eines Duells gegen einen Verteidiger folgen dann in den nächsten Schritten.



Wenn die ballbesitzenden Teams die komplette Feldgröße nutzen und die Spieler mental auf das offensive 1 gegen 1 vorbereitet sind, kann es mit der gezielten Vorbereitung des 1 gegen 1 weitergehen. Durch folgende Coachingpunkte gelingt es den Spielern sich in eine günstige Ausgangsposition für ein 1 gegen 1 zu bringen:

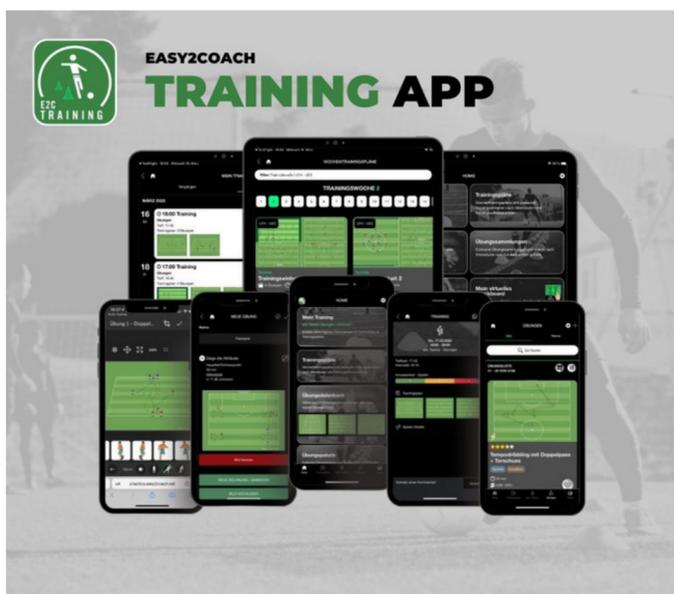
- **„Offene Stellung“**, **„Vom Gegenspieler lösen“**, **„Mit Lauffinten vom Gegenspieler absetzen“** – Ein Gegenspieler lässt sich deutlich leichter ausspielen, wenn offen zur Spielrichtung agiert werden kann, da das Verhalten des Verteidigers beobachtet werden kann. Zusätzlich ist der Raum im Rücken des Gegenspielers früher erkennbar, wenn der Ball in einer offenen Stellung verarbeitet werden kann. Dies erleichtert die gezielte Vorbereitung einer Anschlussaktion.
- **„Vororientieren“** – Nicht nur die offene Stellung erleichtert die Spielfortsetzung, sondern auch eine gute Vororientierung. Überblickt der Passempfänger bereits vor dem 1. Kontakt das Spielfeld, lässt sich das 1 gegen 1 zielgerichteter durchführen. Der ballführende Spieler kann den Ball somit im freien Raum am Gegenspieler vorbei legen.
- **„Ball direkt in die Bewegung mitnehmen“**, **„Tempo aufnehmen“** – es gibt zwar absolute Ausnahmespieler, wie beispielsweise Neymar, welche auch sehr gut darin sind ein offensives 1 gegen 1 aus dem Stand zu lösen. Nichtsdestotrotz ist ein gewisses Maß an Tempo für ein gegnerüberwindendes Dribbling von Vorteil. Da Zeit im Fussball ein sehr knappes Gut ist, bleibt nicht viel Zeit, um Tempo aufzunehmen. Deswegen sollte diese Zeit nicht mit einer Ballannahme verschwendet werden und der Ball direkt in die Bewegung mitgenommen werden.

Im Idealfall hat sich der Spieler durch ein gutes Coaching in eine günstige Ausgangslage für das Gewinnen eines 1 gegen 1 gebracht. Jetzt gilt es dem Spieler Hilfestellungen mit an die Hand zu geben, um den Gegenspieler auch tatsächlich zu überwinden. Dabei können Spieler mit den folgenden Tipps unterstützt werden:

- **„Finten einsetzen“** – Finten können den entscheidenden Unterschied beim offensiven 1 gegen 1 machen. Durch glaubwürdige und geschickte Täuschungen kann ein Gegenspieler kurz auf dem falschen Fuß erwischt werden. Auch wenn sich ein Verteidiger durch eine Finte nur für einen Bruchteil einer Sekunde kurz in die falsche Richtung bewegt, reicht dies oftmals zum Überwinden des Gegenspielers aus.
- **„Beim Fintieren kein Tempo verlieren“** – Werden Finten jedoch nicht clever eingesetzt, könne diese auch einen nachteiligen Effekt für den ballführenden Spieler haben. Täuschungen sollten nicht zum Selbstzweck, sondern zielgerichtet eingesetzt werden. Wird beispielsweise ein 1 gegen 1 am Flügel durchgeführt, kann ein einfacher Ausfallschritt genügen, um den Verteidiger zu überwinden. Werden dabei komplexe Finten aneinandergereiht, kostet dies nur unnötig Tempo, welches dann für einen Durchbruch fehlt.
- **„Mit einem explosiven Tempowechsel am Gegenspieler vorbei gehen“** – Auch wenn ein hohes Dribbeltempo für das offensive 1 gegen 1 von Vorteil ist, sollte beim Andribbeln noch nicht das Höchsttempo präsentiert werden. Wird der Gegenspieler mit 70-80% des maximalen Tempos angedribbelt, sind noch genug Reserven vorhanden, um den Gegenspieler mit einem explosiven Tempowechsel zu überraschen“.

Kostenlose Apps

Innovative Fußballtrainer gestalten ihr modernes und hochwertiges Fußballtraining seit Jahren mit easy2coach. Warte auch du nicht länger und werde Teil der easy2coach Fußballsoftware und Fußballtraining Community.



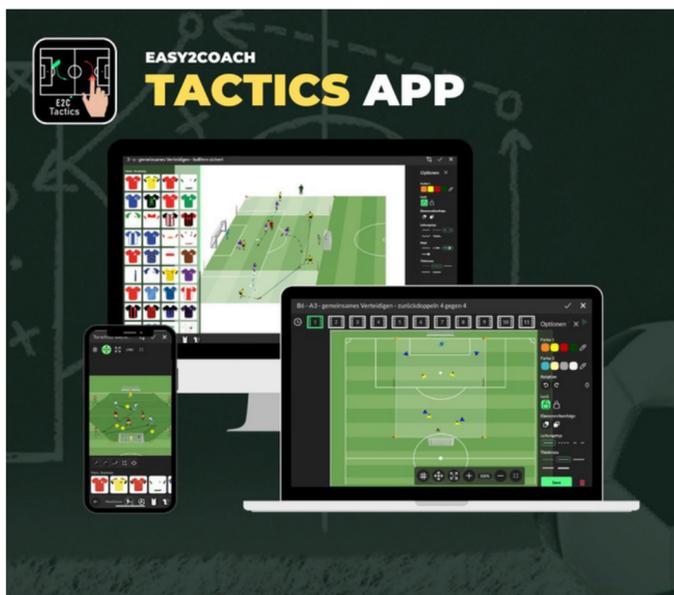
easy2coach Training App

Bist du Fußballtrainer?

Dann sollte diese App dein ständiger Begleiter sein.

- 3.000+ Übungen
- 500+ Trainingspläne
- Favoritenlisten
- Trainingsplanung
- Jahrespläne
- Training Statistiken

www.easy2coach.net/training



easy2coach Tactics App

Erstelle kostenlos deine eigenen Grafiken, Aufstellungen und Taktiken

- Kostenlos zeichnen
- Eigene Ordner anlegen
- Über 250 Fußball-Icons
- Exportieren und Teilen

www.easy2coach.net/tactics

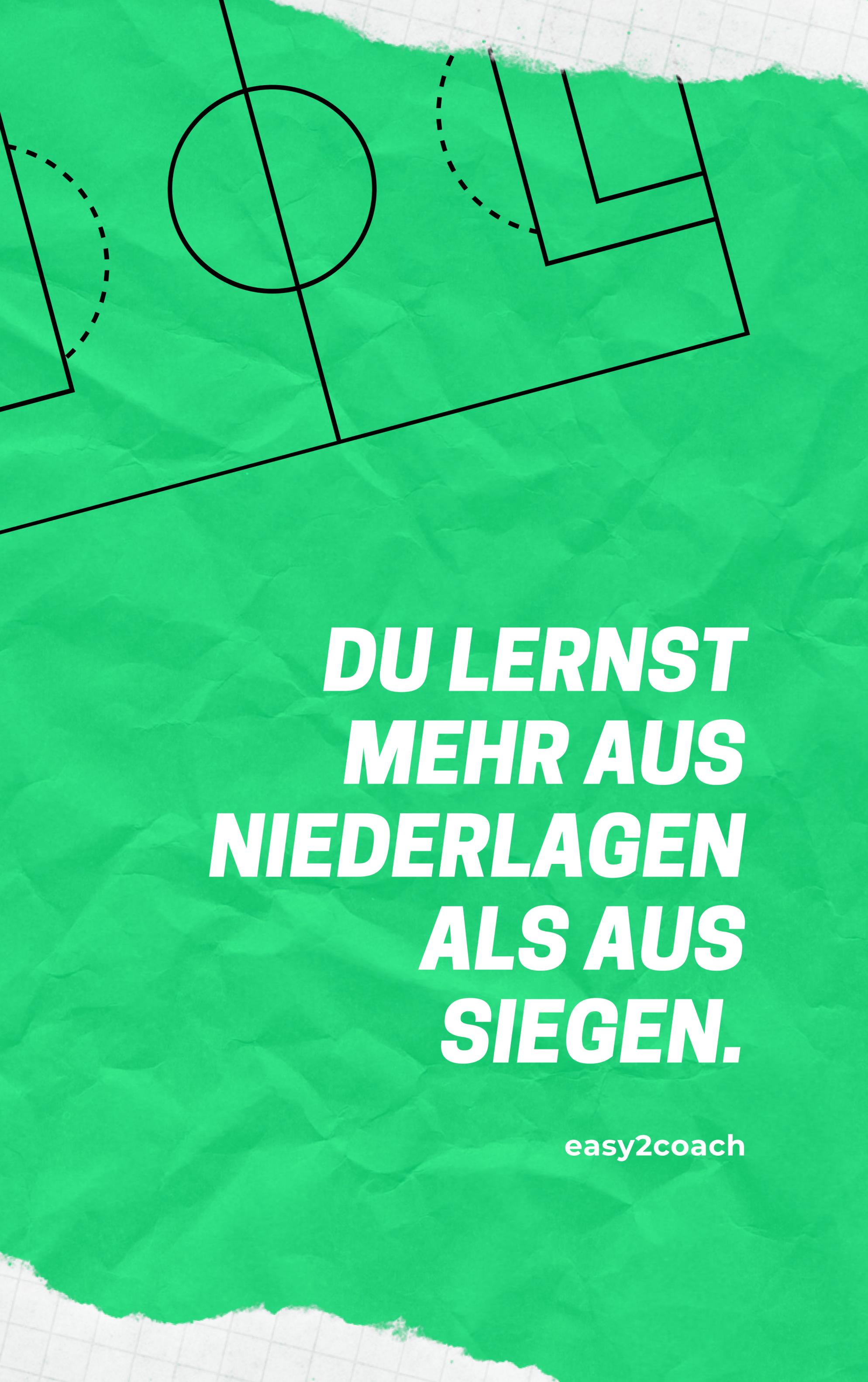


easy2coach Team Manager

Deine kostenlose App zur Team Organisation. Über 40.000 Teams vertrauen auf easy2coach.

- Teamkalender
- Anwesend/Krank/Verletzt
- Spieltage planen
- Umfangreiche Statistiken
- Mannschaftskasse
- Trainingsplanung
- Dateien/Bilder
- Turniermodul
- Spieler-Performance
- UVM

www.easy2coach.net/teammanager

The background is a vibrant green crumpled paper texture. At the top, there are several black geometric shapes: a circle, a triangle, and a complex polygon. Some of these shapes have dashed lines indicating a path or a transition. The overall aesthetic is modern and minimalist.

***DU LERNST
MEHR AUS
NIEDERLAGEN
ALS AUS
SIEGEN.***

easy2coach

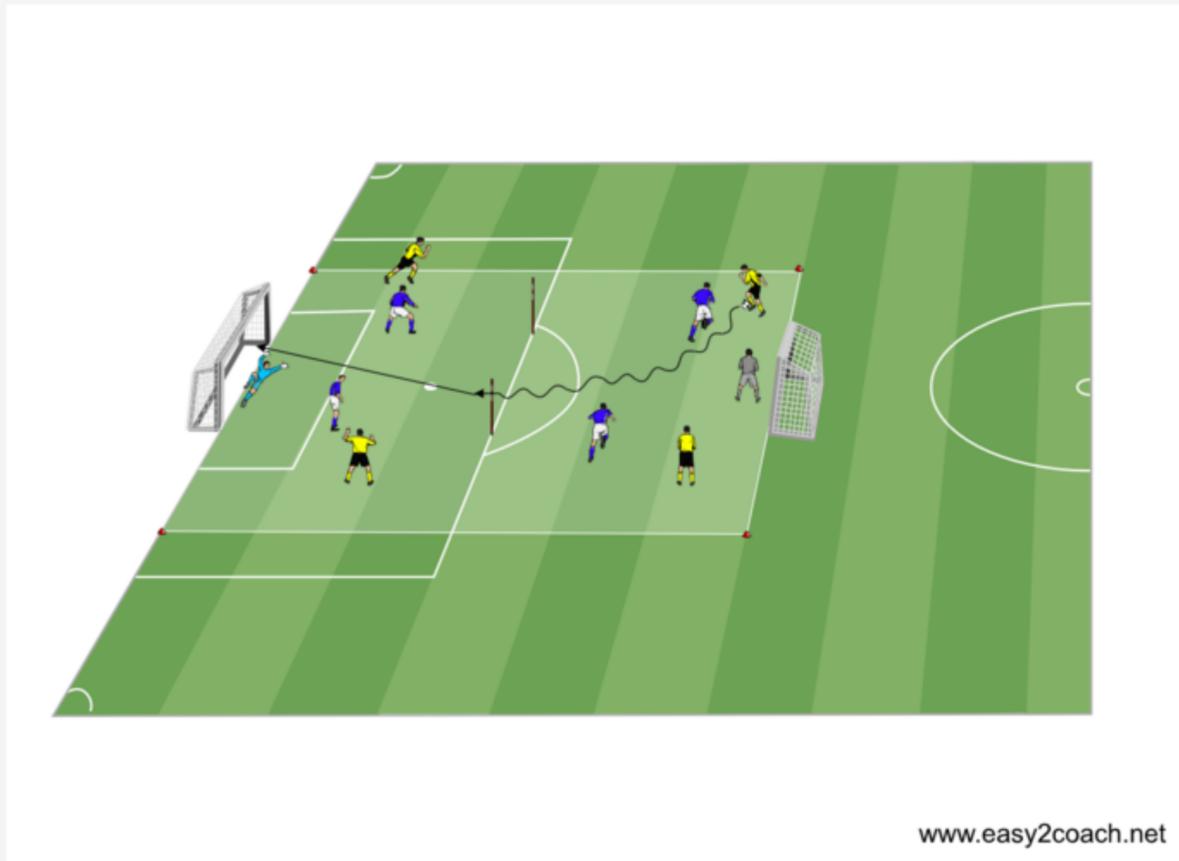
- 14 01 | SUCHEN & GEWINNEN
- 16 02 | IM SPIELGESCHEHEN
- 18 03 | WEITE DISTANZ
- 21 04 | BALL BEHAUPTEN & GEGENSPIELER IM RÜCKEN AUSSPIELEN
- 24 05 | LÖSEN VOM GEGENSPIELER IM RÜCKEN
- 27 06 | MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR
- 30 07 | AM FLÜGEL - VORBEREITEN & GEWINNEN
- 33 08 | AM FLÜGEL - KURZE DISTANZ
- 36 09 | AM FLÜGEL - GROSSE DISTANZ
- 39 10 | BALL BEHAUPTEN

1 GEGEN 1

ÜBUNGEN



*01 | SUCHEN
& GEWINNEN*



TRAININGSTEIL

Hauptteil/Schlussteil

ALTERSTSTUFE

Beliebig

DAUER

20min

SPIELERANZAHL

> 10 Spieler

TRAININGSFORM

Mannschaftstraining

SPIELSTÄRKE

Beliebig

01 | SUCHEN & GEWINNEN

Offensives 1 gegen 1

[Zur Übung](#)

Organisation:

- 4 Hütchen
- 2 Stangen
- Leibchen in 2-4 Farben
- 2 Tore

Aufbau:

- Spielfeld in der Länge eines doppelten Strafraums mit einer Breite von 30m
- Ein Stangentor in der Feldmitte mit einer Breite von 10m
- 2-4 Teams mit jeweils 4 Spielern und 2 Torhüter einteilen

Durchführung:

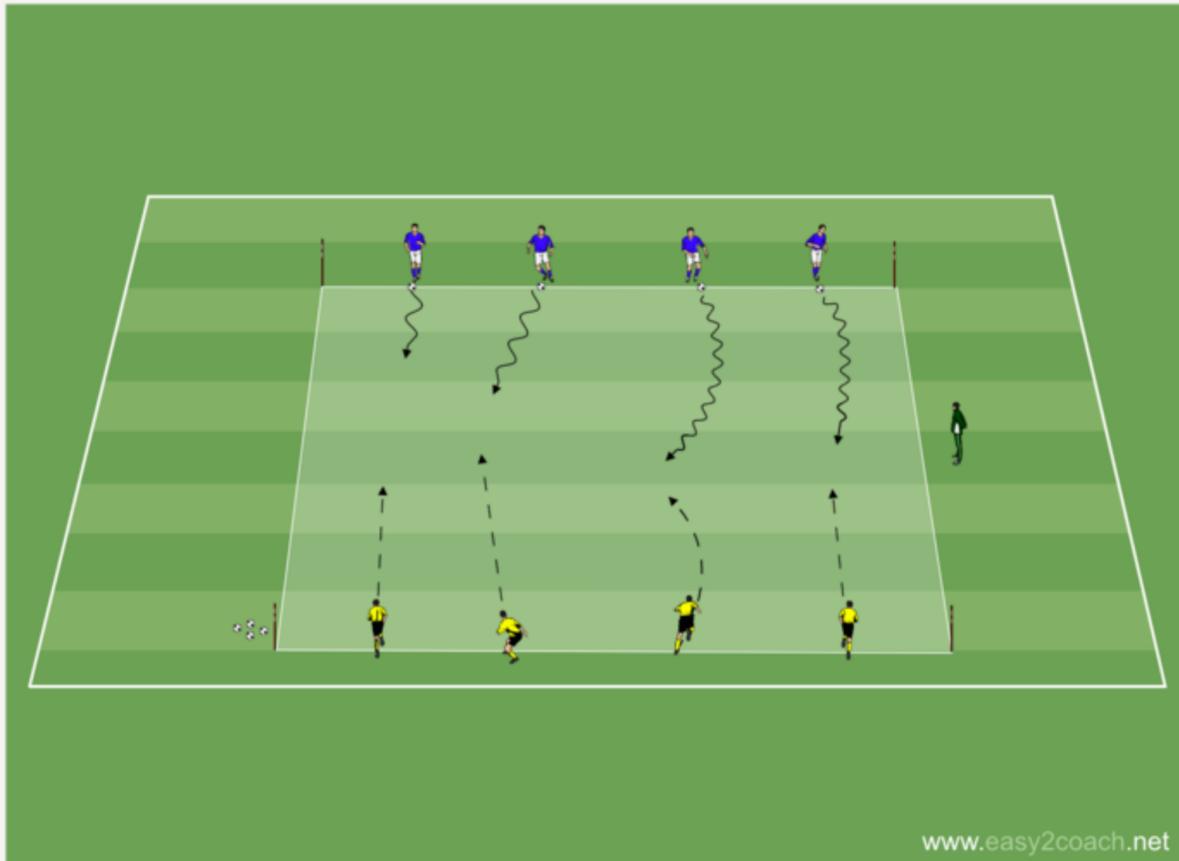
2 Teams spielen innerhalb des markierten Feldes gegeneinander. Nach Ausbällen, Treffern und zu Spielbeginn bringt die Torhüter einen neuen Ball ins Spiel. Die Teams erhalten für jeden Treffer und für jedes Dribbling durch das Stangentor in Spielrichtung 1 Punkt. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt. Führen Sie all 3-4 Minuten eine kurze Pause von 60-90 Sekunden durch. Wird die Übung mit 3 oder 4 Teams durchgeführt, können die Spiele ohne Unterbrechung fortgesetzt werden.

Coaching Points / Hinweise

- Die komplette Feldgröße nutzen (dadurch werden Gegenspieler gebunden und dem ballbesitzenden Spieler wird Raum für ein offensives 1 gegen geschaffen)
- aus dem Dribbelweg des ballführenden Mitspielers absetzen
- bevorzugt offen zur Spielrichtung ins 1 gegen 1 gehen
- Verhalten des Gegenspielers beobachten
- entschlossen ins 1 gegen 1 gehen + Tempo aufnehmen
- mit einer Finte, einem explosiven Tempo- und einem Richtungswechsel am Gegenspieler vorbei gehen
- nach einem gewonnenen 1 gegen 1 den Laufweg des Gegenspielers kreuzen, im Tempo bleiben oder zügig eine Anschlussaktion umsetzen, um dem Gegenspieler keine 2. Chance auf einen Zweikampf zu geben.



*02 | IM
SPIELGESCHEHEN
STATT ISOLIERT*



TRAININGSTEIL

Aufwärmen | Hauptteil

ALTERSTSTUFE

Beliebig

DAUER

15min

SPIELERANZAHL

4, 6, 8, 10, 12+ Spieler

TRAININGSFORM

Mannschaftstraining |
Gruppentraining

SPIELSTÄRKE

Beliebig

02 | IM SPIELGESCHEHEN STATT ISOLIERT

Offensives 1 gegen 1

[Zur Übung](#)

Organisation:

- 4 Stangen
- Leibchen in 2 Farben
- 1 Fußball je Spieler
- 2 Teams mit jeweils 2-6 Spielern einteilen
- Ein 15m langes Feld mit einer Breite von X Metern aufbauen ($X = \text{Spieleranzahl} \times 2,5$)

Durchführung:

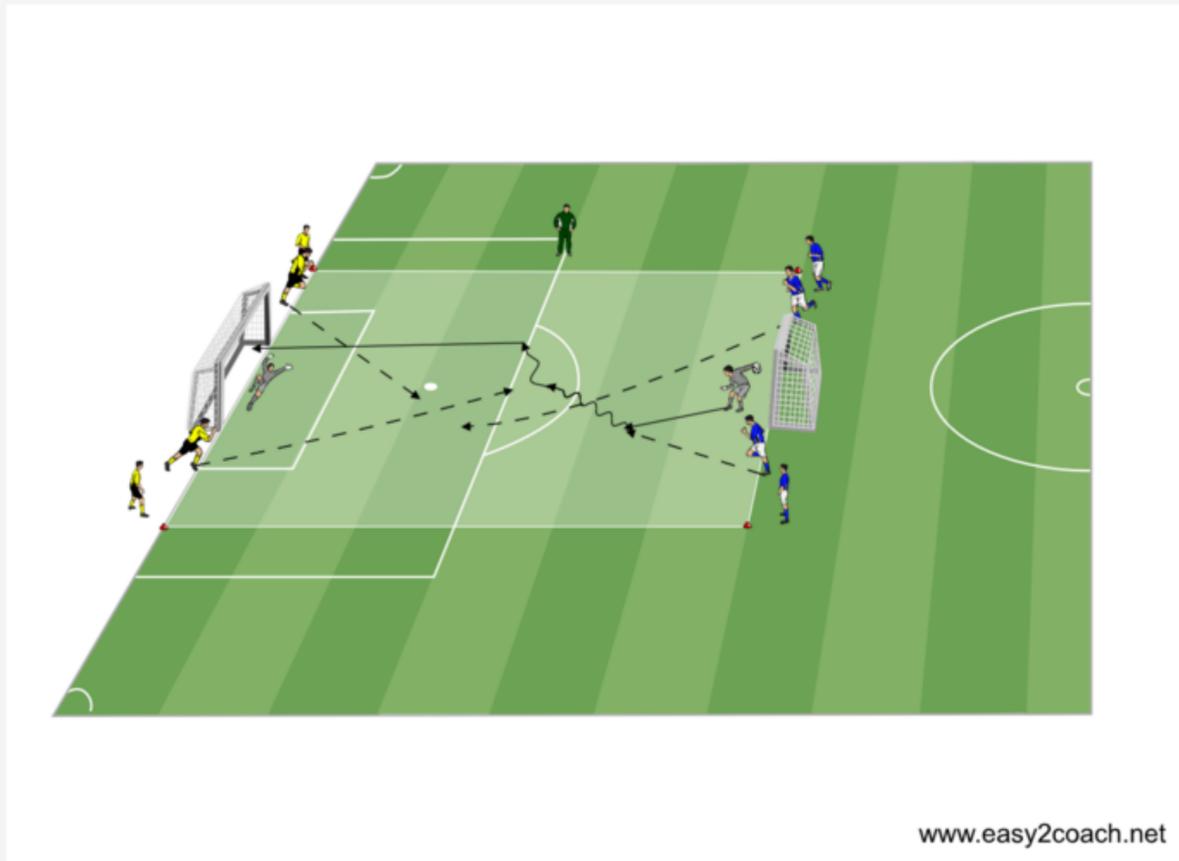
Die Spieler des 1. Teams stehen mit jeweils einem Ball am Fuß am oberen Ende des Feldes. Die Spieler des 2. Teams stehen am unteren Ende des Feldes. Jedem Spieler wird ein direkter Gegenspieler zugewiesen. Die Spieler dürfen in das Feld starten/dribbeln, wenn der Trainer ein Startkommando gibt. Damit starten 2-6 separate Zweikämpfe. Die Spieler dürfen nicht aktiv in andere Duelle eingreifen. Die Spieler haben das Ziel über die gegenüberliegende Linie des Feldes zu dribbeln. Der Durchgang ist beendet, wenn alle Bälle aus dem Feld sind oder 45 Sekunden vergangen sind. Die Teams erhalten für jeden Ball, der über die gegnerische Grundlinie gedribbelt wurde, 1 Punkt. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.

Coaching Points / Hinweise

- Tempo aufnehmen
- Verhalten des Gegenspielers beobachten
- andere 1 gegen 1-Situationen im Auge behalten und ggf. für den eigenen Vorteil nutzen
- den Gegenspieler mit einer Finte, einem explosiven Tempo- und Richtungswechsel überwinden
- nach einem gewonnenen 1 gegen 1 den Laufweg des Gegenspielers kreuzen, um diesen keine 2. Chance auf einen Zweikampf zu geben



*03 | WEITE
DISTANZ*



TRAININGSTEIL

Hauptteil | Schlussteil

ALTERSTSTUFE

U14 - Herren

DAUER

30min

SPIELERANZAHL

6+ Spieler

TRAININGSFORM

Mannschaftstraining |
Gruppentraining

SPIELSTÄRKE

Beliebig

03 | WEITE DISTANZ

[Zur Übung](#)

Offensives 1 gegen 1

Organisation:

- 4 Hütchen
- 2 Tore
- Leibchen in 2 Farben
- 10-16 Fussbälle
- Ein 30m breites Spielfeld in der Länge eines doppelten Strafraums aufbauen
- 2 Teams mit 3-5 Spielern und 2 Torhüter einteilen
- Die Spieler der Teams von 1 - 3/4/5 durchnummerieren

Durchführung:

Die Spieler positionieren sich hinter der Grundlinie am eigene Tor. Der Übungsleiter ruft 1-3 Nummern. Die Spieler mit den entsprechenden Nummer starten ins Feld und es wird im 1 gegen 1/ 2 gegen 2/ 3 gegen 3 gespielt. Der Torhüter des ersten Teams bringt einen Ball ins Spiel. Der Durchgang ist beendet, wenn ein Treffer fällt der Ball ins Aus geht oder 30 Sekunden vergangen sind. Im nächsten Durchgang bringt der Torhüter des anderen Teams einen Ball ins Spiel.

Coaching Points / Hinweise

- Den Ball direkt in die Bewegung mitnehmen & Tempo aufnehmen
- Entschlossen ins 1 gegen 1 gehen
- durch diagonale Laufwege Räume für den ballführenden Spieler öffnen
- Die Überzahl nach einem gewonnen 1 gegen 1 ausspielen
- Den Gegenspieler mit einer Finte, einem explosiven Tempo- und Richtungswechsel überwinden
- Angriffe zielstrebig zu Ende spielen

25% Rabatt

auf 1.000

Übungen

Verwende den Code:

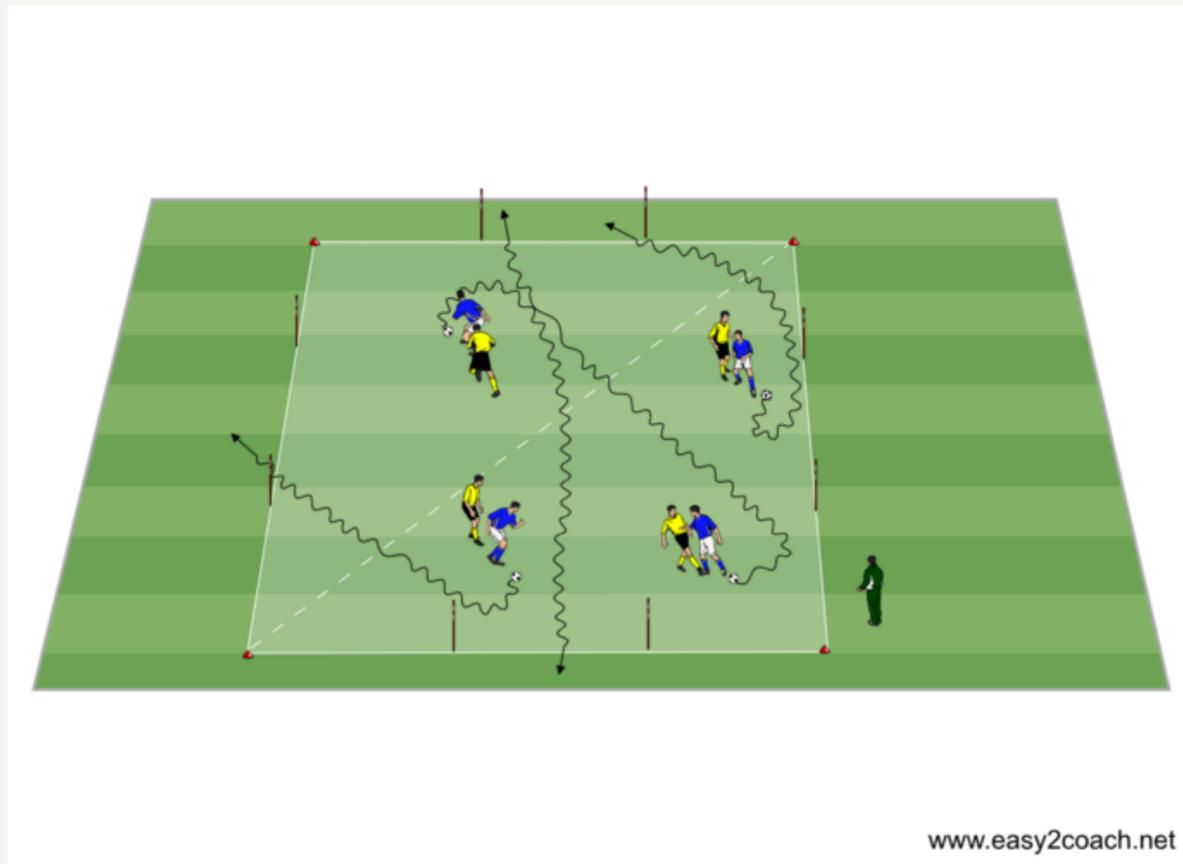
TLAP25

EXKLUSIVE TRAININGSLEHRE





***04 | BALL
BEHAUPTEN &
GEGENSPIELER
IM RÜCKEN
AUSSPIELEN***



TRAININGSTEIL

Aufwärmen | Hauptteil

ALTERSTSTUFE

Beliebig

DAUER

15min

SPIELERANZAHL

6+ Spieler

TRAININGSFORM

Mannschaftstraining |
Gruppentraining

SPIELSTÄRKE

Beliebig

04 - TEIL 1 | BALL BEHAUPTEN & GEGENSPIELER IM RÜCKEN AUSSPIELEN

Offensives 1 gegen 1

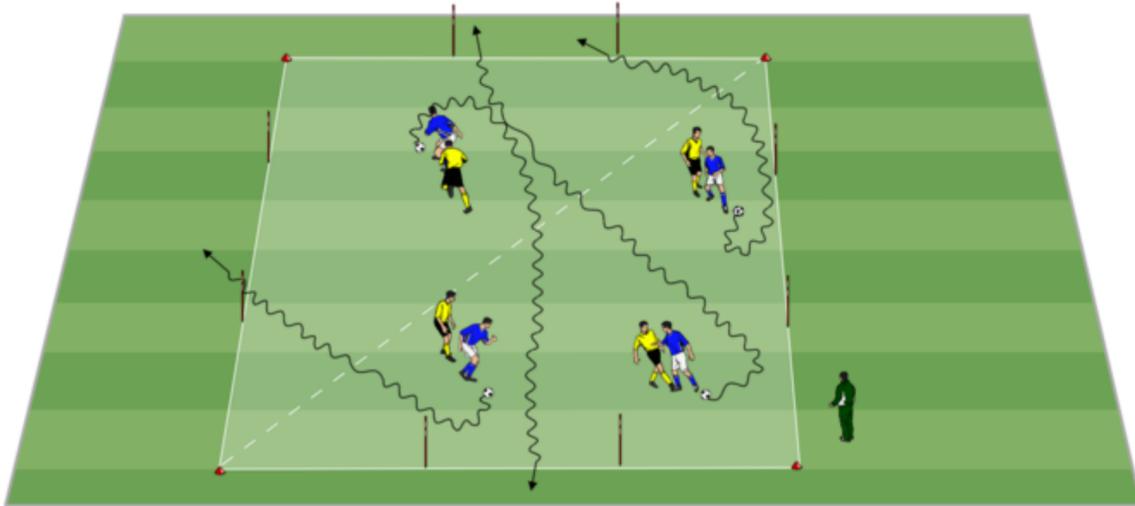
[Zur Übung](#)

Organisation:

- 8 Stangen
- 4 Hütchen
- Leibchen in 2 Farben
- 1 Fußball je Spieler
- 2 Teams mit jeweils 3-6 Spieler einteilen
- Entsprechend der Spieleranzahl ein quadratisches Feld mit einer Seitenlänge von X Metern aufbauen ($X = \text{Spieleranzahl} \times 1,5$)
- Eine Mittellinie markieren (gestrichelte Linie)

Durchführung:

Die Spieler des 1. Teams haben alle einen Ball am Fuß. Jedem dieser Spieler wird ein Gegenspieler aus dem 2. Team zugewiesen. Auf Startsignal des Übungsleiters starten innerhalb des markierten Feldes 4 separate 1 gegen 1-Situationen. Die Spieler versuchen den Ball gegen ihren Gegenspieler zu behaupten bzw. den Ball zu erobern. Es darf kein aktiver Einfluss auf eine anderen 1 gegen 1-Situation genommen werden. Nach 15-20 Sekunden gibt der Übungsleiter ein Kommando. Damit versuchen die ballbesitzenden Spieler durch ein Stangentor in der ballfernen Hälfte zu dribbeln. Die Verteidiger versuchen dem Gegenspieler den Ball abzunehmen und durch eines der Tore in der bespielten Hälfte zu dribbeln. Ein Durchgang ist beendet, wenn alle Bälle im Aus sind bzw. durch ein Stangentor gedribbelt wurden oder 45 Sekunden vergangen sind. Die Teams erhalten für jedes erfolgreiche Dribbling durch ein Stangentor 1 Punkt. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt. Im nächsten Durchgang haben zu Beginn die Spieler des 2. Teams den Ball am Fuß.



www.easy2coach.net

TRAININGSTEIL

Aufwärmen | Hauptteil

ALTERSTSTUFE

Beliebig

DAUER

15min

SPIELERANZAHL

6+ Spieler

TRAININGSFORM

Mannschaftstraining |
Gruppentraining

SPIELSTÄRKE

Beliebig

04 - TEIL 2 | BALL BEHAUPTEN & GEGENSPIELER IM RÜCKEN AUSSPIELEN

Offensives 1 gegen 1

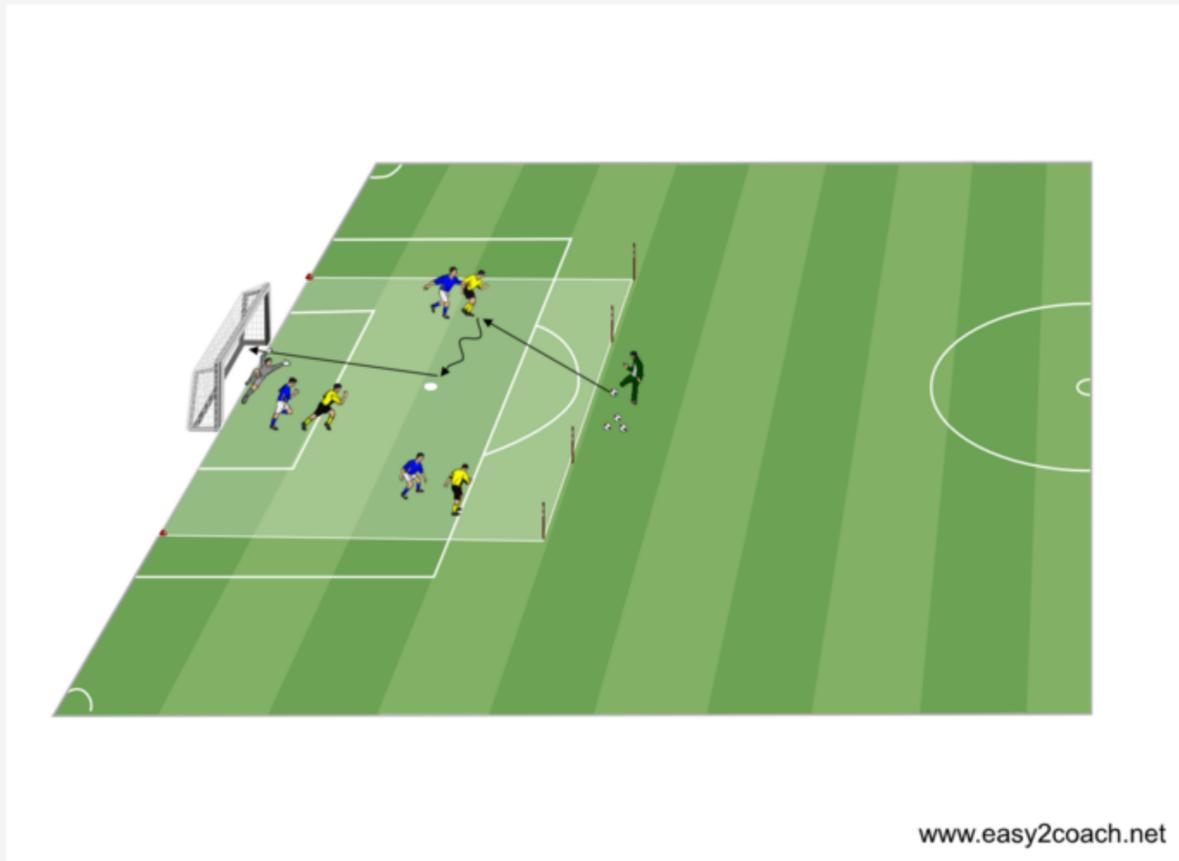
[Zur Übung](#)

Coaching Points / Hinweise

- Den Ball mit dem gegnerfernen Fuß führen
- Den Körper zwischen Ball und Gegenspieler halten
- Den Weg zum Ball in einer seitlichen Stellung zum Gegenspieler behaupten & diesen mit dem Unterarm blockieren (größer Abstand zwischen Ball und Gegenspieler + Verhalten des Gegenspielers sichtbar)
- Versuchen den Ball in der Feldmitte zu behaupten und nicht in die Ecken der Felder zu geraten
- Nach dem Kommando:
- Gegenspieler hält großen Abstand: sofort in eine offene Stellung wechseln
- Gegenspieler baut weiterhin Körperkontakt auf: in diesen aufdrehen
- Finten einsetzen, um den Gegenspieler zu überwinden oder um in eine offene Stellung zu kommen (bspw. Schere oder Körperfinte)
- Nach einem gewonnenen 1 gegen 1 den Laufweg des Gegenspielers kreuzen und zielstrebig das Dribbling durch ein Stangentor suchen
- Die anderen 1 gegen 1-Situationen im Auge behalten und diese ggf. für den eigenen Vorteil nutzen

A black and white photograph of a soccer match. In the foreground, a player in a light-colored jersey is running towards the right, with another player in a darker jersey running alongside him. The background shows a crowd of spectators in bleachers. A large, semi-transparent green circle is overlaid on the center of the image, containing white text.

***05 | LÖSEN VOM
GEGENSPIELER
IM RÜCKEN***



TRAININGSTEIL

Hauptteil | Schlussteil

ALTERSTSTUFE

U14 - Herren

DAUER

25min

SPIELERANZAHL

6 | 8 Spieler + 1 Torhüter

TRAININGSFORM

Mannschaftstraining |
Gruppentraining

SPIELSTÄRKE

Beliebig

05 | LÖSEN VOM GEGENSPIELER IM RÜCKEN

Offensives 1 gegen 1

[Zur Übung](#)

Organisation:

- 2 Hütchen | 6-10 Fussbälle
- 4 Stangen | 2 Stangentore mit einer Breite von 6m aufstellen
- Leibchen in 2 Farben (jeweils 3 Stück)
- Ein Spielfeld mit 25x20m aufbauen
- 2 Teams mit jeweils 3 Spielern und 1 Torhüter einteilen

Durchführung:

Alle Spieler positionieren sich innerhalb des markierten Feldes. Es wird ohne Abseits gespielt. Die Spieler des 1. Teams spielen auf das Tor und die Spieler des 2. Teams auf die Stangentore. Der Übungsleiter leitet einen Durchgang mit einem Pass zu einem Spieler des 1. Teams ein. Damit wird im 1 gegen 1 gespielt bis (1) der Ball ins Aus geht, (2) ins Tor geht, (3) durch ein Stangentor gedribbelt wird oder (4) 30 Sekunden vergangen sind. Ist es dem 2. Team gelungen durch ein Stangentor zu dribbeln, tauschen die Teams die Aufgaben und der Übungsleiter leitet den nächsten Durchgang mit einem Pass zu einem Spieler des 2. Teams ein.

Coaching Points / Hinweise

- Feldgröße nutzen (Breite & Tiefe) | Tiefenstaffelung bilden (nicht alle auf einer Höhe/Linie agieren)
- Vor dem Zuspiel Lauffinten einsetzen, um mit dem 1. Kontakt in eine offene Stellung zu kommen
- Gegenspieler hält großen Abstand: sofort in eine offene Stellung wechseln
- Gegenspieler baut Körperkontakt auf: in diesen aufdrehen
- Finten einsetzen, um den Gegenspieler zu überwinden oder um in eine offene Stellung zu kommen (bspw. Schere oder Körperfinte)
- Nach einem gewonnen 1 gegen 1 den Laufweg des Gegenspielers kreuzen oder zügig eine Anschlussaktion umsetzen | Zielstrebig zum Abschluss kommen

E2C TACTICS



**K O S T E N L O S E Z E I C H E N -
S O F T W A R E / W E B - A P P**

Fußballübungen, Aufstellungen und Taktiken selbst erstellen -
Kostenlos am PC, iPad oder Smartphone nutzen.

WWW.EASY2COACH.NET/TACTICS



***06 | MIT DEM
RÜCKEN ZUM
TOR***



TRAININGSTEIL

Hauptteil | Schlussteil

ALTERSTSTUFE

Beliebig

DAUER

20min

SPIELERANZAHL

8+ Spieler + 2 Torhüter

TRAININGSFORM

Mannschaftstraining |
Gruppentraining

SPIELSTÄRKE

Beliebig

06 - TEIL 1 | MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR

Offensives 1 gegen 1

[Zur Übung](#)

Organisation:

- 6 Hütchen
- 2 Tore
- 10-16 Fussbälle
- Leibchen in 2 Farben (jeweils 4 Stück)
- 30m breites Spielfeld in der Länge eines doppelten Strafraums aufbauen & Mittellinie markieren
- 2 Teams mit jeweils 4 Spielern und 2 Torhüter einteilen

Durchführung:

In Jeder Hälfte agieren 2 Spieler je Team. Die Spieler dürfen ihre Hälfte nicht verlassen. Zu Spielbeginn, nach Ausbällen und Treffern bringen die Torhüter einen neuen Ball ins Spiel. Dabei muss ein Mitspieler in der eigenen Hälfte angespielt werden. Tore dürfen nur in der gegnerischen Hälfte erzielt werden. Es wird 3-4 Minuten im 4 gegen 4 gespielt. Anschließend wird eine Pause von 60-90 Sekunden durchgeführt und die Spieler wechseln ihre Hälfte. Das Team mit den meisten Treffern gewinnt.

Variation:

Es sind keine Rückpässe zum Torhüter erlaubt



TRAININGSTEIL

Hauptteil | Schlussteil

ALTERSTSTUFE

Beliebig

DAUER

20min

SPIELERANZAHL

8+ Spieler + 2 Torhüter

TRAININGSFORM

Mannschaftstraining |
Gruppentraining

SPIELSTÄRKE

Beliebig

06 - TEIL 2 | MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR

Offensives 1 gegen 1

[Zur Übung](#)

Coaching Points / Hinweise

In der gegnerischen Hälfte:

- Lauffinten einsetzen, um sich von Gegenspieler zu lösen und den Ball in einer offenen Stellung zu verarbeiten (Alternative: Finten einsetzen, um den Passweg in die gegnerische Hälfte zu öffnen)
- Zuspiele mit dem gegnerfernen Fuß verarbeiten, wenn der Gegenspieler nah dran ist
- Gegenspieler hält großen Abstand: sofort in eine offene Stellung wechseln
- Gegenspieler baut Körperkontakt auf: in diesen aufdrehen
- Finten einsetzen, um den Gegenspieler zu überwinden oder um in eine offene Stellung zu kommen
- Nach einem gewonnen 1 gegen 1 den Laufweg des Gegenspielers kreuzen oder zügig eine Anschlussaktion umsetzen
- Zielstrebig zum Abschluss kommen



***07 | AM FLÜGEL
- VORBEREITEN
& GEWINNEN***



TRAININGSTEIL

Hauptteil | Schlussteil

ALTERSTSTUFE

U14 - Herren

DAUER

25min

SPIELERANZAHL

13+ Spieler + 2 Torhüter

TRAININGSFORM

Mannschaftstraining |
Gruppentraining

SPIELSTÄRKE

Beliebig

07 | AM FLÜGEL - VORBEREITEN & GEWINNEN

Offensives 1 gegen 1

[Zur Übung](#)

Organisation:

- 8 Hütchen | 2 Tore
- 10-16 Fussbälle
- Leibchen in 2 Farben (jeweils 6 Stück)
- Ein Spielfeld mit 45x55m aufbauen. 2 Außenzonen mit einer Breite von 12m markieren
- 2 Teams mit jeweils 6 Spielern und 2 Torhüter einteilen

Durchführung:

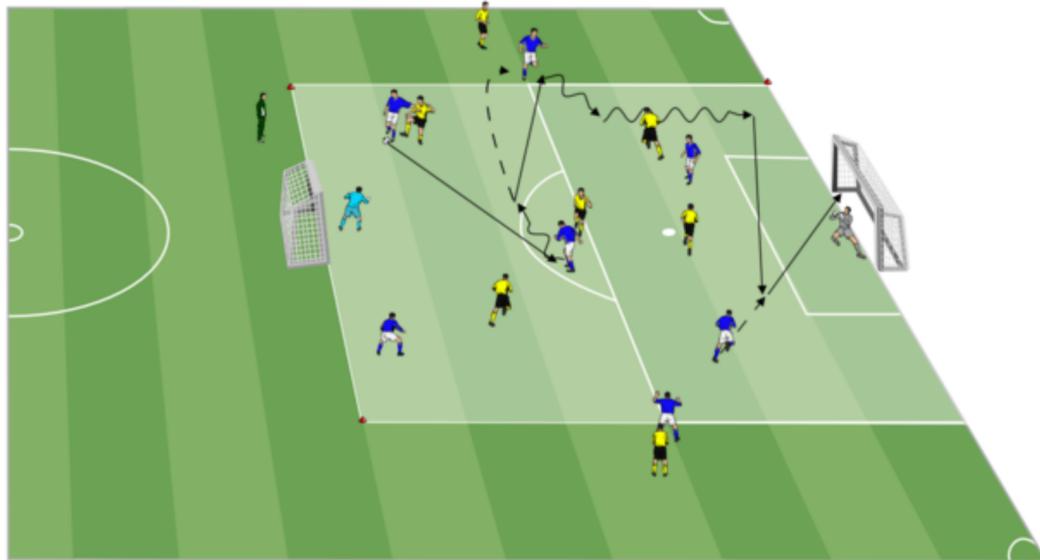
Es wird innerhalb des markierten Feldes im 6 gegen 6 gespielt. Innerhalb der mittleren Zone sind die Spieler auf 3 Ballkontakte beschränkt. In der Außenzonen haben die Spieler keine Kontaktbeschränkung. Dribbelt ein Spieler aus der Außenzone in die mittlere Zone entfällt die Kontaktbeschränkung bis der Ball weitergespielt oder verloren wurde. Tore, welche nach einem Dribbling aus der Außenzone in die mittlere Zone, erzielt oder vorbereitet werden, zählen doppelt. Außerdem zählen auch Tore doppelt, welche innerhalb der Außenzone erzielt oder vorbereitet werden.

Coaching Points / Hinweise

- die komplette Feldgröße nutzen
- die Flügelspieler offen zur Spielrichtung ins Spiel bringen
- Flügelspieler: Zuspiele direkt in die Bewegung mitnehmen & Tempo aufnehmen.
- Flügelspieler: Gegenspieler steil andribbeln
- Flügelspieler: Gegenspieler mit einer Finte und einem explosiven Tempowechsel überwinden
- Flügelspieler: Nach einem gewonnen 1 gegen 1 zielstrebig eine Anschlussaktion suchen und dem Gegenspieler keine 2. Chance auf einen Zweikampf geben (Laufweg des Gegenspielers kreuzen)
- Flügelspieler: beim Fintieren kein Tempo verlieren. Dafür eignen sich im hohen Tempo einfache Finten wieder Übersteiger oder der Ausfallschritt



*08 | AM FLÜGEL
- KURZE
DISTANZ*



www.easy2coach.net

TRAININGSTEIL

Hauptteil | Schlussteil

ALTERSTSTUFE

Beliebig

DAUER

20min

SPIELERANZAHL

13+ Spieler + 2 Torhüter

TRAININGSFORM

Mannschaftstraining

SPIELSTÄRKE

Beliebig

08 - TEIL 1 | AM FLÜGEL - KURZE DISTANZ

Offensives 1 gegen 1

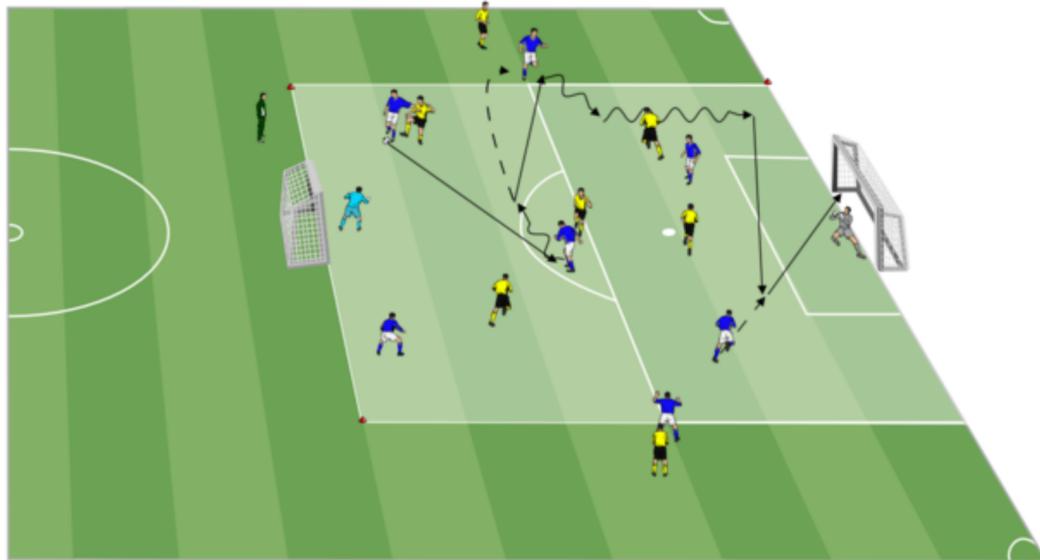
[Zur Übung](#)

Organisation:

- 4 Hütchen
- 2 Tore
- 12-16 Fussbälle
- Leibchen in 2 Farben (jeweils 7 Stück)
- Ein Spielfeld in der Größe eines doppelten Strafraums aufbauen
- 2 Teams mit jeweils 7 Spielern und 2 Torhüter einteilen

Durchführung:

5 Spieler je Team agieren innerhalb des markierten Feldes. Die beiden übrigen Spieler der Teams agieren entlang der beiden Seitenauslinie. Dabei agieren die beiden Spieler des ballbesitzenden Teams direkt an Linie und die beiden Spieler des verteidigenden Teams 2-3m hinter der Linie. Zu Spielbeginn, nach Ausbällen und Treffern bringen die Torhüter einen neuen Ball ins Spiel. Diese dürfen die äußeren Mitspieler nicht anspielen. Spielt ein Feldspieler einen äußeren Mitspieler an, dribbelt dieser mit dem Ball ins Feld. Der Passgeber übernimmt die Position des äußeren Spielers und darf erst nach dem Verlassen des Feldes wieder in das Spielgeschehen eingreifen. Die äußeren Spieler dürfen ein Anspiel nicht direkt weiterspielen. Dribbelt ein äußerer Spieler ins Feld und bereitet im Anschluss einen Treffer vor bzw. erzielt selbst einen Treffer, zählt dieser doppelt.



TRAININGSTEIL

Hauptteil | Schlussteil

ALTERSTSTUFE

Beliebig

DAUER

20min

SPIELERANZAHL

13+ Spieler + 2 Torhüter

TRAININGSFORM

Mannschaftstraining

SPIELSTÄRKE

Beliebig

08 - TEIL 2 | AM FLÜGEL - KURZE DISTANZ

Offensives 1 gegen 1

[Zur Übung](#)

Coaching Points / Hinweise

Der Fokus dieser Übung und dem Coaching liegt auf dem offensiven 1 gegen 1 am Flügel.

- die komplette Feldgröße nutzen
- nicht die Passwege auf die äußeren Mitspieler verstellen
- die äußeren Mitspieler in den Vorderfuß anspielen
- geschickt die äußeren Mitspieler mit viel Raum freispielen
- äußeren Spieler: Den 1. Kontakt mit einer Körperfinte verbinden, wenn ein Gegenspieler in unmittelbarer Nähe ist
- äußeren Mitspieler: aktiv entlang der Seitenauslinie anbieten und aus dem Deckungsschatten der Gegenspieler lösen
- äußeren Spieler: Zuspiele direkt in die Bewegung mitnehmen & Tempo aufnehmen.
- äußeren Spieler: Gegenspieler steil andribbeln
- äußeren Spieler: Gegenspieler mit einer Finte und einem explosiven Tempowechsel überwinden
- äußeren Spieler: Nach einem gewonnenen 1 gegen 1 zielstrebig eine Anschlussaktion suchen und dem Gegenspieler keine 2. Chance auf einen Zweikampf geben (Laufweg des Gegenspielers kreuzen)
- äußeren Spieler: beim Fintieren kein Tempo verlieren. Dafür eignen sich im hohen Tempo einfache Finten wie der Übersteiger oder der Ausfallschritt



*09 | AM FLÜGEL
- GROSSE
DISTANZ*

**TRAININGSTEIL**

Hauptteil | Schlussteil

ALTERSTSTUFE

U14 - Herren

DAUER

25min

SPIELERANZAHL

9+ Spieler + 1 Torhüter

TRAININGSFORMMannschaftstraining |
Gruppentraining**SPIELSTÄRKE**

Beliebig

09 | OFFENSIVES 1 GEGEN 1 AM FLÜGEL

[Zur Übung](#)
Organisation:

- 2 Hütchen | 1 Tor
- 4 Stangen | 2 Stangentore mit einer Breite von 7m aufstellen
- 6-10 Fussbälle
- Leibchen in 2 Farben (jeweils 4 Stück)
- Ein 25m langes Spielfeld in der Breite eines Großfeldes aufbauen
- 2 Teams mit jeweils 4 Spielern und 1 Torhüter einteilen

Durchführung:

Spieler A und B stehen an der linken und rechten Ecke der torfernen Grundlinie. Die restlichen Spieler stehen innerhalb des Feldes und dürfen dabei nicht breiter als der Strafraum stehen bis der Übungsleiter die Übung einleitet. Dieser spielt einen Pass zu A oder B, welcher den Ball ins Feld mitnimmt. Der Spieler, welcher nicht angespielt wurde, darf ebenfalls ins Feld starten. Somit wird innerhalb des markierten Feldes im 4 gegen 4 gespielt. Das Team von A und B spielt auf das Tor. Das andere Team versucht durch eines der beiden Stangentore zu dribbeln. Ein Durchgang ist beendet, wenn der Ball ins Aus geht, ins Tor geht, durch ein Stangentor gedribbelt wurde oder 30 Sekunden vergangen sind. Gelingt dem verteidigenden Team ein Dribbling durch ein Stangentor, tauschen die Teams im nächsten Durchgang die Aufgaben.

Coaching Points / Hinweise

Spieler A und B:

- Ball direkt in die Bewegung mitnehmen & Tempo aufnehmen
- Gegenspieler steil andribbeln & dessen Verhalten beobachten
- Den Gegenspieler mit einer Finte und einem explosiven Tempowechsel überwinden
- Dem Verteidiger keine 2. Chance auf einen Zweikampf geben (im Tempo bleiben, Laufweg kreuzen, zügig eine Anschlussaktion suchen)
- Nur ins Zentrum durchbrechen, wenn dort genug Raum ist (Doppeln durch Gegenspieler vermeiden)

E-BOOKS | SHOP

@EASY2COACH



75+ E-BOOKS

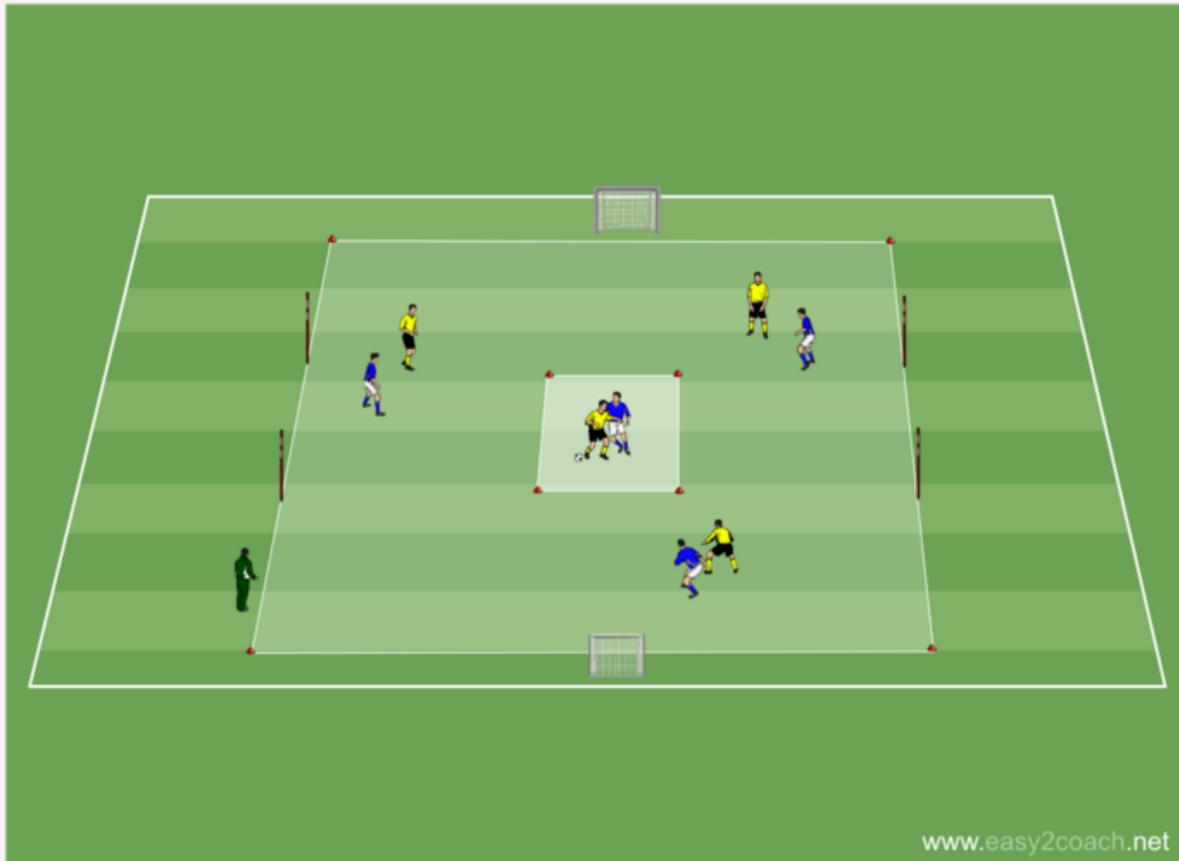
LUST AUF MEHR?

EXKLUSIVE E-BOOKS VON DFB
FUSSALLEHRER CHRISTIAN TITZ
IM EASY2COACH SHOP

WWW.EASY2COACH.NET/SHOP



***10 | 14 BALL
BEHAUPTEN***



TRAININGSTEIL

Aufwärmen | Hauptteil

ALTERSTSTUFE

Beliebig

DAUER

20min

SPIELERANZAHL

8+ Spieler

TRAININGSFORM

Mannschaftstraining |
Gruppentraining

SPIELSTÄRKE

Beliebig

10 - TEIL 1 | BALL BEHAUPTEN

Offensives 1 gegen 1

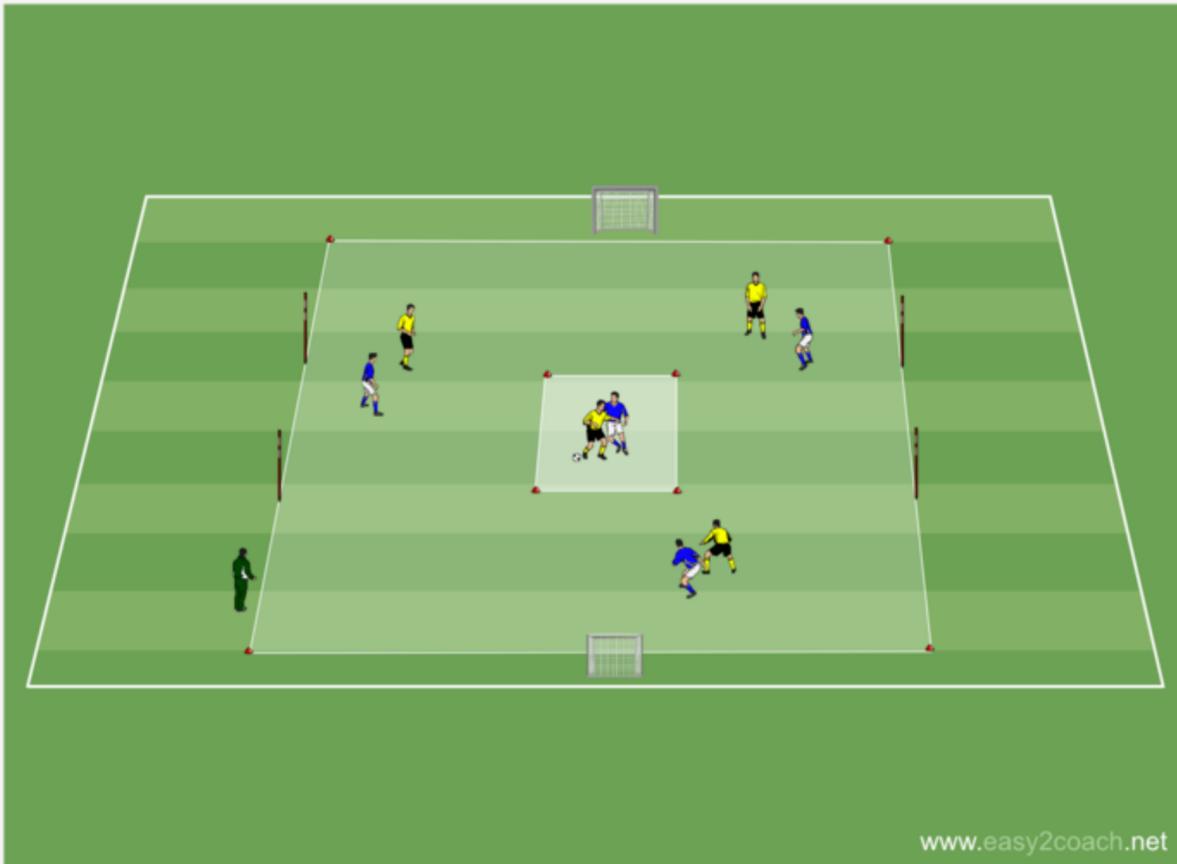
[Zur Übung](#)

Organisation:

- 4 Stangen
- 2 Minitore
- 8 Hütchen
- Leibchen in 2 Farben (je 4 in einer Farbe)
- 4-6 Fussbälle
- Ein Spielfeld mit 15x15m markieren
- In der Feldmitte ein kleineres Feld mit 4x4m markieren
- Minitore und Stangentore mit einer Breite von 5m entsprechend der Abbildung aufstellen
- 2 Teams mit jeweils 4 Spieler einteilen

Durchführung:

1 Spieler je Team positioniert sich in dem mittleren Feld. Die restlichen Spieler stehen zu Beginn der Übung außerhalb des inneren Feldes. Der Spieler des 1. Teams im inneren Feld hat zu Beginn der Übung einen Ball am Fuß. Der Spieler des 2. Teams versucht den Ball zu erobern. Erobert dieser den Ball bzw. verlässt der Ball das Feld, wird im 4 gegen 4 gespielt und alle Spieler dürfen auf dem kompletten Spielfeld agieren. Kann der Spieler des 1. Teams den Ball länger als 8 Sekunden im inneren Feld behaupten, gibt der Trainer ein Kommando. Damit wird ebenfalls im 4 gegen 4 gespielt. Die Teams haben das Ziel durch ein Stangentor zu dribbeln oder ein Treffer auf einem der beiden Minitore zu erzielen. Ein 4 gegen 4 ist beendet, wenn ein Treffer fällt, der Ball ins Aus geht oder der Durchgang länger als 1 Minute dauert. Im nächsten Durchgang hat zuerst der Spieler des 2. Teams den Ball am Fuß.



TRAININGSTEIL

Aufwärmen | Hauptteil

ALTERSTSTUFE

Beliebig

DAUER

20min

SPIELERANZAHL

8+ Spieler

TRAININGSFORM

Mannschaftstraining |
Gruppentraining

SPIELSTÄRKE

Beliebig

10 - TEIL 2 | BALL BEHAUPTEN

Offensives 1 gegen 1

[Zur Übung](#)

Coaching Points / Hinweise

- Den Ball mit dem gegnerfernen Fuß führen
- Den Körper zwischen Ball und Gegenspieler halten
- Den Weg zum Ball in einer seitlichen Stellung zum Gegenspieler behaupten & diesen mit dem Unterarm blockieren (größer Abstand zwischen Ball und Gegenspieler + Verhalten des Gegenspielers sichtbar)

Nach dem Kommando:

- Zielstrebig einen Pass/Dribbling in den freien Raum suchen
- sofort vom Gegenspieler lösen (laufweg kreuzen)
- aus dem Dribbelweg des Mitspielers absetzen

Bring **Dich**
auf ein
neues Level.

[Webseite öffnen](#)

Besuch uns online und teile unser Training mit
deinen Kollegen.

