

Verhalten bei Zweikämpfen

Bertrand Choffat
Instructeur ASF



Bertrand Choffat / Instructeur ASF

Für Angreifer

1. **Ballkontrolle : orientierte Ballannahme** (auf die Seite oder in den Lauf)
2. **Dribbling** (Richtung Tor, enge Ballführung, Finten, Schnelligkeit)
3. **Gegner beobachten** (auch Torhüter wo steht er ? / wo sind seine Schwächen / Abstand)
4. **ENTSCHLOSSENHEIT** , Gegner überspielen und Tor erzielen wollen
5. **Tempo wechseln (rythmus)**
6. Bei ballverlust : sofort Umschalten auf Abwehr

Für Verteidiger

1. Sprint nach vorn (Gegner unter Druck möglichst weit vor dem Tor angreifen)
2. **Reichtzeitig abbremsen**, sich nicht überlaufen lassen
3. **Körperhaltung** : (seitlich, leicht in die Knie)
4. Tackeln (**zurückweichen**, Tempo verringern, mit eigenen Finten ein Tackling antäuschen)
5. **Ball und Gegner beobachten, lenken – den Gegner in eine gewünschte Richtung abdrängen** (nach aussen – auf eigene starke Seite – auf die schwache Seite des Gegners (schwache Fuss))
6. **Geduld** (Gegner in einem günstigen Moment vom Ball trennen)
7. **Positive Aggressivität** (kein Foul)
8. **Bei Ballgewinn**, sofort Umschalten auf Angriff