

Basics des 1 gegen 1: Frontale Situation in der Offensive Tipps für Vereinstrainer

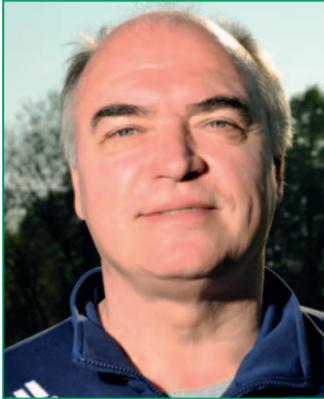
27



Individuelle Qualitäten fördern!

IM DETAIL TRAINIEREN!

Zweikampfstarke Spieler machen den Unterschied!



Regelmäßige Spitzenränge unserer U-Nationalmannschaften bei Welt- und Europameisterschaften sind nach detaillierten, internen Analysen u. a. Folge einer klaren Spielkonzeption.

Die DFB-Teams präsentieren in diesem Bereich

turnierübergreifend internationales Spitzenniveau, speziell mit Blick auf eine kompakte, disziplinierte Teamorganisation und eine variable, gegnerorientierte Spieltaktik.

Auch hinsichtlich eines spielstarken, kreativen Angriffsspiels haben unsere Teams unbestritten ein beeindruckendes Level erreicht. Dennoch ist gerade im Offensivbereich zukünftig eine weitere Qualitätssteigerung möglich, um die internationale Spitzenposition zu festigen. Das betrifft jedoch in erster Linie nicht variable, komplexe und bis ins letzte Detail ausgetüftelte Angriffsstrategien, sondern die individuelle Klasse in 1 gegen 1-Situationen.

Rufen Sie sich nur das „Weltmeister-Tor“ von der

WM 2014 in Erinnerung. Der siebringenden Abschlussaktion von Mario Götze war eine brillante Einzelaktion von Andre Schürrle vorgeschaltet, der sich auf der Außenposition durchsetzte und daraufhin servierte.

Diese allen Fußballinteressierten sofort präsenten Musterszene macht sofort klar, wie unentbehrlich dribbelstarke Einzelaktionen im direkten 1 gegen 1 sind, um die kompakte Defensive eines Gegners durch einen einzelnen Geniestreich zu knacken.

Die systematische, geduldige und sorgfältige Ausbildung individueller Qualitäten junger Spieler und Spielerinnen ist seit Start des Talentförderprogramms Kern der sportlichen Philosophie unseres Stützpunkttrainings.

Mit den vier kommenden Info-Abenden 27 bis 30 möchten wir im Speziellen vier zentrale Situationen des 1 gegen 1 herausgreifen und interessierten Vereinstrainern die nötigen taktischen Grundregeln für diese Schlüsselkomponente des Fußballs vermitteln und an die Hand geben!

Jörg Daniel

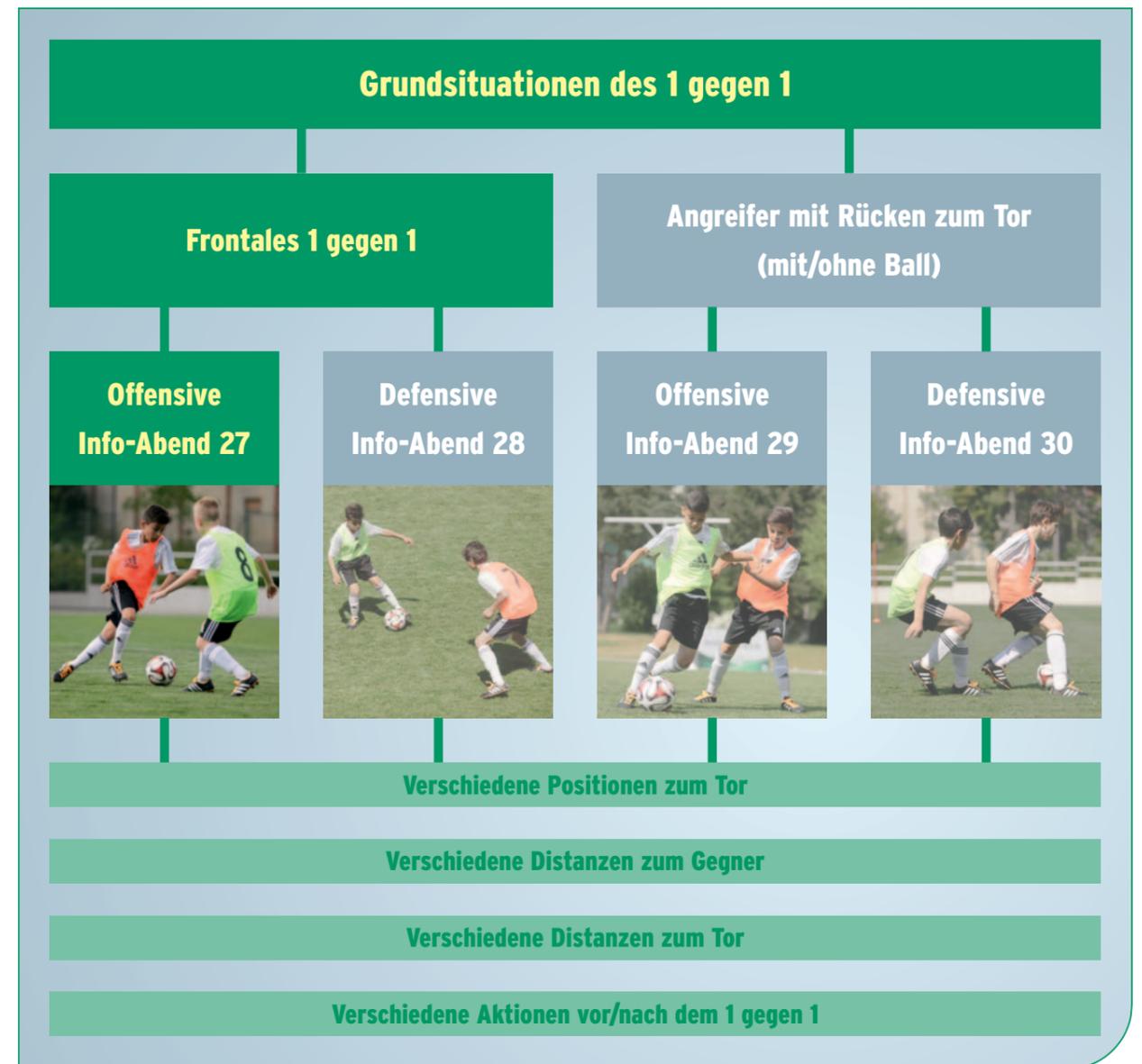
Sportlicher Leiter des Talentförderprogramms

Inhaltsverzeichnis

Seite 2	Editorial
Seite 4	Ausbildungskonzept zum Schwerpunkt „Basics des 1 gegen 1“
Seite 6	Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt - Demonstrationstraining
Seite 16	Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt - Trainingsformen-Katalog
Seite 26	Medien-Service

INFO

Die inhaltliche Konzeption der DFB-Info-Abende 27 bis 30



Impressum

Herausgeber: Deutscher Fußball-Bund

Projektverantwortung: Ulf Schott, Jörg Daniel, Claus Junginger

Redaktion/Medienkonzeption: Norbert Vieth

Inhaltliche Mitarbeit: Jörg Daniel, Christian Meyer, Thomas Sinz, Stephan Kerber, Michael Urbansky, Stephan Howaldt, Oskar Kretzinger, Thorsten Becht, Tobias Kieß

Grafisches Konzept: Philippka-Sportverlag

Fotos: Axel Heimken

Druck: Bitter & Loose GmbH, 48268 Greven



FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER OFFENSIVE

METHODISCHES KONZEPT

Ausbildungskonzept zum Schwerpunkt: „Basics des 1 gegen 1“



Als Trainer die 1 gegen 1-Aktionen genau analysieren, um mit individuellen Korrekturen helfen zu können!

Der Fußball - und so wie er gespielt und analysiert wird - hat zuletzt stets an Komplexität zugenommen. Im TV oder auf diversen Websites wird von Matchplänen berichtet und Spiele werden bis ins Kleinste seziiert.

Auch im Amateurbereich (und leider auch im Juniorenfußball) rücken Systemdiskussionen sowie komplexe taktische Schwerpunkte und Begriffe wie „Kompaktes Verschieben im Team, Umschaltspiel, Gegenpressing“ viel zu stark in den Fokus von Training und Spiel!

Denn in allen Spielklassen bis hinauf zum Top-Fußball sind es meistens die kreativen Einzelaktionen, die in der Offensive das Spiel auf die Erfolgsspur bringen. Andererseits sind in der Defensive individuelltaktisch clever gelöste und gewonnene Zweikämpfe und daraus resultierende Ballgewinne ein Garant dafür, dass am Spielende die „Null steht“.

Ab der D-Jugend bringen junge Spielerinnen und Spieler beste Lerngrundlagen für eine „Taktik-Schulung“ im 1 gegen 1 mit. Das Planen, Organisieren und Steuern eines altersgerechten, herausfordernden 1 gegen 1-Trainings orientiert sich daran, Schritt für Schritt einen längeren „Lernblock“ zu einer speziellen Basissituation (2 bis 4 Einheiten) zu planen. Hierfür sind dann taktische Grundregeln zu vermitteln!

INFO

Frontales 1 gegen 1

Der Angreifer dribbelt mit Ball direkt auf seinen Gegner zu und hat eindeutig die Absicht, diesen auszuspielen. Ist er erfolgreich, kann eine Anschlussaktion (z. B. Torsschuss) folgen!



Das Tempo drosseln, sobald der Gegner den Weg zum Tor verstellt!



Den Gegner per Finte und Antritt überraschen und ausspielen!



In der Folge zielstrebig zum Tor durchbrechen!

Erste Tipps für die Angreifer

- Den Gegner schräg andribbeln und zur Seite ziehen!
- Der Ball bleibt eng am Fuß - er muss jederzeit beherrscht werden!
- Den Ball auf der dann „freien“ Seite am Gegenspieler vorbeilegen (möglichst nach einem Täuschungsmanöver) und mit Tempo nachstarten!

FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER OFFENSIVE

METHODISCHES KONZEPT

Bevor ein Team als Einheit taktisch clever agiert, muss jeder Spieler individuelltaktisch bestmöglich ausgebildet werden. Nur wenn sich der Einzelne im 1 gegen 1 geschickt behauptet, kann auch seine Mannschaft perfekt funktionieren und erfolgreich sein. Ab der D-Jugend kann und muss dazu ein systematisches Training des 1 gegen 1 beginnen. Schwerpunkt ist zunächst der Zweikampf in der Offensive!

INFO

Leitlinien für das 1 gegen 1-Training

- 1 Die Spieler mal als Angreifer, mal als Verteidiger agieren lassen!
- 2 Schwerpunkt ist zunächst das 1 gegen 1 in der Offensive!
- 3 Länger bei einem Schwerpunkt (einer 1 gegen 1-Situation) bleiben!
- 4 Taktische Grundregeln anschaulich und prägnant vermitteln!
- 5 Spielbezogene Aufgaben stellen: Ausprobieren und „Austesten“!
- 6 Wegen der intensiven Aktionen beim 1 gegen 1 auf Pausen achten!



Praxisvorschläge - Demonstrationstraining

1 gegen 1: Frontale Situation - offensiv



TIPPS FÜR DAS AUFWÄRMPROGRAMM

- 1** Das Aufwärmen regelmäßig variieren!
- 2** Auf Schwerpunkte des Hauptteils vorbereiten!
- 3** Von Anfang an auf konzentrierte Abläufe achten!
- 4** Die Anforderungen schrittweise steigern!

ZIEL-ORIENTIERTES AUFWÄRMEN

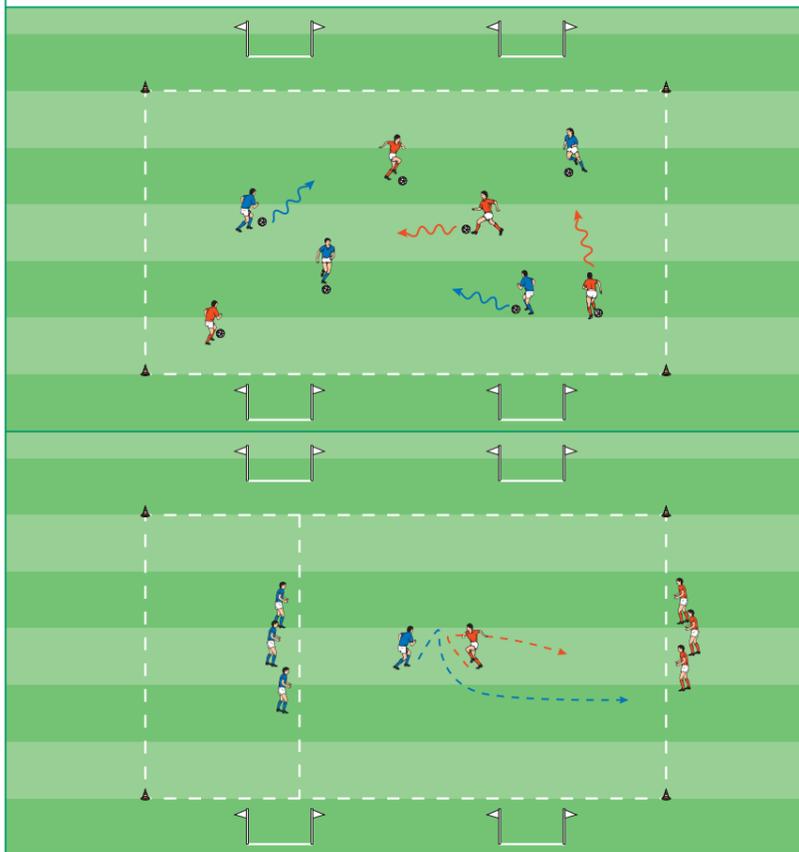


15 MINUTEN

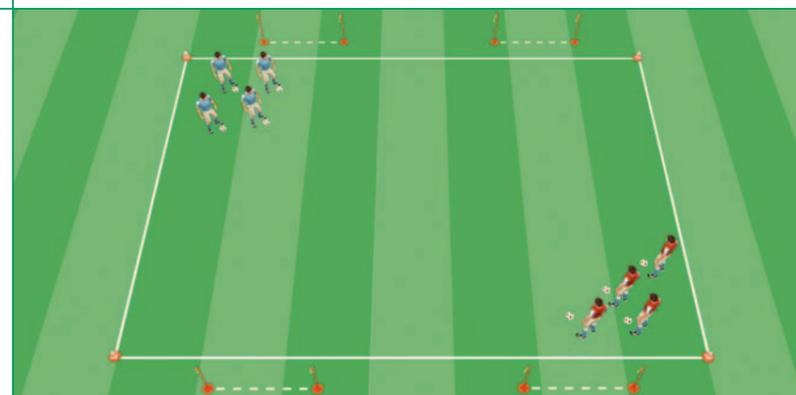
Ziele und Inhalte

- Begrüßen und Einstimmen auf das Training
- Vorbereitung auf die Schwerpunkte des Hauptteils
- Sicherheit am Ball
- Erste Impulse für ein taktisch geschicktes 1 gegen 1 in der Offensive

ABLAUF-SKIZZE



ORGANISATORISCHER AUFBAU



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Mit Hütchen ein Feld von etwa 32 x 25 Metern abstecken
- 2 Teams zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben)
- Etwa 2 Meter hinter jeder Grundlinie 2 Stangentore (2 Meter breit) nebeneinander aufstellen
- Pro Spieler 1 Ball

ABLAUF/VARIATIONEN

AUFGABE 1

Dribbel-Aufgaben (Abb.)

- Die Spieler dribbeln mit diversen Aufgaben im abgesteckten Feld.
- **Aufgabe 1:** Mit vielen Tempo- und Richtungswechseln dribbeln.
- **Aufgabe 2:** Viele Fintierbewegungen!

Dribbel-Fangen

- Pro Team muss 1 Fänger (mit Leibchen in der Hand) aus dem Dribbeln einen Dribbler des anderen Teams abschlagen.
- Bei Erfolg: Direkter Aufgabenwechsel beider Spieler (inklusive Leibchenübergabe).

AUFGABE 2

Laufduelle im 1 gegen 1

- 4 Angreifer (blau) postieren sich hinter einer markierten Startlinie - die Verteidiger (rot) hinter einer Ziellinie.
- **Aufgabe 1:** Je ein Angreifer versucht, an einen Verteidiger vorbei die Ziellinie gegenüber zu überlaufen (= 1 Punkt für das Team!)
- **Aufgabe 2:** Beide Teams durchnummerieren: 1 gegen 1-Laufduelle der beiden Spieler mit der vom Trainer aufgerufenen Nummer.
- **Aufgabe 3:** Mit einem Ball am Fuß!

HINWEISE FÜR DAS TRAINING



Bereits beim Aufwärmen auf dynamische Aktionen achten!

- Das Aufwärmen bereits auf Ziele und Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen!
- Bereits hier einfache Korrekturen anbringen wie z. B. „Den Ball jederzeit unter Kontrolle haben!“.
- Positive Aktionen herausstellen!



Bewegungs- und Laufgeschicklichkeit ist die Basis!

- Auf Pausen achten - alle Aktionen müssen explosiv ablaufen!
- Läufer/Fänger aus verschiedenen Positionen starten lassen!
- Korrekturhilfe: „Mit Lauffinten und Tempowechseln am Gegner vorbeistarten!“

Ein interessantes, bewegungsreiches, sorgfältig vorgeplantes und zielorientiertes Einstimmen ist der erste Erfolgsbaustein jeder Trainingseinheit. Die Aufgaben dieser ersten Phase idealerweise bereits auf die Schwerpunkte des Hauptteils abstimmen! So bieten sich bei einer Einheit zum „1 gegen 1 in der Offensive“ variantenreiche Dribbel-Aufgaben und geschicklichkeitsfördernde Laufspiele an!

FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER OFFENSIVE

DEMONSTRATIONSTRAINING

PRAXIS-VORSCHLÄGE

Funktion:

- Erstes Erleben vieler 1 gegen 1-Aktionen in konkreten Spielsituationen
- Fördern der Spiel-/Risikofreude

Mögliche Inhalte:

- 4 gegen 4-Variationen mit Provokationsregeln zum 1 - 1
- 4 gegen 4-Variationen auf variable Spielziele

SCHWERPUNKT IN KONKRETEN SPIEL-SITUATIONEN SOFORT ERLEBEN
15 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Erleben und Ausprobieren vieler 1 gegen 1-Aktionen in konkreten Spielsituationen
- Provozieren des 1 gegen 1 durch gezielte Zusatzregeln
- Mutige Einzelaktionen
- Spiel- und Risikofreude
- Abschlussaktionen nach einem erfolgreichen Zweikampf

AUFBAU DER TRAININGSEINHEIT

Phase 1

ERLEBEN

Phase 2

AUSPROBIEREN

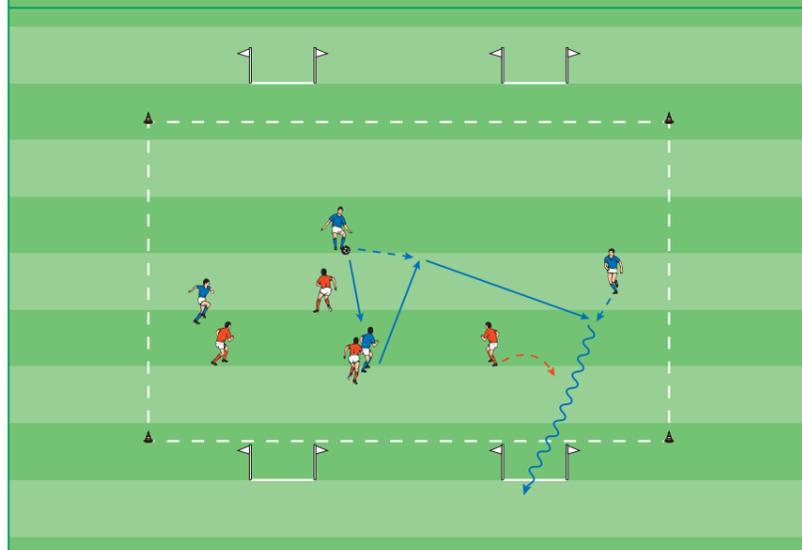
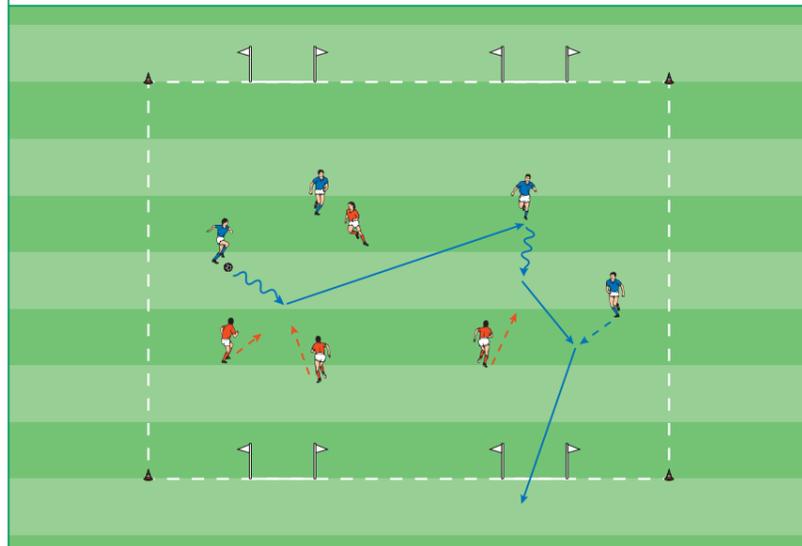
Phase 3

VERMITTELN

Phase 4

ANWENDEN

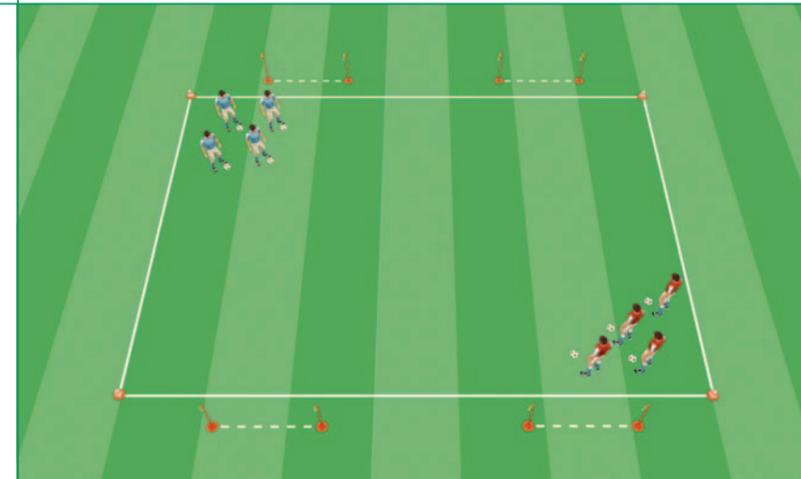
ABLAUF-SKIZZE



FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER OFFENSIVE

DEMONSTRATIONSTRAINING

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Mit Hütchen ein Feld von etwa 32 x 25 Metern abstecken
- 2 Teams zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben)
- Zunächst auf jeder Grundlinie 2 Stangentore (etwa 2 Meter breit) nebeneinander aufstellen
- Pro Spieler 1 Ball

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

4 gegen 4 auf variable Spielziele

- Die Spieler spielen mit diversen Aufgaben im 4 gegen 4 auf die Linien bzw. Stangentore.
- **Basis-Spielform:** Um ein „Tor“ zu erzielen, müssen die jeweiligen Angreifer aus dem Zusammenspiel im 4 gegen 4 eines der beiden Stangentore des Gegners durchdribbeln **oder** durchpassen. Ein Durchdribbeln der Stangentore jedoch doppelt werten!
- **Spiel-Variante 1:** Die jeweiligen Angreifer können bei allen 4 Stangentoren einen Treffer erzielen!
- **Spiel-Variante 2:** Die Stangentore verbreitern bzw. verengen!



Mutig und zielstrebig das 1 gegen 1 suchen!

- Wenn diese Spielform gleichzeitig auf 2/3 Feldern abläuft, die Spielfelder möglichst so anlegen, dass der Trainer alle Teams im Blick hat!
- Korrekturhilfe 1: „Starte mit einem plötzlichen Richtungs- und Tempowechsel zum anderen Tor!“
- Korrekturhilfe 2: „Schließe nach Ausspielen des Gegners zielstrebig ab!“

AUFGABE 2

4 gegen 4 auf je 2 Tore außerhalb des Feldes

- Alle Stangentore nun etwa 2 Meter hinter die betreffende Grundlinie zurückstellen!
- **Basis-Spielform:** Ein Angreifer muss zunächst aus dem 4 gegen 4 mit einer Einzelaktion die Grundlinie des Gegners überdribbeln (= 1 Punkt). Dabei muss er den Ball weiter eng am Fuß kontrollieren, sodass er anschließend noch eines der beiden Stangentore durchdribbeln kann (= 2. Punkt).
- **Spiel-Variante 1:** Die kleinen Tore durchdribbeln oder -spielen!
- **Spiel-Variante 2:** Die Stangentore verbreitern bzw. verengen!



Nach Überspielen des Gegners weiter zielstrebig agieren!

- Um das Feld herum Reservebälle bereitlegen!
- Bei einem Seitenaus eindribbeln lassen!
- Korrekturhilfe 1: „Dribble variantenreich mit der Innen- und Außenseite!“
- Korrekturhilfe 2: „Auch bei einer Tempoaktion muss der Ball jederzeit unter Deiner Kontrolle bleiben!“

FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER OFFENSIVE

DEMONSTRATIONSTRAINING

PRAXIS-VORSCHLÄGE

- Funktion:**
- Ausprobieren vieler 1 gegen 1-Aktionen
 - Intensives „Trainieren“ in der kleinstmöglichen Spielsituation
- Mögliche Inhalte:**
- 1 gegen 1-Variationen über Ziel-Linien
 - 1 gegen 1 mit der Möglichkeit zur Verlagerung auf einen Mitspieler

AUFBAU DER TRAININGSEINHEIT

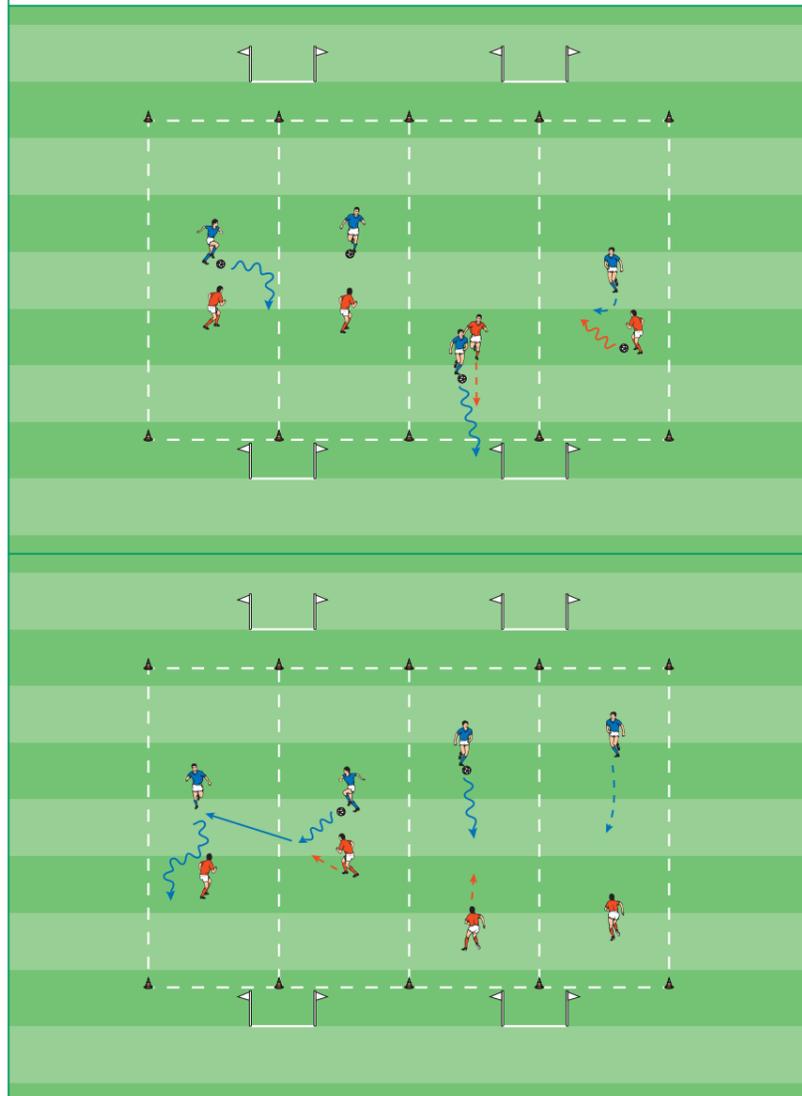


INTENSIVES AUSPROBIEREN DES 1 GEGEN 1 MIT VIELEN AKTIONEN 15 MINUTEN

- Ziele und Inhalte**
- Viele ungestörte 1 gegen 1-Aktionen in schneller Folge
 - Erfolgserlebnisse im 1 gegen 1
 - Zielstrebige Dribblings am Gegner vorbei
 - Freies Ausprobieren von Ausspielbewegungen
 - Schnelles Umschalten von Offensive auf Defensive
 - Risikofreude



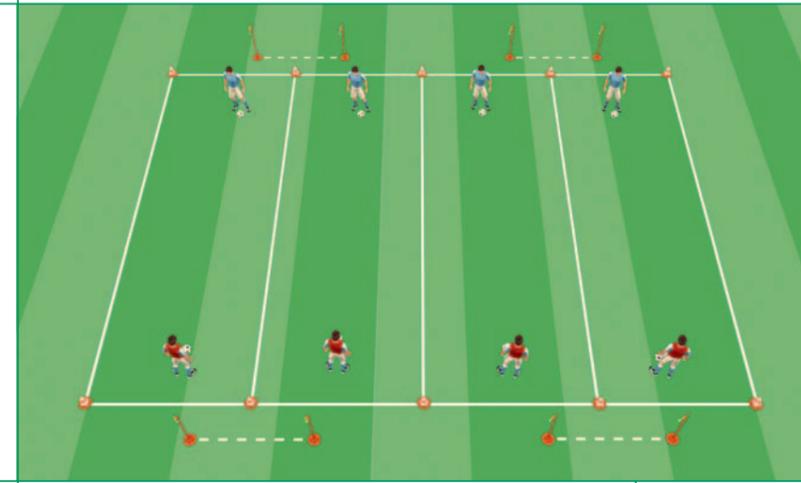
ABLAUF-SKIZZE



FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER OFFENSIVE

DEMONSTRATIONSTRAINING

ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



- Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil**
- Die beiden Teams zu je 4 Spielern bleiben zusammen
 - Das Feld für diese Phase zusätzlich durch Markierungsteller in 4 Längszonen (jeweils 8 Meter breit) aufteilen.
 - Je 2 Spieler zum 1 gegen 1 in je einer Zone postieren
 - Reservebälle an den Grundlinien bereitlegen!

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

- Viele 1 gegen 1-Aktionen in engen Zonen**
- **Basis-Ablauf:** Aufgabe für die jeweiligen Angreifer ist es, aus dem 1 gegen 1 die Grundlinie des Gegners zu überdröbbeln (= 1 Punkt). Die seitlichen Begrenzungen beachten!
 - **Variation 1:** Zu Beginn jeder Aktion postiert sich der Verteidiger auf der Mittellinie, so dass der Angreifer mit Tempo in frontaler Position auf seinen Gegner zudröbbelt.
 - **Variation 2:** Spieler A leitet die 1 gegen 1-Aktion mit einem Pass auf Angreifer B ein.
 - **Variation 3:** Jeder Spieler hat nacheinander 10 Angriffsaktionen (mit einer Konterchance für den Gegner). Erst dann wechselt das Angriffsrecht zwischen beiden.



Im Optimalfall den Laufweg des Verteidigers kreuzen!

- Möglichst gleich starke Gegner zusammenstellen!
- Mutige Aktionen loben, ansonsten nur dosierte Korrekturen anbringen (diese folgen in der nächsten Phase)!
- Auf Pausen achten - alle Aktionen müssen dynamisch ablaufen können!
- Die Feldbreite flexibel anpassen!

AUFGABE 2

- 2 x 1 gegen 1 im Teamwork**
- **Basis-Ablauf:** Nun spielen jeweils 2 Spieler aus benachbarten Zonen zusammen, bleiben aber jeweils in der zugeteilten Längszone. Die Angreifer versuchen weiterhin, im 1 gegen 1 die Grundlinie zu überdröbbeln, können nun aber alternativ in die benachbarte Zone zum Mitspieler passen, der das 1 gegen 1 fortsetzt usw. Die seitlichen Begrenzungen beachten!
 - **Variation 1:** Paar A leitet die 1 gegen 1-Aktionen mit einem Pass auf einen Angreifer des Paares B ein.
 - **Variation 2:** Jedes Paar hat nacheinander 10 Angriffsaktionen (mit einer Konterchance für die Gegner).



Den Ball möglichst mit dem Körper sichern!

- Möglichst gleichstarke Paare bilden!
- Mutige Aktionen loben, ansonsten nur dosierte Korrekturen anbringen (diese folgen in der nächsten Phase)!
- Die Feldbreite flexibel anpassen!
- Bei diesen intensiven Aufgaben auf (aktive) Pausen achten!

PRAXIS-VORSCHLÄGE

Funktion:

- Bewusstes Trainieren von frontalen 1 gegen 1-Aktionen in der Offensive
- Gezieltes Vermitteln taktischer Basics zu dieser konkreten 1 gegen 1-Situation

Mögliche Inhalte:

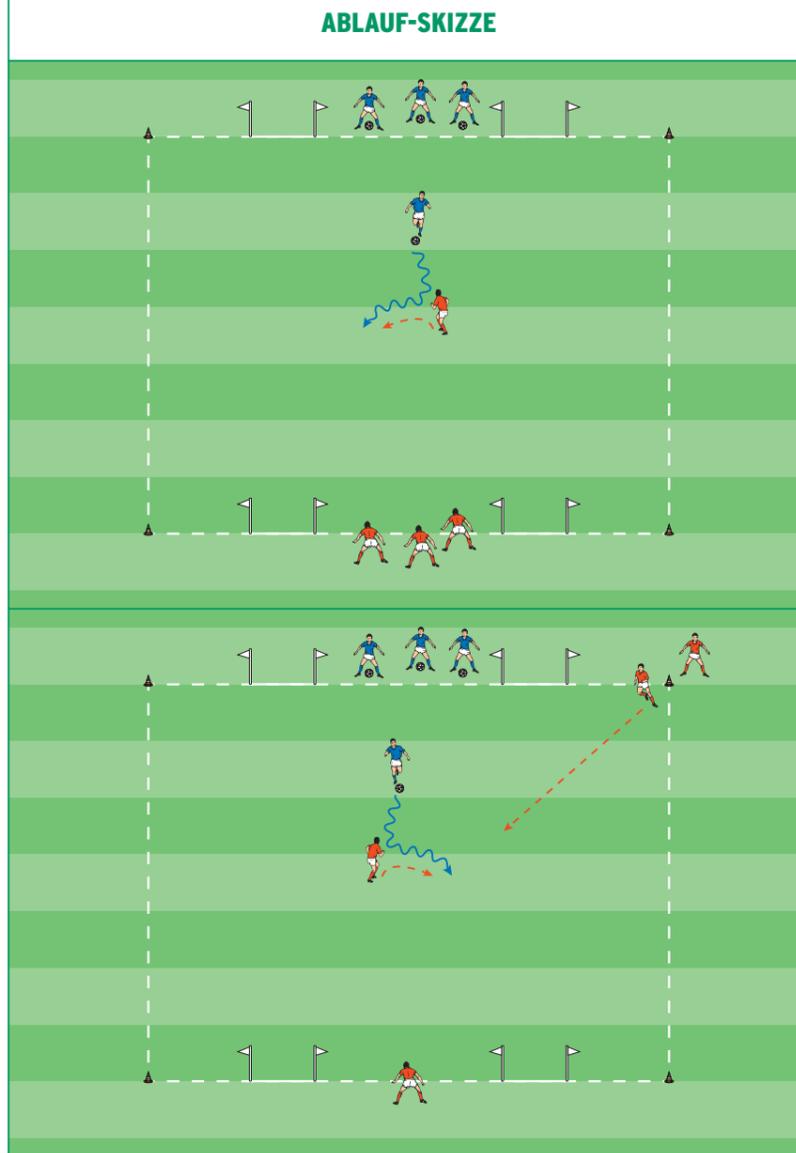
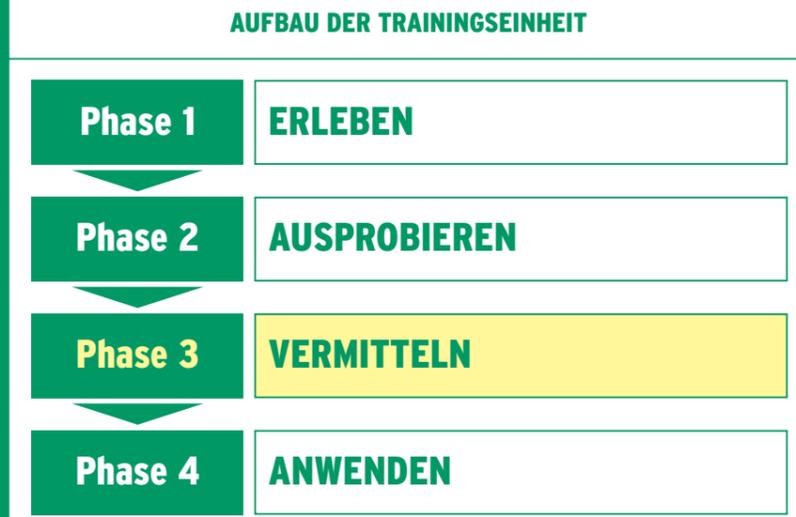
- Linien-Dribbling im 1 gegen 1
- Linien-Dribbling im 1 gegen 2

DEMONSTRATIONEN UND KORREKTUREN ZUM 1 GEGEN 1 IM DETAIL

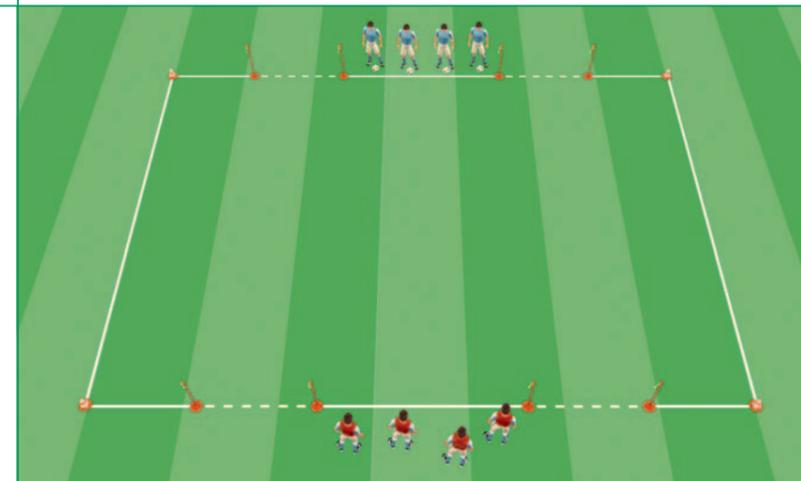
15 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Zielorientiertes, systematisches Trainieren von spieltypischen 1 gegen 1-Situationen
- Gezielte Korrekturhilfen für ein taktisch cleveres Agieren in frontalen 1 gegen 1-Situationen (Schwerpunkt Offensive)
- Aktives Einbinden der Spieler
- Flexibles Anpassen/Verändern der Anforderungen je nach Spielstärke
- Schnelles Umschalten von Offensive auf Defensive
- Zielstrebiges Ausspielen der 1 gegen 1-Situationen - Risikofreude



ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Die beiden Teams zu je 4 Spielern bleiben zusammen und postieren sich jeweils in der Mitte zwischen den Stangentoren gegenüber
- Reservebälle an den Grundlinien bereitlegen!
- Als Trainer so postieren, dass ein optimaler Blick auf die 1 gegen 1-Aktionen sichergestellt ist!

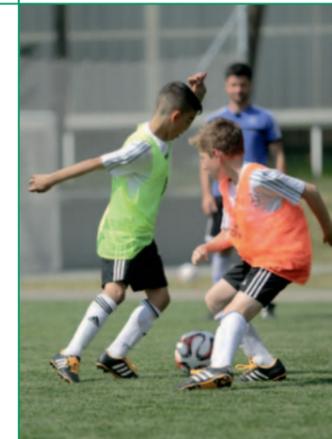
ABLAUF/VARIATIONEN

AUFGABE 1

Linien-Dribbling im 1 gegen 1

- **Basis-Ablauf:** Wechselweise spielt immer 1 Spieler von Team A gegen 1 Spieler von Team B. Aufgabe: Aus dem 1 gegen 1 die Grundlinie des Gegners zwischen beiden Toren überdribbeln: Gewinnt der Verteidiger den Ball, hat er eine Konterchance über die Linie gegenüber.
- **Variation 1:** Zu Beginn jeder Aktion postiert sich der Verteidiger auf der Mittellinie.
- **Variation 2:** Die Angreifer dribbeln aus etwas seitlichen Positionen (Startpunkte markieren!) schräg auf die Verteidiger zu.
- **Variation 3:** Spieler A leitet die 1 gegen 1-Aktion mit einem Pass auf Angreifer B ein.

HINWEISE FÜR DAS TRAINING



Den Gegner in eine seitliche Bewegung bringen!

- Korrekturhilfe 1: „Den Verteidiger schräg andribbeln und auf eine Seite ziehen!“
- Korrekturhilfe 2: „Auf die Lücke seitlich vom Gegenspieler zu-dribbeln!“
- Korrekturhilfe 3: „Eine Finte rechtzeitig einleiten!“
- Korrekturhilfe 4: „Aus dem Aktionsradius des Gegners herausbleiben!“

AUFGABE 2

Linien-Dribbling im 1 gegen 2

- **Basis-Ablauf:** Die 4 Angreifer von Team A postieren sich weiter zwischen 2 Tore. Verteidiger-Team B teilt sich auf: 2 Spieler hinter der Grundlinie gegenüber, 2 Spieler an einer Ecke auf Höhe der Angreifer. Der 1. Angreifer A versucht, im 1 gegen 1 die Linie gegenüber zu überdribbeln. Mit seinem 1. Ballkontakt setzt ein 2. Verteidiger aus der Ecke nach: A muss deshalb seine 1 gegen 1-Aktion schnellstmöglich ausspielen!
- **Variation 1:** Die Angreifer starten aus diversen Positionen ins 1 gegen 1 (Startpunkte markieren!).
- **Variation 2:** Der Trainer leitet jede Aktion mit einem Pass auf die Angreifer ein.



Die 1 gegen 1-Aktionen genau beobachten und analysieren!

- Korrekturhilfe 1: „Beim Durchbruch mit dem ersten Kontakt mit höchstem Tempo wegstarten und den Körper zwischen Ball und Gegner schieben!“
- Korrekturhilfe 2: „Zielstrebig agieren!“
- Korrekturhilfe 3: „Nachsetzenden Gegnern keine Chance zum (erneuten) Eingreifen lassen!“

PRAXIS-VORSCHLÄGE

Funktion:

- Erneutes Anwenden des 1 gegen 1 in komplexeren Spielsituationen
- Fördern der Spiel-/Risikofreude

Mögliche Inhalte:

- 4 gegen 4-Variationen mit Provokationsregeln zum 1 gegen 1
- 4 gegen 4-Variationen auf Tore mit Torhütern

SCHWERPUNKT IN KONKRETEN SPIEL-SITUATIONEN ANWENDEN



15 MINUTEN

Ziele und Inhalte

- Intensives Anwenden des zuvor trainierten Schwerpunktes in relativ komplexen Situationen
- Flexibles Anpassen/Verändern der Anforderungen je nach Spielstärke
- Zielstrebiges Ausspielen der 1 gegen 1-Situationen
- Spiel- und Risikofreude

AUFBAU DER TRAININGSEINHEIT

Phase 1

ERLEBEN

Phase 2

AUSPROBIEREN

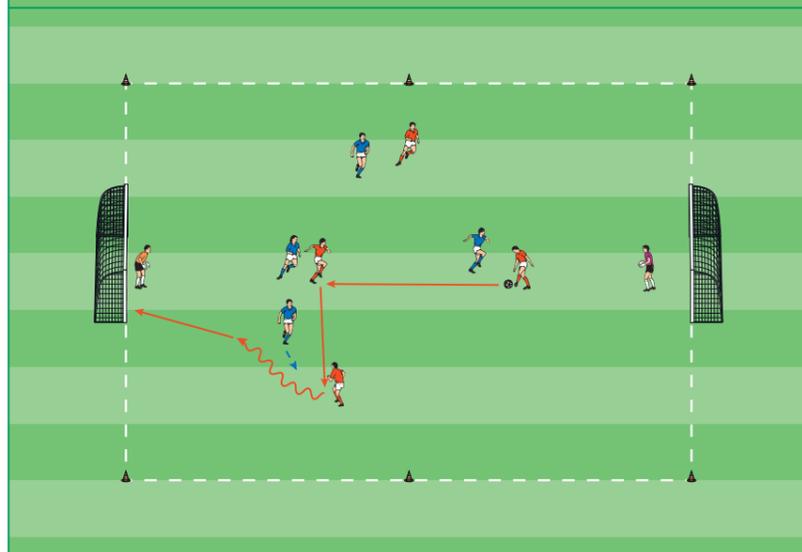
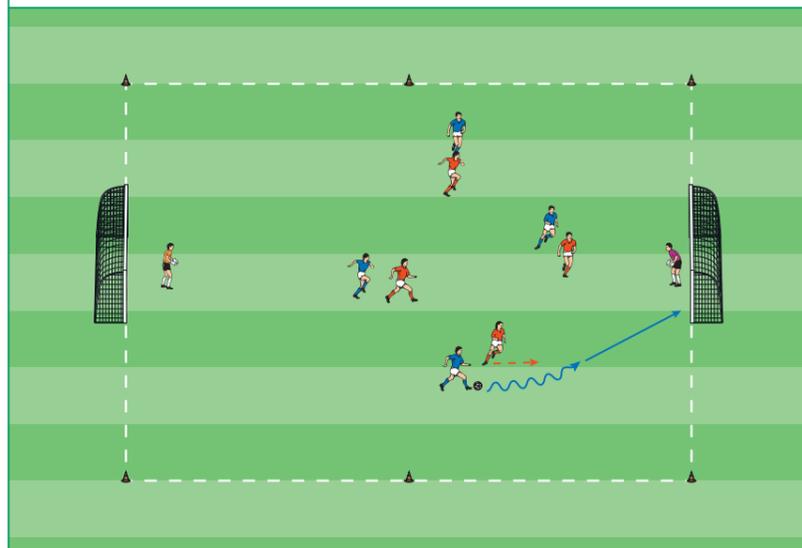
Phase 3

VERMITTELN

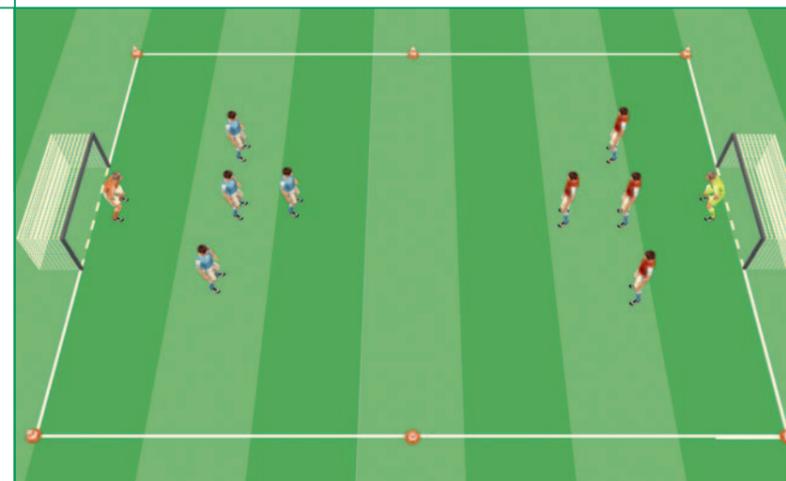
Phase 4

ANWENDEN

ABLAUF-SKIZZE



ORGANISATION DIESES PRAXISTEILS



Organisatorischer Aufbau für diesen Praxisteil

- Die beiden Teams zu je 4 Spielern bleiben zusammen
- Auf den ursprünglichen Seitenlinien (oder auf die bisherigen Grundlinien) zwei 5 Meter-Tore mit Torhütern aufstellen
- Neben beiden Toren Reservebälle bereitlegen!

ABLAUF/VARIATIONEN

HINWEISE FÜR DAS TRAINING

AUFGABE 1

4 gegen 4 mit vielen Einzelaktionen I

- **Basis-Ablauf:** 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern. Die jeweiligen Angreifer sollen aus dem Kombinationsspiel, bevorzugt aber nach Einzelaktionen, zum Torabschluss kommen. Um diese risikofreudigen Einzelaktionen zu fördern, Treffer direkt im Anschluss an ein erfolgreiches 1 gegen 1 doppelt werten!
- **Variation 1:** Zusammenspielt mit maximal 3 Ballkontakten pro Spieler in Folge. Ansonsten muss der betreffende Angreifer die Aktion selbst abschließen.
- **Variation 2:** Das Feld verlängern, sodass die Angreifer häufiger mit Tempo auf einen Gegner zudribbeln können.



Den Ball beim Durchbruch gegebenenfalls etwas anlupfen!

- Spielformen auf „richtige“ Tore mit Torhütern motivieren zum Abschluss des Trainings besonders!
- Reservebälle rund um das Feld bereitlegen!
- Korrekturhilfe 1: „Nach einer Ausspielbewegung das Tempo nochmals steigern!“
- Korrekturhilfe 2: „Einen Bewegungsvorsprung zielstrebig zum Abschluss nutzen!“

AUFGABE 2

4 gegen 4 mit vielen Einzelaktionen II

- **Basis-Ablauf:** Gleicher Ablauf und gleiche Organisation wie zuvor: 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern. Die jeweiligen Angreifer sollen wieder bevorzugt nach Einzelaktionen Tore erzielen. Vorgabe: Beim Angriffsaufbau sind maximal 5 Pässe innerhalb des Teams erlaubt. Nach dem 5. Zuspield muss ansonsten der betreffende Angreifer selbst zum Abschluss kommen.
- **Variation 1:** Der Torhüter darf beim Angriffsaufbau zur Ballsicherung nur einmal mit einem Rückpass einbezogen werden.
- **Variation 2:** Zum Torhüter darf überhaupt nicht zurückgespielt werden!



Nach Ausspielen des Gegners zielstrebig abschließen!

- Die Spieler bewusst dazu ermuntern, das 1 gegen 1 zu suchen!
- Anschauliche Tipps vermitteln, die Spieler aber nicht mit zu vielen Details überfordern!
- Ein Schritt nach dem anderen! Zunächst das korrigieren und verbessern, was am auffälligsten ist!
- Positive Aktionen hervorheben und loben!

Praxis-Vorschläge – Trainingsformen-Katalog

1 gegen 1: Frontale Situation – offensiv

TIPPS FÜR DAS AUFWÄRMPROGRAMM



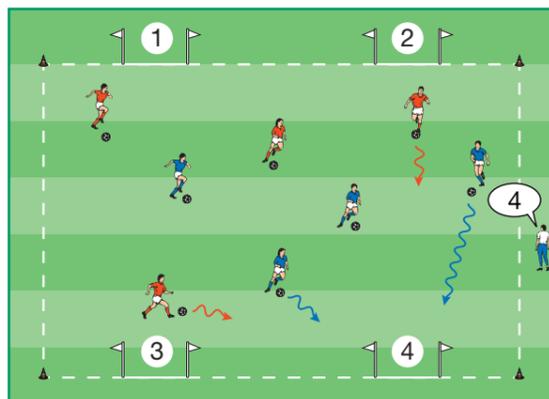
1 Das Aufwärmprogramm regelmäßig variieren!

2 Auf Schwerpunkte des Hauptteils vorbereiten!

3 Die Anforderungen Schritt für Schritt steigern!

4 Auf präzise, konzentrierte Abläufe achten!

VORBEREITENDE AUFGABEN



Schnelles Tore-Dribbling

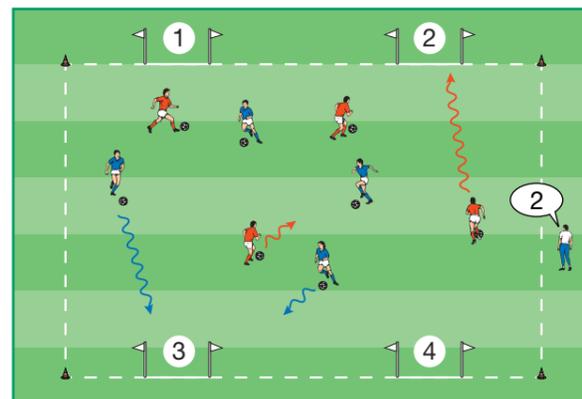
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Die Tore von 1 bis 4 durchnummerieren.
- Alle Spieler dribbeln zunächst frei und variantenreich im Raum.
- Auf Zuruf müssen sie schnellstmöglich durch das betreffende Tor dribbeln. Wer ist am schnellsten?



Gruppen-Dribbling

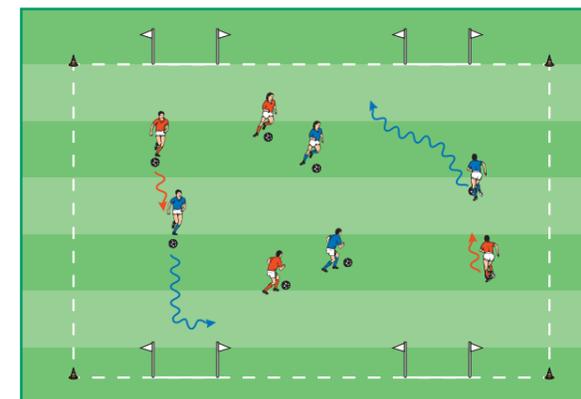
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Wie zuvor, allerdings gilt der Nummern-Zuruf nur für eine festgelegte Gruppe, deren Spieler in höchstem Tempo das jeweilige Tor durchdribbeln müssen.
- Aufgabe für die 2. Gruppe: Durch das Tor dribbeln, das dem aufgerufenen diagonal gegenüberliegt!



Schatten-Dribbling

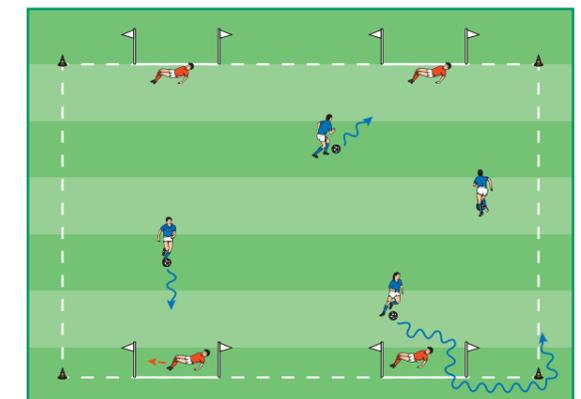
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Je ein Spieler der Gruppen A und B bilden ein Paar.
- Zunächst dribbelt A voran, B folgt in kurzem Abstand.
- A baut dabei einige Richtungsänderungen und Fintierbewegungen ein, die B reaktionsschnell nachmachen soll. Aufgabenwechsel nach jeweils 1 Minute!



Tore-Dribbling gegen „Kraken“

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

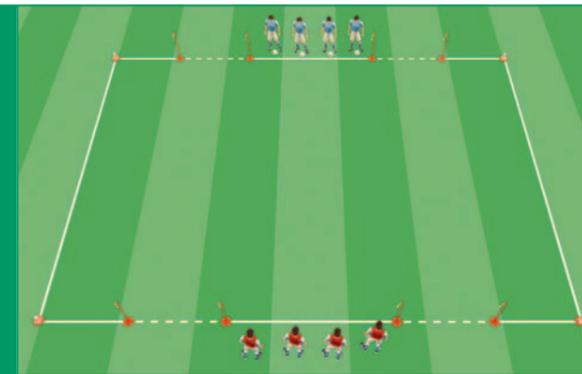
- Alle Tore von je einem Spieler der Gruppe B bewachen lassen. Die „Torhüter“ dürfen sich dabei nur als „Kraken“ auf allen Vieren rücklings bewegen.
- Aufgabe für A: In 2 Minuten maximal viele Tore durchdribbeln! Danach Aufgabenwechsel!

Ein geschicktes Agieren im 1 gegen 1 ist auf allen Positionen unentbehrlich und muss deshalb regelmäßig in das Training eingeplant werden! Je nach Können und Alter seiner Spieler passt der Trainer dabei die Aufgaben und Korrekturprozesse an. Losgelöst davon fordert und fördert er regelmäßig mutige und zielstrebige Einzelaktionen seiner jungen Spielerinnen und Spieler!

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS (VORBEREITEN DES SCHWERPUNKTES)

Organisation

- Mit Hütchen ein Feld von etwa 32 x 25 Metern abstecken
- 2 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben)
- Auf jeder Grundlinie 2 Stangentore (2 Meter breit) nebeneinander aufstellen



Praktische Tipps

- Die Spieler über Ziele und Funktion des Aufwärmens aufklären!
- Alle Spieler müssen in Bewegung sein und viele Aktionen haben!
- Auf Beidfüßigkeit bei allen Aufgaben mit Ball achten!
- Aufgaben variieren!

FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER OFFENSIVE

TRAININGSFORMEN-KATALOG

METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT

Funktion:

- Erstes Erleben vieler 1 gegen 1-Aktionen in konkreten Spielsituationen
- Fördern der Spiel- und Risikofreude

Mögliche Inhalte:

- 4 gegen 4-Variationen mit Provokationsregeln zum 1 gegen 1
- 4 gegen 4-Variationen auf variable Spielziele

Phase 1

ERLEBEN

Phase 2

AUSPROBIEREN

Phase 3

VERMITTELN

Phase 4

ANWENDEN

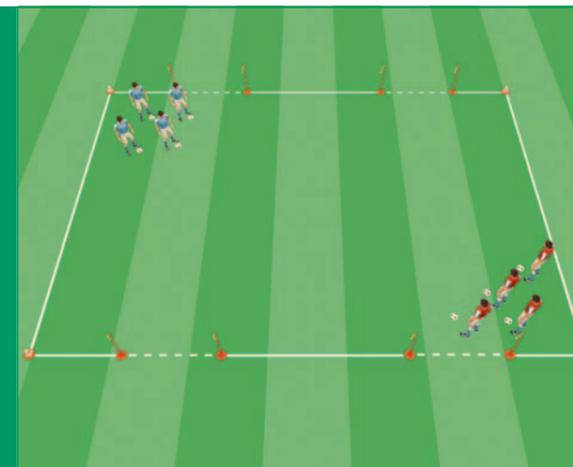
FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER OFFENSIVE

TRAININGSFORMEN-KATALOG

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

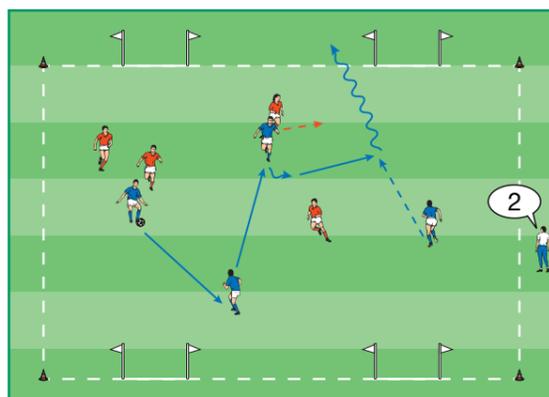
Organisation

- Mit Hütchen ein Feld von etwa 32 x 25 Metern abstecken
- 2 Teams zu jeweils 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben)
- Zunächst auf jeder Grundlinie 2 Stangentore (etwa 2 Meter breit) nebeneinander aufstellen
- Pro Spieler 1 Ball

**Praktische Tipps**

- Die Aufgaben dem aktuellen Können anpassen!
- Die Felder und Spielziele je nach Können vergrößern bzw. verkleinern!
- Reservebälle!
- Je nach Größe der Trainingsgruppe Felder parallel anlegen! Wichtig: In kleinen Teams trainieren!

WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE

**4 gegen 4 auf variable Spielziele**

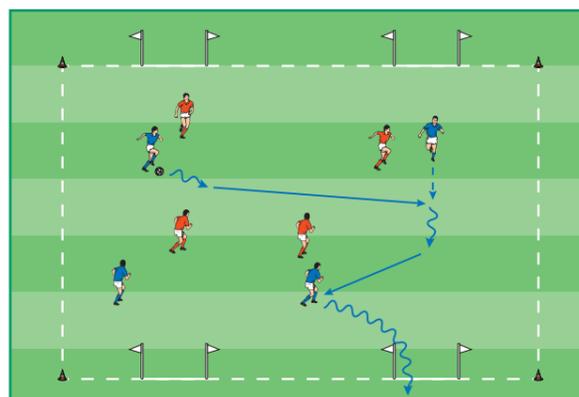
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Um ein „Tor“ zu erzielen, müssen die Angreifer aus dem 4 gegen 4 eine Zone auf der Grundlinie des Gegners überdribbeln.
- Der Trainer bestimmt durch Zurufe, wie die Angreifer Treffer erzielen können:
„1“ = durch eines der beiden Stangentore dribbeln
„2“ = nur die Zone zwischen den Toren überdribbeln
„3“ = die komplette Grundlinie überdribbeln.
- **Variation 1:** Anstelle akustischer Signale hebt der Trainer jeweils ein verschiedenfarbiges Hütchen hoch und bestimmt das Spielziel (optisches Signal).
- **Variation 2:** Die Spielziele verkleinern/vergrößern!

**4 gegen 4 auf diagonal aufgestellte Tore**

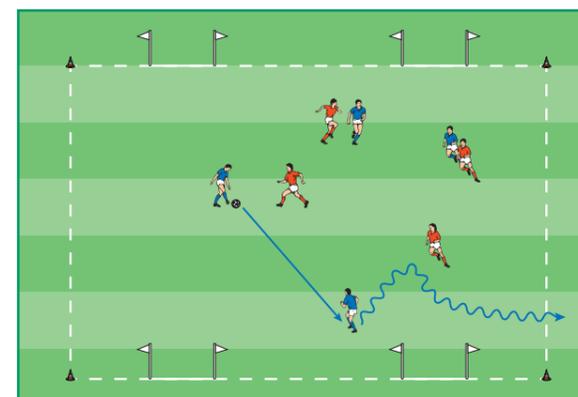
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Jedes 4er-Team bekommt 2 diagonal gegenüber aufgestellte Stangentore zugeteilt.
- Plötzliche Spielverlagerungen zur Vorbereitung eines erfolgreichen Dribblings über eine Torlinie sind so noch wichtiger!
- Das Durchdribbeln der Tore doppelt werten!
- **Variation 1:** Nach Signal des Trainers wechseln die jeweiligen Diagonal-Tore für beide Teams.
- **Variation 2:** Die Tore dürfen nur durchdribbelt werden - dazu die Stangentore gegebenenfalls verbreitern!

**Neue Spielziele nach einem Trainer-Signal**

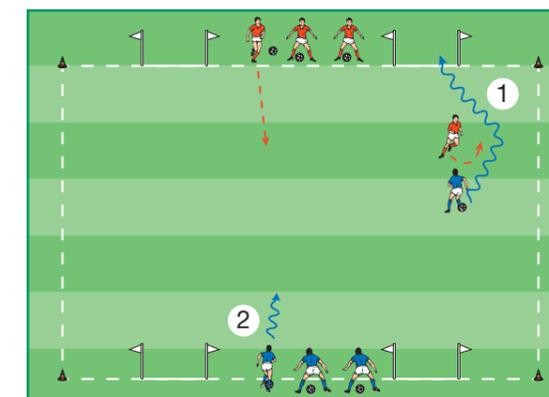
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Um ein „Tor“ zu erzielen, müssen die Angreifer zunächst aus dem 4 gegen 4 eines der beiden Stangentore auf der Grundlinie des Gegners durchdribbeln (= vertikale Spielrichtung von oben nach unten).
- Auf Signal des Trainers wechseln sofort Spielrichtung und -aufgabe: Ziel der Angreifer ist es nun, eine vorher zugeteilte Seitenlinie des Gegners zu überdribbeln (= horizontale Spielrichtung von links nach rechts).
- **Variation 1:** Der Trainer hebt jeweils ein verschiedenfarbiges Hütchen hoch und bestimmt so die Spielziele.
- **Variation 2:** Je nach Können die Felder/Spielziele vergrößern bzw. verkleinern!

**Vom 1 gegen 1 bis 4 gegen 4**

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- Je Team postieren sich alle 4 Spieler hinter die eigene Grundlinie.
- Jedes Spiel beginnt mit einem 1 gegen 1 - die Teams müssen eines der Tore gegenüber durchdribbeln.
- Nach einem Treffer, Tor- oder Seitenaus rückt pro Mannschaft ein weiterer Spieler zum 2 gegen 2, 3 gegen 3 und schließlich 4 gegen 4 ins Feld.
- Dazu dribbelt der neue Spieler des ballberechtigten Teams einen Ball ein.
- Nach einem 4 gegen 4 startet wieder ein 1 gegen 1!
- **Variation 1:** Die Tore/Spielziele variieren!
- **Variation 2:** Der Trainer spielt jeweils die Bälle ein.

METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT

Funktion:

- Ausprobieren vieler 1 gegen 1-Aktionen
- Intensives „Trainieren“ in der kleinsten Spielsituation

Mögliche Inhalte:

- 1 gegen 1-Variationen auf je 1 kleines Tor
- 1 gegen 1-Variationen auf je 2 kleine Tore

Phase 1

ERLEBEN

Phase 2

AUSPROBIEREN

Phase 3

VERMITTELN

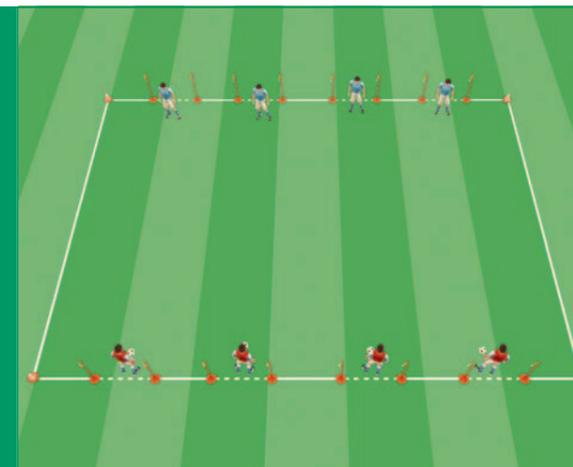
Phase 4

ANWENDEN

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

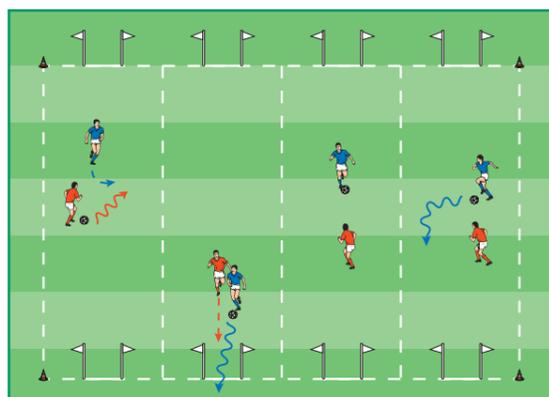
Organisation

- 2 Mannschaften zu je 4 Spielern
- Das Feld zusätzlich durch Markierungsteller in 4 Längszonen (jeweils 8 Meter breit) aufteilen.
- Auf jeder Zonen-Grundlinie ein Stangentor aufstellen
- Je 2 Spieler zum 1 gegen 1 in je eine Zone postieren

**Praktische Tipps**

- Die Aufgaben dem aktuellen Können anpassen!
- Die Felder und Spielziele je nach Können vergrößern bzw. verkleinern!
- Reservebälle!
- Je nach Größe der Trainingsgruppe Felder parallel anlegen! Wichtig: In kleinen Gruppen trainieren!

WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE

**1 gegen 1 auf je ein Stangentor I**

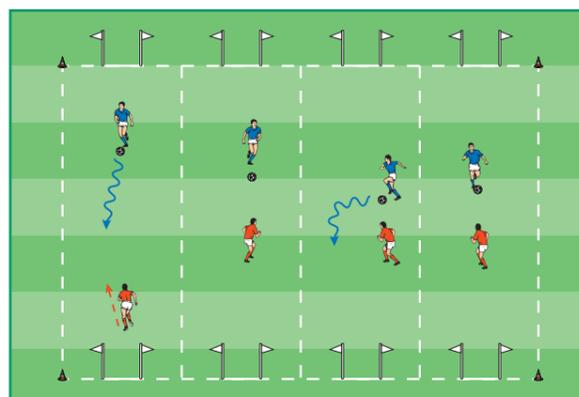
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Aufgabe für die jeweiligen Angreifer ist es, aus dem 1 gegen 1 einen Treffer beim Stangentor gegenüber zu erzielen.
- **Variation 1:** Zu Beginn jeder neuen Aktion von der Torlinie aus (nach Tor bzw. Toraus) postiert sich der Verteidiger auf der Mittellinie, sodass der Angreifer mit Tempo in frontaler Position auf seinen Gegner zu dribbelt.
- **Variation 2:** Spieler A leitet die 1 gegen 1-Aktion mit einem Pass auf Angreifer B ein.
- **Variation 3:** Der Verteidiger startet vom eigenen Tor aus (längeres Andribbeln des Angreifers).

**1 gegen 1 auf je ein Stangentor II**

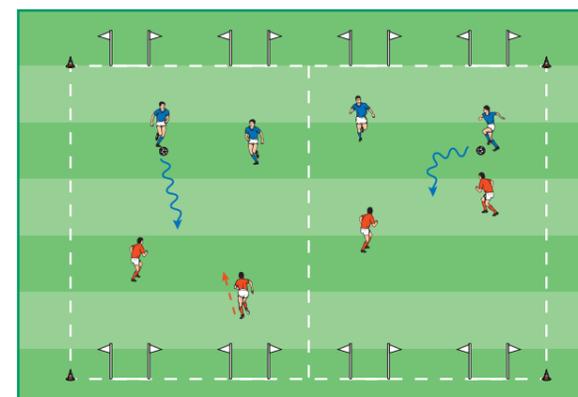
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Gleiche Aufgabe wie zuvor, also aus dem 1 gegen 1 das Stangentor des Gegners durchspielen bzw. durchdribbeln. Nun ist für 5 Aktionen nacheinander A zunächst der Angreifer, dann für die nächsten 5 Aktionen B (mit jeweils einer Konterchance).
- **Variation 1:** Zu Beginn jeder Aktion postiert sich der Verteidiger auf der Mittellinie.
- **Variation 2:** Der jeweilige Verteidiger leitet jede Aktion mit einem Zuspiel auf seinen Gegner ein.
- **Variation 3:** Überdribbeln der Grundlinie = 1 Punkt, Durchdribbeln des Stangentores = 2 Punkte für die Angreifer.

**1 gegen 1 auf je 2 Stangentore**

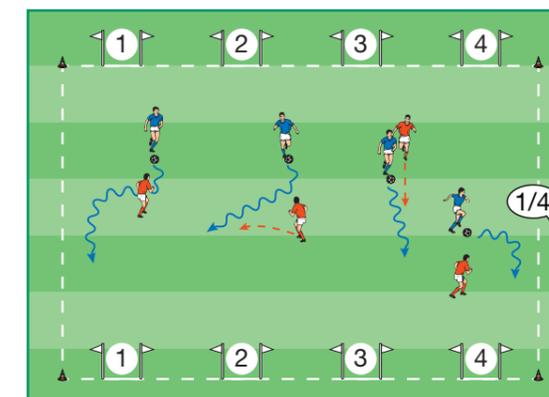
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Anstelle der 4 Längszonen das Feld in der Mitte in 2 Längszonen teilen. Jeder Hälfte je 2 Spieler pro Team zum 2 x 1 gegen 1 zu teilen. Die jeweiligen Angreifer können nun bei 2 Stangentoren auf der Grundlinie gegenüber Treffer erzielen.
- **Variation 1:** Durchspielen eines Stangentores = 1 Punkt, Durchdribbeln = 2 Punkte für die Angreifer.
- **Variation 2:** Überdribbeln der Grundlinie = 1 Punkt, Durchdribbeln eines Stangentores = 2 Punkte.
- **Variation 3:** 2 gegen 2 auf je 2 Stangentore. Treffer direkt nach einer Einzelaktion doppelt werten!

**1 gegen 1 auf variabel vorgegebene Tore**

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Alle 4 Paare spielen im kompletten Feld gleichzeitig 4 x 1 gegen 1. Die 4 Stangentore durchnummerieren. Der Trainer bestimmt jeweils durch Zuruf die Tore, bei denen für eine kurze Zeit (etwa 15 Sekunden) Treffer aus dem 1 gegen 1 möglich sind!
- **Variation 1:** Durchspielen eines Stangentores = 1 Punkt, Durchdribbeln = 2 Punkte für die Angreifer.
- **Variation 2:** Stangentore mit unterschiedlicher Breite aufbauen.
- **Variation 3:** 4 gegen 4 auf vorgegebene Tore. Treffer im Anschluss an eine Einzelaktion doppelt werten!

METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT

Funktion:

- Bewusstes Trainieren von frontalen 1 gegen 1-Aktionen offensiv
- Gezieltes Vermitteln taktischer Basics zu dieser konkreten 1 gegen 1-Situation

Mögliche Inhalte:

- 1 gegen 1 auf 2 Tore mit Torhütern (diverse Variationen)

Phase 1

ERLEBEN

Phase 2

AUSPROBIEREN

Phase 3

VERMITTELN

Phase 4

ANWENDEN

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

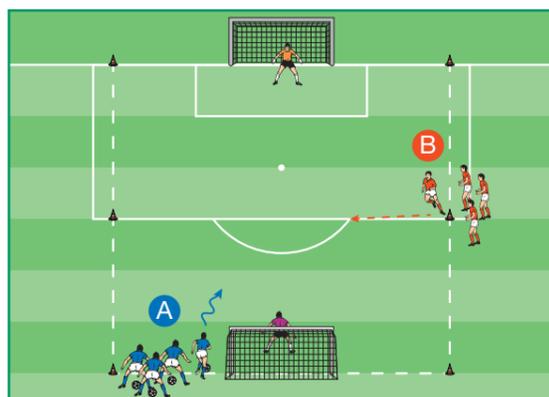
Organisation

- Ein Feld von der Größe eines doppelten Strafraums seitlich etwas verschmälern.
- Auf jeder Grundlinie: 1 Tor mit Torhüter
- 2 Mannschaften zu je 4 Spielern postieren sich diagonal gegenüber

**Praktische Tipps**

- Die Aufgaben dem aktuellen Können anpassen!
- Die Felder und Spielziele je nach Können vergrößern bzw. verkleinern!
- Reservebälle!
- Die Aktionen genau beobachten und mit gezielten Tipps helfen!
- Anschaulich erklären und demonstrieren!

WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE

**1 gegen 1 nach einem Andribbeln**

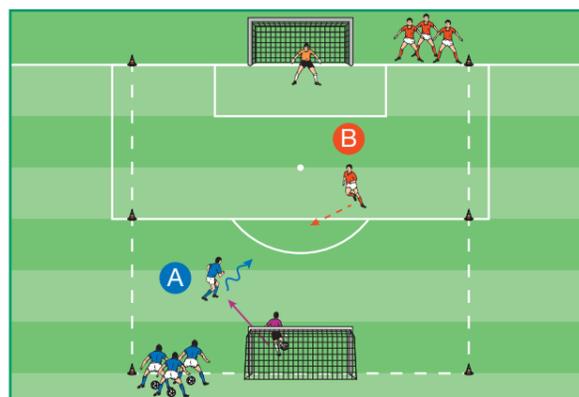
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Jeweils 2 Spieler spielen im Wechsel 1 gegen 1 auf die beiden Tore. Angreifer A dribbelt dabei seitlich von seinem Tor los, B startet seitlich von der Mittellinie und stellt schnellstmöglich. Eine Konterchance für die Verteidiger!
- **Korrektur-Schwerpunkt 1:** „Als Angreifer dynamisch agieren und rechtzeitig das Tempo suchen!“
- **Korrektur-Schwerpunkt 2:** „Auf Lücke in den freien Raum seitlich vom Verteidiger dribbeln!“
- **Korrektur-Schwerpunkt 3:** „Nach Ausspielen des Gegners zielstrebig und konzentriert abschließen!“

**1 gegen 1 nach einem Torhüter-Zuspiel**

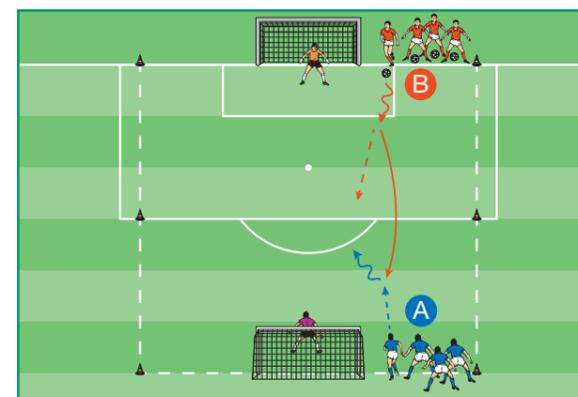
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Torhüter 1 leitet jede Aktion mit einem flachen Zuspiel in den Lauf von Angreifer A ein. Die Verteidiger B positionieren sich nun zentral auf der Strafraumlinie und stellen. Eine Konterchance für die Verteidiger!
- **Korrektur-Schwerpunkt 1:** „Eine Ausspielbewegung rechtzeitig einleiten!“
- **Korrektur-Schwerpunkt 2:** „Das Dribbeltempo nach der Finte deutlich steigern!“
- **Korrektur-Schwerpunkt 3:** „Den Bewegungsvorsprung konsequent zu einem Abschluss nutzen!“

**1 gegen 1 nach Zuspiel auf die Angreifer**

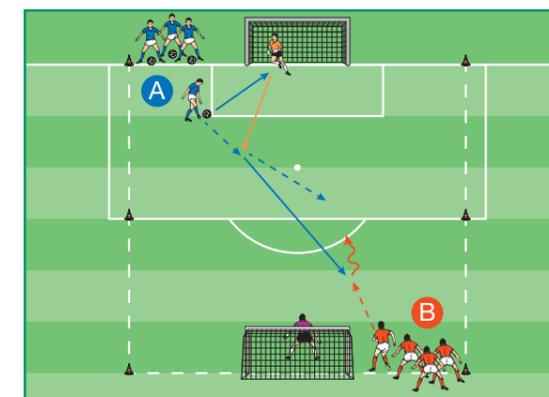
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Nun leiten die Verteidiger die Aktion ein, indem sie kurz andribbeln und präzise zum Angreifer gegenüber passen. Nach dem Zuspiel starten sie dem Pass nach, um den Angreifer schnellstmöglich zu stellen.
- **Korrektur-Schwerpunkt 1:** „Mutig das Duell mit dem Gegenspieler suchen!“
- **Korrektur-Schwerpunkt 2:** „Alles daran setzen, den Zweikampf gewinnen zu wollen!“
- **Korrektur-Schwerpunkt 3:** „Vor allem auf eine Finte für diese Situation zurückgreifen, die beherrscht wird und links/rechts angewendet werden kann!“

**1 gegen 1 nach einer Kombination**

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Nun leiten die Verteidiger A die Aktion ein, indem sie zunächst eine Pass-/Rückpass-Aktion mit dem Torhüter spielen und dann präzise zum Angreifer B gegenüber weiterleiten. Nach dem Zuspiel starten sie dem Pass nach, um den Angreifer schnellstmöglich zu stellen.
- **Korrektur-Schwerpunkt 1:** „Keine unnötigen Finten vor dem Gegner anwenden – sie bedeuten nur Zeitverlust!“
- **Korrektur-Schwerpunkt 2:** „Den Gegner so genau wie möglich beobachten, um die eigenen Aktionen optimal darauf abstimmen zu können!“

METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT

Funktion:

- Erneutes Anwenden des 1 gegen 1 in komplexeren Spielsituationen
- Fördern der Spiel-/Risikofreude

Mögliche Inhalte:

- 4 gegen 4-Variationen im Wechsel mit Aufgaben zum 1 gegen 1
- 4 gegen 4-Variationen auf diverse Spielziele

Phase 1

ERLEBEN

Phase 2

AUSPROBIEREN

Phase 3

VERMITTELN

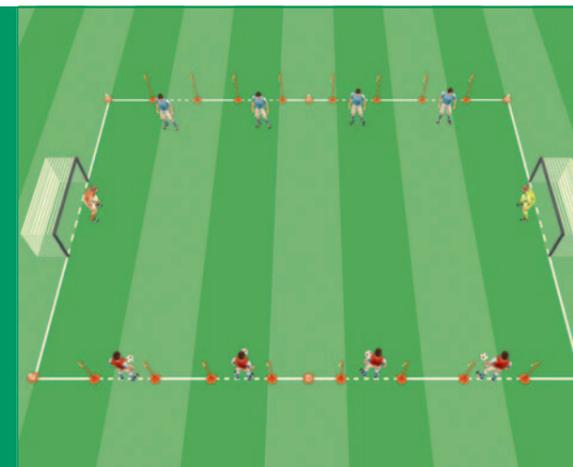
Phase 4

ANWENDEN

BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS

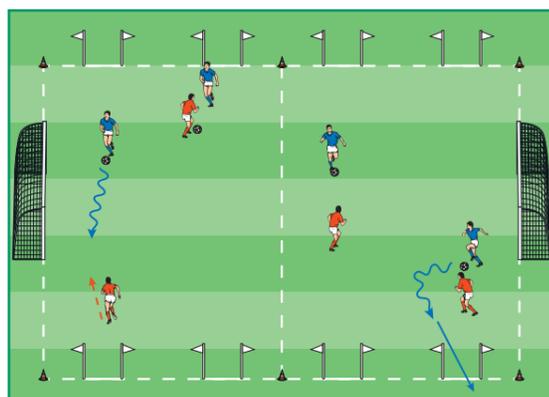
Organisation

- 2 Mannschaften zu je 4 Spielern
- Auf jeder Seitenlinie eines etwa 32 x 25 Meter großen Feldes 4 Stangentore aufstellen
- Je 2 Spieler zum 1 gegen 1 in je einer Zone zwischen 2 Toren postieren
- Zusätzlich auf den Grundlinien 2 Tore mit Torhütern aufstellen

**Praktische Tipps**

- Die Aufgaben dem aktuellen Können anpassen!
- Die Felder und Spielziele je nach Können vergrößern bzw. verkleinern!
- Reservebälle!
- Je nach Größe der Trainingsgruppe Felder parallel anlegen! Wichtig: In kleinen Gruppen trainieren!

WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE

**4 x 1 gegen 1, dann 4 gegen 4**

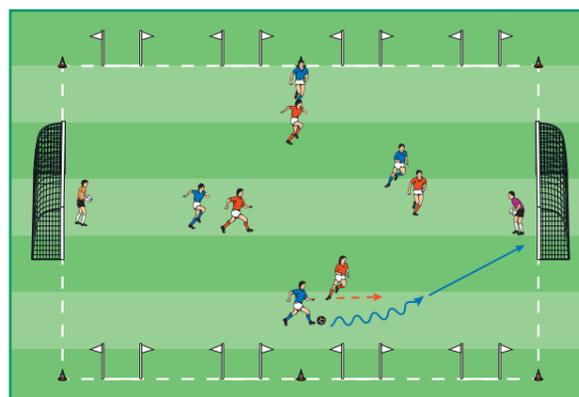
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Die Paare spielen zunächst gleichzeitig 4 x 1 gegen 1 auf je 2 Stangentore. Jeder Spieler merkt sich dabei die erzielten Treffer (4 Minuten). Anschließend folgt ein 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern (4 Minuten). Treffer beim 1 gegen 1 bzw. 4 gegen 4 zu einem Team-Resultat addieren!
- **Variation 1:** Beim 4 x 1 gegen 1 die Stangentore durchspielen (= 1 Punkt), bzw. durchdribbeln (= 2 Punkte).
- **Variation 2:** Beim 4 gegen 4 Treffer direkt im Anschluss an eine Einzelaktion doppelt werten!
- **Variation 3:** 4 gegen 4 über zwei Dribbellinien.

**4 gegen 4, dann 4 x 1 gegen 1**

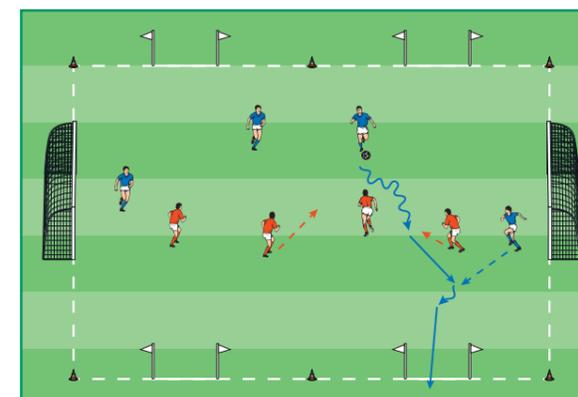
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Nun startet die Spielsequenz mit einem 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern. Dabei Treffer direkt im Anschluss an eine Einzelaktion doppelt werten! Anschließend startet das 4 x 1 gegen 1 auf je 2 kleine Stangentore, wobei die Spieler des Siegerteams zunächst als Angreifer alle den Ball bekommen.
- **Variation 1:** Die Spieler des 4 gegen 4-Siegerteams sind beim 1 gegen 1 für 5 Aktionen zu Beginn in Ballbesitz.
- **Variation 2:** Beim 4 x 1 gegen 1 die Stangentore durchspielen (= 1 Punkt), bzw. durchdribbeln (= 2 Punkte).
- **Variation 3:** 4 gegen 4 über zwei Dribbellinien.

**4 gegen 4 mit Sonderregel für Einzelaktionen I**

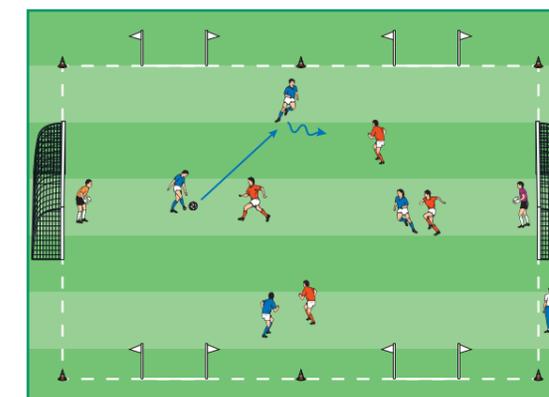
BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Gleiche Organisation wie zuvor, aber nur 2 Stangentore auf jeder Seitenlinie aufstellen. Jetzt beginnt die Spielsequenz mit einem 4 gegen 4 auf je 2 Stangentore (Spielzeit: 3 Minuten). Anschließend folgt ein 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern (Spielzeit: 3 Minuten). Bei beiden Spiel-Varianten Tore direkt im Anschluss an eine Einzelaktion doppelt werten! Welches Team weist am Ende die meisten Treffer auf?
- **Variation 1:** Maximal 5 Stationen bei einem Torangriff, ab der 6. Station ist nur noch eine Einzelaktion möglich!
- **Variation 2:** 4 gegen 4 über zwei Dribbellinien.

**4 gegen 4 mit Sonderregel für Einzelaktionen II**

BESTE EINSATZMÖGLICHKEIT

U12/U13

U14/U15

Organisation/Ablauf

- **Basis-Ablauf:** Gleiche Organisation wie zuvor. Die Spielsequenz startet mit einem 4 gegen 4 auf die beiden Tore mit Torhütern. Der Wechsel der Spielrichtung/Spielziele (also das 4 gegen 4 auf je 2 Stangentore) folgt nun direkt nach einem Trainer-Signal. Nach dem nächsten Signal spielen die Teams wieder im 4 gegen 4 auf die 5 Meter-Tore. Tore direkt im Anschluss an eine Einzelaktion doppelt werten!
- **Variation 1:** 4 gegen 4 über zwei Dribbellinien.
- **Variation 2:** 4 gegen 4 auf je 4 Stangentore.

FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER OFFENSIVE

AUS DER FUSSBALLTRAINING-FOKUS-REIHE

fussballtraining FOKUS: Den Zweikampf suchen und gewinnen 1 GEGEN 1 - VON TECHNISCHEN BASICS BIS ZU TAKTISCHEN FINESSEN



Aus dem Inhalt:

- **Ernst Thaler:** Vom Fangspiel zum Zweikampf
- **Marc Kuhlmann:** Das Taktik-Einmaleins des Eins gegen Eins
- **Jörg Daniel/Norbert Vieth:** An mir kommst Du nicht vorbei
- **Kathrin Peter:** Die Situation entscheidet
- **Marcel Lucassen:** Vier Grundsituationen des 1 gegen 1

Und mehr ...

Ob Sie ein Kinder-, Junioren- oder Seniorenteam trainieren – 1 gegen 1 bleibt eines der Kernthemen in der Trainingsplanung, denn Zweikampfstärke kann in Angriff wie Abwehr spielentscheidend sein.

Dieser Band zeigt, wie Sie die dafür notwendigen technischen Fertigkeiten und individualtaktischen Kenntnisse altersgemäß und dem Leistungsstand angepasst vermitteln oder verfeinern können. Eine Altersbegrenzung gibt es dabei nicht, denn auch Seniorenspieler sollten diese elementare Spielsituation immer wieder trainieren. Die Autoren liefern ein umfassendes Bild der technischen wie auch taktischen Erfordernisse des Zweikampfverhaltens in Offensive und Defensive und bieten vielfältige Trainingsmöglichkeiten.

fussballtraining FOKUS: Den Zweikampf suchen und gewinnen

Grundlagen und Details des 1 gegen 1

80 Seiten • A4-Format • 13,80 €

Philippka-Sportverlag • Rektoratsweg 36 • 48159 Münster • Tel.: 0251/23005-11
buchversand@philippka.de • www.philippka.de

FRONTALES 1 GEGEN 1 IN DER OFFENSIVE

DFB-FACHBUCHREIHE

Ausbilden mit Konzept 1 und 2:

GEBÜNDELTES FACHWISSEN FÜR SIE!



Kinder alters- und zeitgemäß fördern und sie mit viel Zuwendung betreuen – das ist Ihre besondere Aufgabe, liebe Kindertrainer!

KINDERFUSSBALL: AUSBILDEN MIT KONZEPT 1 in den Altersklassen der Bambini sowie F- und E-Junioren aus der DFB-Fachbuchreihe gibt Ihnen auf der Grundlage der DFB-Ausbildungskonzeption umfassende und praktische Orientierungshilfen für Ihre verantwortungsvolle Tätigkeit.

Paul Schomann / Gerd Bode / Norbert Vieth

Kinderfußball: Ausbilden mit Konzept 1

368 Seiten • 32,00 € (portofrei)

Philippka-Sportverlag • Rektoratsweg 36 • 48159 Münster • Tel.: 0251/23005-11
buchversand@philippka.de • www.philippka.de



Der zweite Band der Fachbuchreihe **KINDER- UND JUGENDFUSSBALL: AUSBILDEN MIT KONZEPT 2** begleitet Trainer von U12- bis U15-Junioren und -Juniorinnen in ihrem Trainingsalltag! Auf der Grundlage der DFB-Ausbildungskonzeption bietet das Buch zahllose Spiel- und Trainingsformen, mit denen Trainer systematisch und intensiv das Dribbeln, Passen, Köpfen und Tore schießen üben sowie taktische Grundlagen einführen können.

Jörg Daniel / Kathrin Peter / Norbert Vieth

Kinder- u. Jugendfußball: Ausbilden mit Konzept 2

448 Seiten • 38,00 € (portofrei)



**STARKE PARTNER
FÜR DIE STARS
VON MORGEN**



Mercedes-Benz



Wir haben viele begabte Nachwuchsfußballer in unserem Land - es kommt darauf an, sie zu finden und dann professionell zu fördern. So eine Förderung umfasst in der heutigen Zeit hohes Engagement, finanzielle Kraft und nicht zuletzt Professionalität. Der DFB kann bei dieser Aufgabe auf das Sponsoring-Engagement starker Partner bauen!