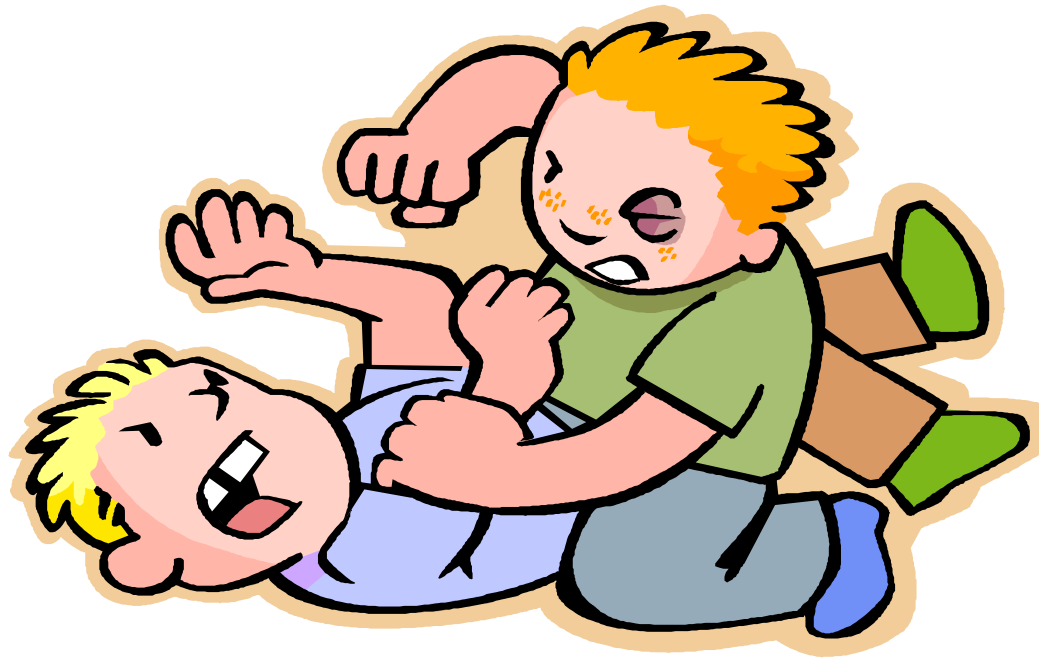


# Zweikämpfe gewinnen



Zweikämpfe gewinnen

1



Zweikämpfe gewinnen

2



Modul 4:4 – 11:11



*Kerst*  
*der*  
*Zeit*





**„ In einem Fussballspiel entscheiden die gewonnenen und verlorenen Zweikämpfe über Sieg und Niederlage. Geschicktes Zweikampfverhalten muss deshalb früh gelernt und gelehrt werden“**

(Hansruedi Hasler, Technischer Direktor der SFV, 1997)

# Zweikämpfe auf dem ganzen Spielfeld

## Entwicklung der letzten Jahre:

- Kompaktheit der Verteidigungen (Zonendeckung /4er-Kette)
- Mehr Zweikämpfe /“Mehrkämpfe“
- Offensive Deckung/Pressing (mehr Zweikämpfe auf dem ganzen Spielfeld)
- Physische Entwicklung der Fussballer (Kraft/Schnelligkeit)
- Höhere taktische und technische Anforderungen (als Verteidiger und in Ballbesitz)

# Zweikämpfe auf dem ganzen Platz

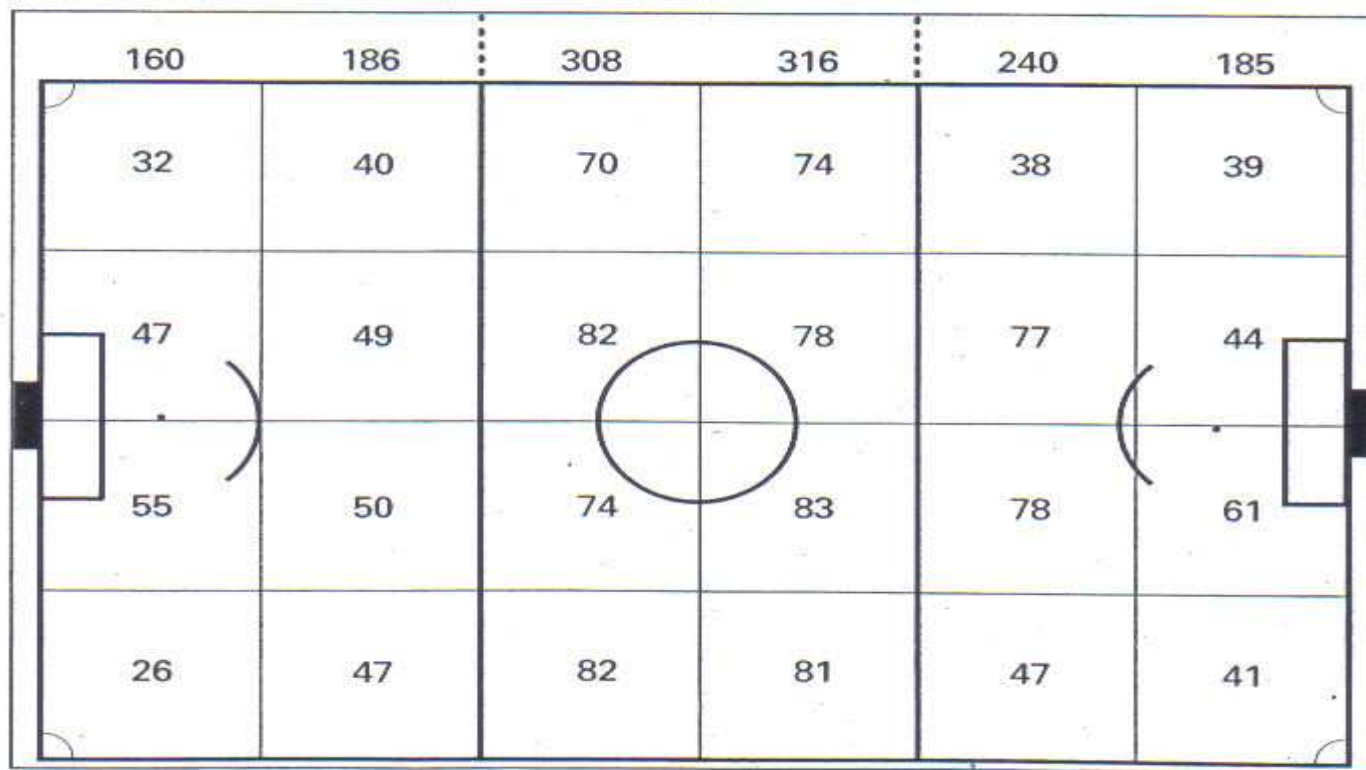


Abb.1: Zweikämpfe auf dem ganzen Platz.

Zweikämpfe gewinnen

# Das Zweikampfstärke - Profil

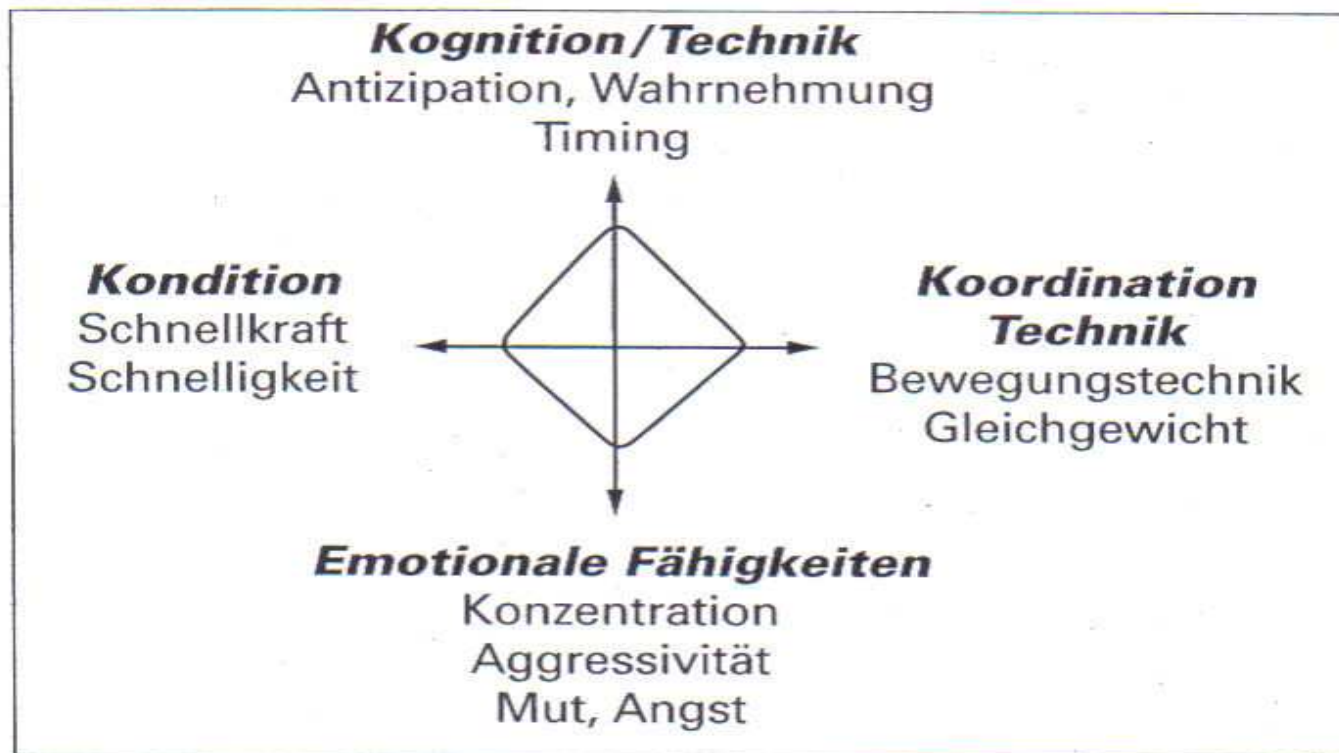


Abb. 2: Zweikampfstärke-Profil.

# Die Struktur von Zweikämpfen

Zweikämpfe ohne Ball

Zweikämpfe zum Ball  
(defensiv)

Zweikämpfe am Ball  
(offensiv)

Positionskampf

Laufduell

Blockieren

Rempeln

Tackling

Ballkontrolle

Dribbling

Kopfball

Torschuss / Pass

Zweikämpfe gewinnen

# Zweikämpfe sind sehr oft „Mehrkämpfe“



Zweikämpfe gewinnen

8

Modul 4:4 – 11:11



Kerst  
Sport



- **Zweikämpfe haben zwei Seiten:  
Spieler im und ohne Ballbesitz,  
Angreifer und Verteidiger**



Zweikämpfe gewinnen

# Die Schulung von Zweikämpfen



## Grundsätze (offensiv für die Angreifer):

- Das Spiel lesen, die Aktion erahnen
- Die eigenen Stärken einsetzen (z.B. Schnelligkeit)
- Erkennbare Schwächen des Gegners ausnützen
- Entschlossenheit und Risikobereitschaft zeigen
- Den Ball geschickt kontrollieren
- Ballführen, Dribbling, Finten
- Den Ball abdecken und schützen
- Bei Ballverlust rasch auf Abwehr umschalten

KOG  
KO/KOG  
KO  
EMO  
KOOR/TE  
KOOR/TE  
KO/TA  
KOG/TA



Kunst der  
Spielkunst



# Die Schulung von Zweikämpfen



## Grundsätze (defensiv für die Verteidiger):

- Stellungsspiel (innere Linie) kontrollieren
- Den Angreifer bremsen, verlangsamen (tackeln)
- Aktiv sein, den Angreifer unter Druck setzen
- Den Gegner lenken, die Mitspieler einbeziehen
- Nicht unnötig zu Boden gehen
- Kein Foulspiel
- Entschlossenes Tackling
- Bei Ballgewinn rasch auf Angriff umschalten

KOG/TA  
KOOR/TA  
KOG/TA  
KOG/TA  
KOOR/KOG  
KOG/TA  
KOG/EMO  
KOG/TA

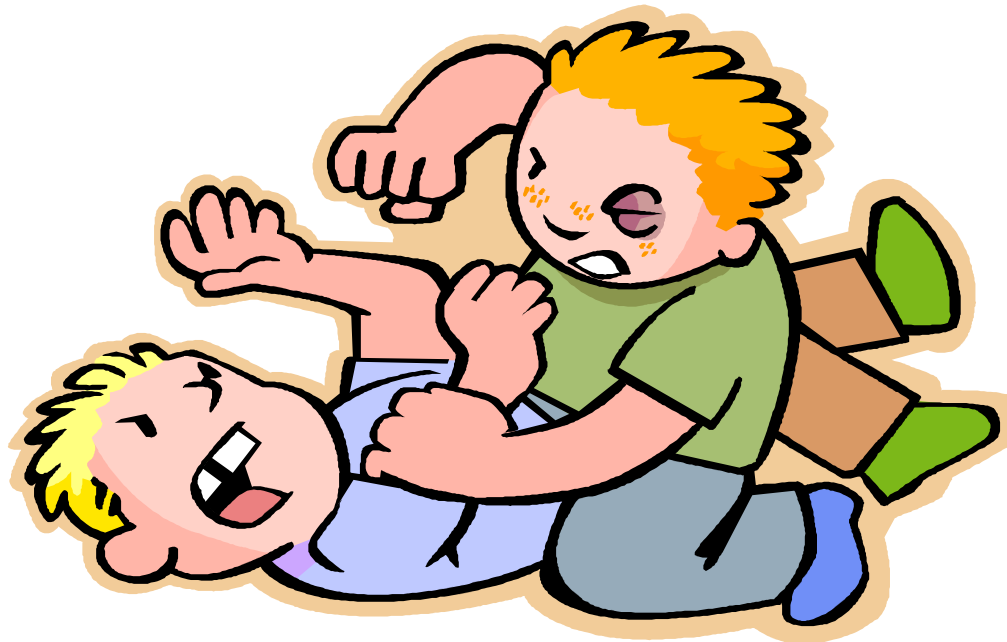
Modul 4:4 – 11:11



Kunst der  
Spielkunst



# FRAGEN?



Zweikämpfe gewinnen