



Aargauer
Fussballverband



1:1 in der Defensive





Grundsätzliches zum 1:1 in der Defensive

Eine alte Fussballweisheit: Zweikämpfe gewinnen bedeutet, das Spiel zu gewinnen. Das Zweikampfverhalten wurde im Laufe der Jahre immer wichtiger. In der Defensive, um eine Spielentfaltung der gegnerischen Mannschaft frühzeitig zu verhindern, oder den Stürmer am Torschuss zu hindern. Jeder gewonnene oder verlorene Zweikampf kann nicht nur unmittelbar Sieg oder Niederlage des gesamten Teams bedeuten, auch die Auswirkung auf das Selbstvertrauen der beteiligten Spieler ist beachtlich.

Jedem Fussballtrainer sollte klar sein, ein Zweikampf hat nichts mit Brutalität oder verbalen Auseinandersetzungen zu tun.

Zu einem erfolgreichen Zweikampf gehören Beweglichkeit, Koordination, Mut, Timing und Taktik.

Zweikampfttraining ist sehr intensiv und benötigt dadurch die nötigen Pausen zur Erholung, nötigenfalls den Zweikampf durch den Trainer abbrechen. Bei den Zweikämpfen soll das Training einen Wettkampfcharakter haben um so auch die nötigen mentalen Aspekte beizusteuern.

Der Trainer soll die Spieler immer wieder anfeuern und loben um so den Trainingsreiz „Salz in der Suppe“ zu erreichen.

Dabei ist aber zu beachten, dass dieses anfeuern nicht in eine „Schlacht“ verfällt. Bei den Zweikämpfen sollte es immer eine Spielfeldbegrenzung haben, damit diese nicht auf einem X-beliebigen Feld ausgeführt werden.

Diverse Unterlagen;

KIFU Buch 1020

www.soccerdrills.de

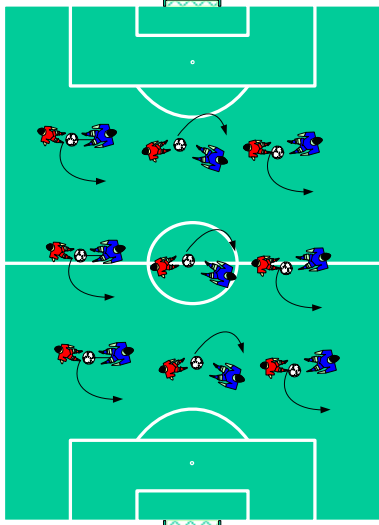
www.fussballd21.de

Karl-Heinz Born Technischer Leiter AFV



1:1 in der Defensive

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Einlaufen Handball Es werden drei Mannschaften gebildet, die in einem Quadrat Handball spielen. Zuerst spielen nur die eigene Mannschaft untereinander. Danach dürfen sie nicht mit der gleichen Farbe spielen von der sie den Ball erhalten hat. Am Schluss ein Spiel wo z.B. rot mit blau gegen gelb (die in der Mitte des Quadrates den Ball versuchen zu erobern). Bei Ballgewinn von gelb geht die fehlbare Mannschaft in die Mitte. Ausser spielen nun zwei neue Mannschaften gegen die in der Mitte. usw. Variationen bei der Spielform: Ich darf den Ball nicht dem gleichen Spieler zurückspielen. Der Ball muss innerhalb von 5 Sek. Weitergespielt werden.	<p>Handballspiel mit drei Farben</p>  <p>1:1 Rückwärts- Takeln</p> 	
10'	Rückwärts Takeln Wichtig: Seitliches takeln Auf dem Vorderfuss Leicht nach vorne gebeugt VT in der ersten Phase nur Passiv In einer zweiten Phase kann der VT den ST mit einem Scheinangriff täuschen In der Endphase kann das 1:1 auch aktiv gestaltet werden.	<p>Der rote Spieler führt den Ball mit kleinen Richtungswechsel links und recht bis zur Mittellinie. Der blaue Spieler takelt Rückwärts mit Saldsteps nach den Bewegungen vom Ballführer bis zur Mittellinie. An der Mittellinie werden die Aufgaben gewechselt.</p> <p>Wichtig für den VT, dass er sich auf dem Vorderfuss bewegt, seitlich und leicht in den Knien federnd sich bewegt. Ebenfalls muss der Abstand zum Ballführenden nicht zu gross sein (ca. 50 cm).</p> <p>Ziel die Spieler sollen lernen sich nicht gerade Rückwärts, sondern seitliche Bewegungen auf dem Vorderfuss zu erlernen.</p>	



10 1:1 Tempo aufnehmen I

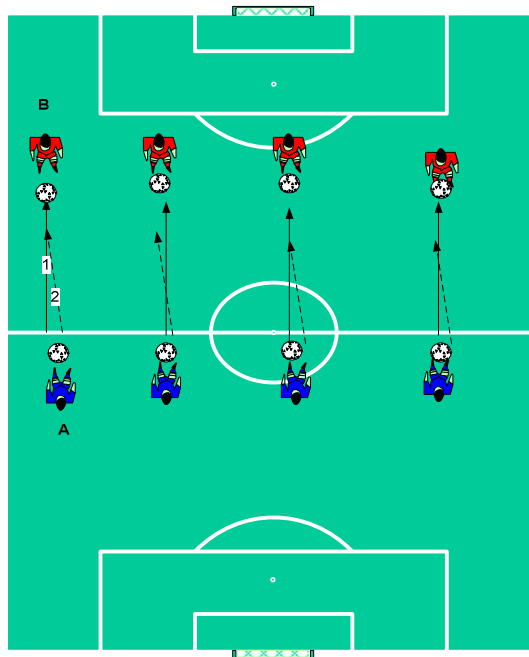
Der Spieler A spielt den Ball zu Spieler B. Spieler B stoppt den Ball, Spieler A läuft ihm entgegen und stoppt (seitlich stehend) seinen Lauf ca. 1m vor dem Spieler B.

Als Ziel ist hier Druck auf den Ballbesitzenden Spieler zu erzeugen.

Nach dem Ausführen der Aktion, werden die Aufgaben gewechselt.

Wichtig: Die Spieler müssen lernen, vor dem Ballführenden Spieler das Tempo zu reduzieren

1:1 Tempo aufnehmen I

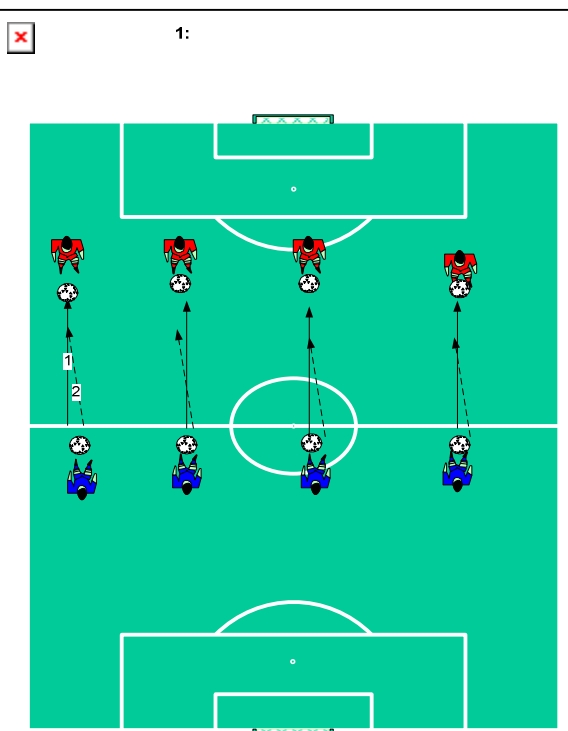


15 1:1 Tempo aufnehmen II

Gleiche Ausgangsposition und Aufgabe wie oben. Bei Ballkontrolle von Spieler B, führt er den Ball in die Richtung von A, wobei er Richtungswechsel links und rechts vornimmt ohne den Spieler A zu umspielen. Spieler A nimmt je nach Richtung die jeweilige seitliche Verteidiger Position ein und takelt so langsam zurück-

Nach dem Ausführen der Aktion, werden die Aufgaben gewechselt.

Wichtig: Die Spieler müssen lernen, das Tempo vom Ballführenden Spieler aufzunehmen und sich seitlich Rückwärts zu bewegen.





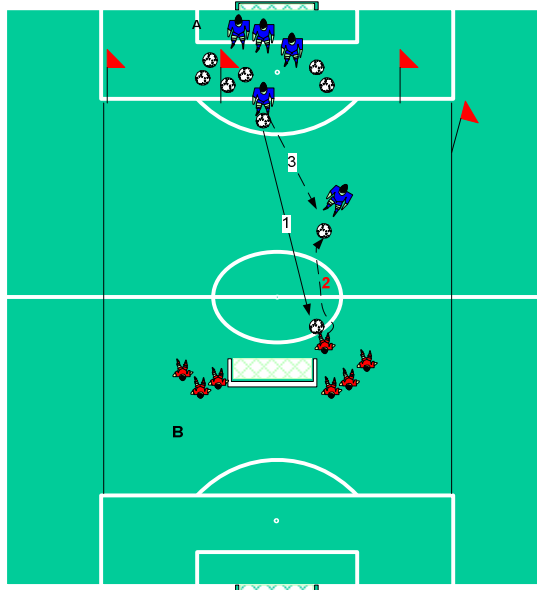
15 1:1 auf ein grosses und kleines Tor

Verteidiger spielt den Ball (1) zum Angreifer. Dieser nimmt den Ball an und mit (2) und versucht den VT (3) zu überspielen.
Der VT soll lernen das kleine Tor (Fähnchen über die Ecken) als erstes zu verteidigen. Kleines Tor gibt 5 Punkte, grosses Tor gibt 1 Punkt.

Bei Balleroberung des VT, sofort in das Tor des ST schiessen 2 Punkte.

Positionen nach jeder Aktion wechseln

Spielform 1:1 Defensiv



10 1:1 auf normale Tore

Spieler A spielt einen langen Ball auf Spieler B, dieser passt zu A zurück, der den Ball an –und mitnimmt und versucht den aufgerückten Spieler B zu überspielen.
Bei Ballgewinn ist das Spiel beendet und der Spieler schliesst auf der anderen Seite an und wechselt somit die Aufgaben.

Coachingpunkte:

- Seitlich angreifen
- Timing
- Tempo aufnehmen
- Scheinangriff starten
- Auf den Beinen bleiben

