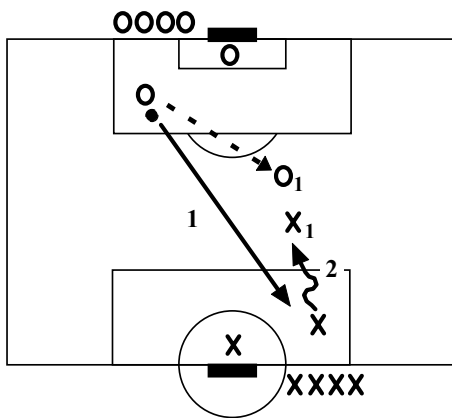


Zweikampfverhalten 1:1

Übung :



Wichtige Begriffe :

Taktische Prinzipien = Taktisches Verhalten, welches in den meisten Fällen am zweckmässigsten ist

Tackling = Gegner vom Ball trennen

Takeln = abwartendes Stören des Ballbesitzers mit dem Ziel:
- Zeit zu gewinnen (Mitspieler können helfen)
- in einem günstigen Moment zum Tackling anzusetzen

Lenken = Ballbesitzer in eine gewünschte Richtung abdrängen

Positive Aggressivität = entschlossen, mit allen erlaubten Mitteln ein Ziel erreichen wollen (gewinnen, Tor erzielen, usw.)

Antizipieren = durch genaues Beobachten die Absichten des Gegners durchschauen und so frühzeitig handeln zu können

Beachte als Verteidiger (Spieler O)

- Schau immer auf den Ball, auf den Angreifer und auf die eigene Position
- Zeige Wille + Positive Aggressivität :
 - der Gegner geht nicht an mir vorbei
 - entschlossen den Zweikampf gewinnen wollen
 - kein Foul
- Spiele einen langen Pass: flach, genau, scharf
- Sprinte nach vorn. Greife den Gegner möglichst weit vor dem Tor an)
- Bremse rechtzeitig ab, lass dich nicht überlaufen
- Takeln :
 - Drehe den ganzen Körper etwas zur Seite
 - gehe leicht in die Knie
 - Bewege dich leichtfüssig auf den Zehenspitzen
 - weiche zurück und bremse den Angreifer
 - täusche mit eigenen Finten ein Tackling vor
- Lenke den Ballbesitzer entweder :
 - vom Tor weg (nach aussen)
 - auf die eigene starke Seite
 - auf dessen schwachen Fuss
- Sei entschlossen im Tackling. Trenne den Gegner in einem günstigen Moment vom Ball. Gehe nur zu Boden, wenn es nicht mehr anders geht.
- Gewinnst Du den Ball: Schalte sofort auf Angriff um und spiele einen Langen Ball : hoch, scharf und genau

Beachte als Angreifer (Spieler X)

- Schau immer auf den Ball, auf den Verteidiger, auf den Torhüter und auf die eigene Position
- Zeige Wille + Positive Aggressivität:
 - Verteidiger überspielen und Tor erzielen
- Nimm den Ball mit in den Lauf, mache Tempo, laufe sofort Richtung Tor
- Spiele den Gegner aus :
 - Führe den Ball eng
 - Dribble, gebrauche deine Finten
 - wechsele das Tempo, nutze deine Schnelligkeit
- Beim Abschluss :
 - Schau auf den Torhüter und bewahre Ruhe
 - schieesse genau, schiebe den Ball ins Tor oder lupfe den Ball über den Torhüter
- Verlierst du den Ball : schalte sofort um auf Abwehr und setze nach

Beachte als Torhüter :

- Schau immer auf den Ball, auf den Angreifer und auf die eigene Position
- Zeige Wille + Positive Aggressivität:
 - Du willst ein Tor verhindern
 - Dirigiere deinen Verteidiger
- Decke deinem Verteidiger den Rücken ab
- Antizipiere: Verkürze den Winkel, bleibe stehen
- Hast Du den Ball : schalte sofort um