



Wir haben viele begabte Nachwuchs-  
fußballer 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!



***STARKE PARTNER  
FÜR DIE STARS VON MORGEN***



Mercedes-Benz



Deutsche  
Vermögensberatung



**TEAMWORK  
FÜR TALENTE**

**DFB-Talentförderprogramm:  
Info-Abende für Vereinstrainer**

**7**

EINE BROSCHÜRENREIHE ZUR TALENTFÖRDERUNG DES DEUTSCHEN FUSSBALL-BUNDES

***TRAINING DES 1 GEGEN 1  
IN DER DEFENSIVE  
TIPPS FÜR DIE VEREINSTRAINER***



# Der Fußball bietet viele soziale Chancen!

*Der Sommer 2006 wird uns lebenslang in Erinnerung bleiben. Wir blicken zurück auf spannende und unvergessliche Spiele, auf Emotionen pur, Jubel und Euphorie – vor allem aber auf eine phantastische Stimmung und ein mitreißendes, ausgelassenes und friedliches Fest aller Nationen.*

*Der Fußball hat es geschafft, Menschen aus verschiedenen Ländern und Kulturen zusammenzubringen und Kontakte über alle Grenzen hinweg zu schaffen. Wir Deutschen hatten das große Glück, uns der ganzen Welt vier Wochen lang als gastfreundliches, weltoffenes, tolerantes, modernes und fröhliches Land präsentieren zu dürfen. Bei der Weltmeisterschaft 2006 passte einfach alles, nicht zuletzt auch der mitreißende WM-Auftritt unserer Nationalmannschaft, der trotz der Niederlage im Halbfinale gegen Italien alle Erwartungen weit übertroffen hat. Mit attraktivem Offensivfußball und nimmermüdem Einsatzwillen eroberte das Team um Bundestrainer Jürgen Klinsmann den dritten Platz und die Sympathien von Millionen Fans. Unsere Nationalmannschaft wurde zum „Weltmeister der Herzen“ – vor allem auch unserer vielen jungen und jüngsten Fußballerinnen und Fußballer. Deshalb ist diese Weltmeisterschaft auch ein Garant dafür, dass sich der positive Mitglieder-Boom bei den Kindern, Jugendlichen und Frauen auch in der nächsten Zukunft fortsetzen wird. Gleichzeitig ist diese Popularität unserer Sportart auch eine große Verpflichtung für uns alle, die sozialen Chancen, die unser geliebter Fußball bietet, konsequent und engagiert zu ergreifen!*



**Dr. Theo Zwanziger,**  
DFB-Präsident



## Spezieller Service bei „Training online“: Archiv mit Suchfunktion!

Die Rubrik „Training online“ der DFB-Website wurde um ein hilfreiches Serviceelement erweitert! Seit 2001 bietet der DFB für seine vielen Juniorentainer an der Vereinsbasis mit dem Projekt „Training online“ im Internet kostenlose Trainingseinheiten an. Diese werden alle 2 Wochen von den DFB-Trainern für alle Altersklassen ausgearbeitet und ins Internet gestellt.

So sammelten sich in den letzten Jahren pro Altersklasse über 100 Trainingseinheiten mit fast 1.000 Trainingsformen an, die alle ins Online-Archiv von [www.dfb.de](http://www.dfb.de) wanderten, so dass die Juniorentainer bei der Trainingsvorbereitung auch weiterhin auf sie zurückgreifen können.

Vor wenigen Monaten wurde dieses umfangreiche Archiv in eine Datenbank eingebettet und um eine Suchfunktion ergänzt, damit jeder Interessent auch weiterhin einen schnellen Überblick hat. Denn durch die Suchfunktion ist es in Zukunft leicht, in der Trainingsvorbereitung gezielt nach Schwerpunkten wie etwa „Dribbling“, „Pass-Spiel“ oder „Torschuss“ zu suchen!

**Editorial** **2**

**Jede Defensivtaktik beginnt im 1 gegen 1** **4**

Stellenwert der Individualtaktik im Fußball und die Konsequenzen für die Ausbildung junger Spielerinnen und Spieler

**Im 1 gegen 1 den Ball erobern!** **8**

Die Muster-Trainingseinheit des Info-Abends zum Schwerpunkt „1 gegen 1 in der Defensive“

**So läuft das Training des 1 gegen 1 in der Defensive!** **14**

Ein Trainingsformen-Katalog zur interessanten Schulung verschiedener Situationen im 1 gegen 1

**Service für die Vereinstrainer** **22**

Medien-Tipps und Informationen zur Trainer-Ausbildung im DFB

**IMPRESSUM**

**HERAUSGEBER:**

Deutscher Fußball-Bund, 60528 Frankfurt/Main  
Telefon 069/6788-0, Fax 069/6788-266

**PROJEKTVERANTWORTUNG:**

Jörg Daniel, Ulf Schott

**MEDIENKONZEPT/REDAKTIONELLE LEITUNG:**

Norbert Vieth

**INHALTLICHES KONZEPT:**

Jörg Daniel, Andreas Schwinn, Iraklis Metaxas, Norbert Vieth, Christian Meyer, Thomas Sinz, Stephan Kerber

**VERLAG:**

Philippka-Sportverlag, Postfach 150105, 48061 Münster

**GRAFISCHES KONZEPT:**

Thorsten Krybus, Philippka-Sportverlag

**LAYOUT:**

Jann Damke, Philippka-Sportverlag

**DRUCK:**

Graphische Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde

**FOTOS:**

Axel Heimken (Philippka-Sportverlag)

**AUF SCHNELLSTEM WEGE DIE RICHTIGE TRAININGSEINHEIT FINDEN Z. B. FÜR**

... die jeweilige Altersklasse.

... die Saisonvorbereitung.

... eine optimale fußballerische Fitness.

... das Einstudieren eines taktischen Schwerpunktes.

... die Sporthalle.

... kindgerechte Spielstunden mit den Kleinsten.

... das Erlernen einer bestimmten Technik.



# Jede Defensivtaktik beginnt im 1 gegen 1

Stellenwert der Individualtaktik im Fußball und die Konsequenzen für die Ausbildung junger Spielerinnen und Spieler

Der neue Weltmeister 2006 ist der aktuellste und beste Beweis, wie wichtig eine funktionierende Defensive für den Erfolg (nicht nur) im Top-Fußball ist. Italien musste in 7 WM-Spielen ganze 2 Gegentore (!!!) einstecken: das Eigentor in der Begegnung gegen die USA und einen Foulelfmeter von Zinedine Zidane im Finale. Kurzum: Der vierte WM-Titel Italiens ist vor allem das Produkt einer perfekt organisierten Defensive mit Viererkette und zwei harmonisierenden „Weltklasse-6ern“ (defensiven Mittelfeldspielern) davor. Auf erstem Blick bestechen vor allem die „im Schlaf“ beherrschten Abläufe innerhalb des Teams: alle Laufwege, das Herausrücken/Zurückfallenlassen, das geschlossene Verschieben wirken in jeder Spielsituation

absolut planvoll und aufeinander abgestimmt.

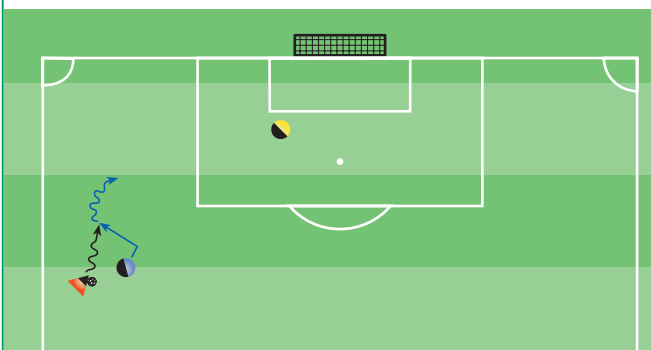
Andererseits ist jedoch nicht zu verkennen, dass erst die **individuelle Weltklasse** dieser großartigen Defensivspezialisten die absolute „Systemeffizienz“ des neuen Weltmeisters möglich macht.

Die Cleverness eines Top-Innenverteidigers wie Fabio Cannavaro in direkten Duellen mit einem Angreifer beeindruckt. Erst diese individualtaktische Perfektion sichert die funktionierende Defensivstrategie des Teams!



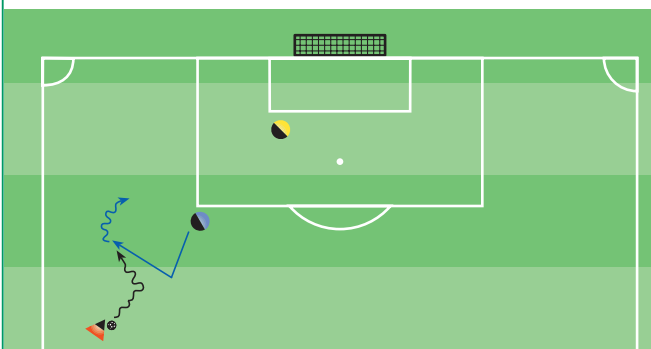
## DIE WICHTIGSTEN TIPPS FÜR DAS 1 GEGEN 1 (DEFENSIVE)

### AUF DEM FLÜGEL



#### Kurze Distanz

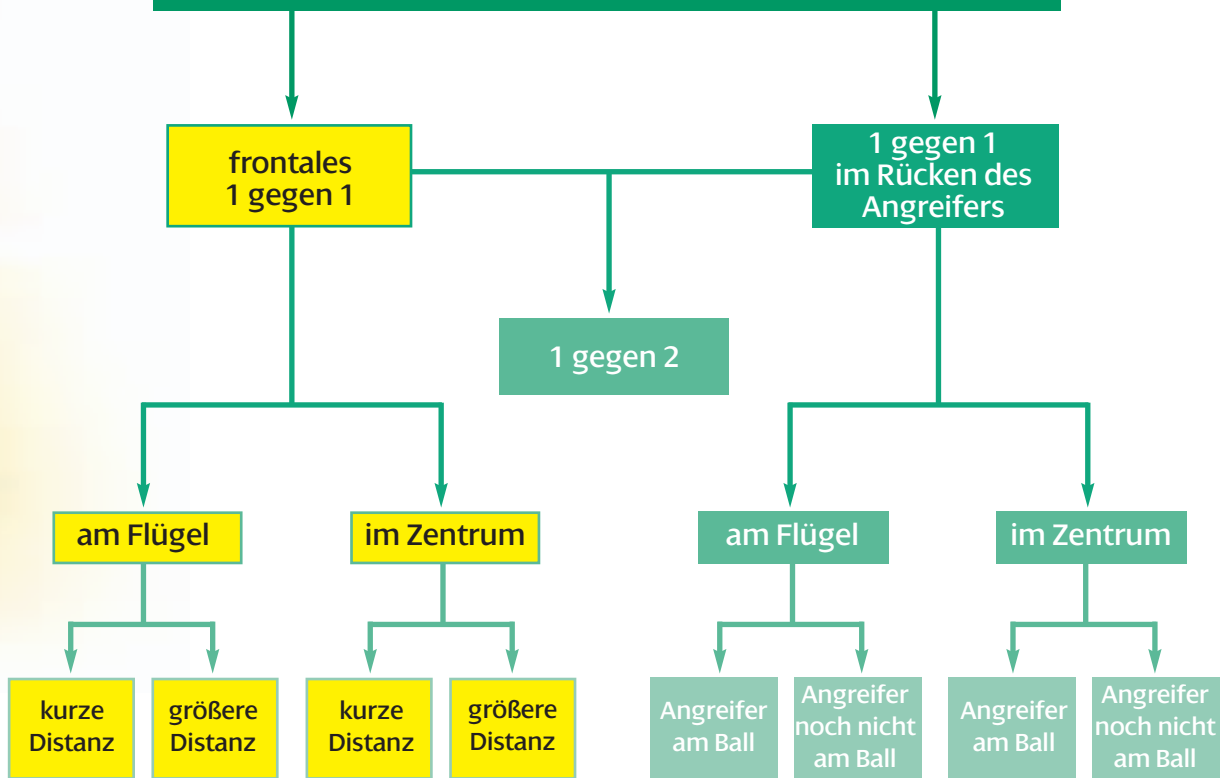
- Den direkten Weg zum Tor zustellen! Stattdessen den Weg nach Außen zum Durchbruch anbieten!
- Aus seitlicher Stellung zum Angreifer in kurzer Distanz (etwa 2 Meter) agieren!
- Auf den Fußballen bewegen – das ermöglicht reaktions-schnelle, leichtfüßige Aktionen!
- Nur auf den Ball konzentrieren!
- Besonderheiten des Gegners beachten (z.B. dribbelt er mit dem rechten/linken Fuß?)



#### Lange Distanz

- Dem Angreifer entgegenstarten, um Distanz zum eigenen Tor zu gewinnen und die zum Angreifer zu reduzieren!
- Dabei nicht direkt und schräg auf den Gegner zustarten, sondern in fast gerader Linie laufen!
- 3 bis 8 Meter vor dem Angreifer (dessen Dribbeltempo beachten!) in eine seitliche Stellung laufen und eventuell einen Scheinangriff auf den Ball starten!
- Anschließend mit identischem Tempo und gleicher Lauf-richtung wie der Angreifer agieren und von der Seite im richtigen Moment attackieren!

## Individualtaktik – Situationen in der Defensive



## IM ÜBERBLICK I



Durch eine seitliche Stellung zum Angreifer diesen zu einem Dribbling nach außen provozieren!



Sobald der Angreifer versucht, vorbeizudribbeln, ...



... den Körper zwischen Angreifer und Ball schieben. Anschließend den Ball ablaufen!



Dem Angreifer seitlich versetzt entgegenstarten.



Rechtzeitig das Tempo reduzieren, in einer seitlichen Stellung zum Angreifer zurückweichen ...



... und eine Seite zum Durchbruch anbieten. Im richtigen Moment von der Seite attackieren!



## VOM 1 GEGEN 1 BIS ZUM KOMPAKTEN MANNSCHAFTSBLOCK

### F-JUNIOREN

1

- Spiele in kleinen Gruppen
- Freies Spielen – keine taktischen Vorgaben!
- Von Vorteil: sporadisches Spiel mit Überzahl-/Unterzahlssituationen, z.B. 2 – 1, 3 – 2, 4 – 3

### E-JUNIOREN

2

- Regelmäßige Spiele in kleinen Gruppen mit unterschiedlichen Mannschaftsgrößen ( 2 – 1, 3 – 2, 4 – 3)
- Kennenlernen von 1 gegen 1-Situationen
- Wenige Trainer-Korrekturen

### D-JUNIOREN

3

- Regelmäßige Spiele in kleinen Gruppen mit unterschiedlichen Mannschaftsgrößen ( 2 – 1, 3 – 2, 4 – 3)
- Systematisches Training von 1 gegen 1-Situationen
- Trainer-Korrekturen

### Das 1 gegen 1 als Erfolgsbasis

Im Top-Fußball beweisen Defensivspezialisten mit herausragenden Qualitäten im 1 gegen 1 (z.B. Thuram, Cannavaro oder Gallas), wie wichtig individualtaktische Qualitäten jedes Spielers sind.

Aber auch in anderen Spielklassen belegen u.a. Aussagen der Trainer diesen Fakt – so ist dort häufig nach Niederlagen zu hören: „Weil der Gegner die meisten Zweikämpfe gewonnen hat, haben wir verdient verloren!“ Damit kommt klar zum Ausdruck: Taktisch geschicktes Agieren in 1 gegen 1-Situationen ist im Fußball die Basis für Erfolg. Jede noch so ausgefeilte

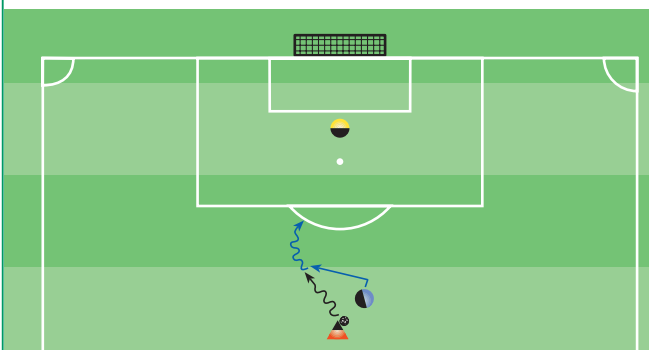
Taktik, wie ein Team möglichst kompakt und sicher auftreten kann, ist letztlich nur effektiv, wenn jeder Spieler die Individualtaktik beherrscht.

### Planvoll ausbilden!

Die Vermittlung der individualtaktischen Basis muss in eine **ganzheitliche Ausbildungskonzeption** eingebettet sein, die perspektivisch, altersstufen- und mannschaftsübergreifend angelegt ist. Sie bietet eine Orientierung, wie Schritt für Schritt alle **individual-**, gruppen- sowie mannschaftstaktischen Elemente eines modernen Defensivkonzepts erfolgreich vermittelt werden können.

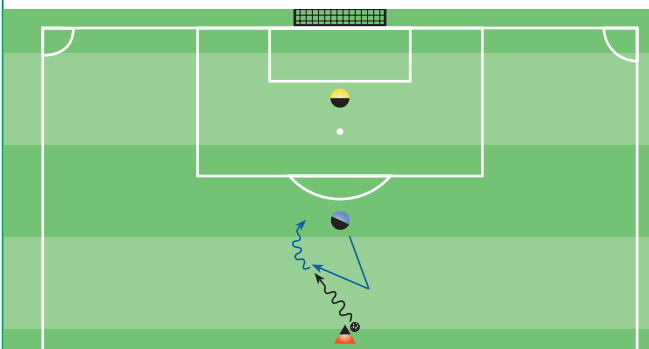
## DIE WICHTIGSTEN TIPPS FÜR DAS 1 GEGEN 1 (DEFENSIVE)

### IM ZENTRUM



#### Kurze Distanz

- In seitlich-schräger Stellung zum Angreifer postieren und eine Seite (die eigene „starke“ oder die schwache des Angreifers – meistens die Seite, mit der er nicht dribbelt) zum Durchbruch anbieten!
- Dabei zurückweichen und Scheinangriffe auf den Ball (Finten) andeuten!
- Nur auf den Ball konzentrieren und nicht auf Körperfinten hereinfallen!
- Zunächst Distanz zum Ball halten und auf eine Chance zum Angriff von der Seite warten!



#### Lange Distanz

- Dem Angreifer entgegenstarten und diesen je nach Dribbeltempo im Abstand von 5 bis 8 Metern seitlich stellen!
- Die starke Seite des Angreifers (Dribbelfuß beachten!) zustellen, stattdessen dem Gegner seine „schwache“ Seite zum Durchbruch anbieten!
- Zunächst zurückweichen und versuchen, aus einer seitlichen Position zu attackieren!

### C-JUNIOREN

4

- Verfeinerung der individual-taktischen Grundlagen
- Detailliertes Training der Gruppentaktik:
  - zu zweit verteidigen
  - zu dritt verteidigen
  - zu viert verteidigen

### B-JUNIOREN

5

- Weitere Verfeinerung aller individual- und gruppen-taktischen Grundlagen
- Mannschaftstaktische Schulung (dosiert!):
  - Einstudieren des Systems
  - Positionsrgruppen

### A-JUNIOREN

6

- Weitere Verfeinerung aller individual- und gruppen-taktischen Grundlagen
- Mannschaftstaktische Schulung:
  - Stabilisieren des Systems
  - Positionsrgruppen

#### Grundlagentraining

Weil der Straßenfußball für das „spielerische 1x1“ junger Fußballer und Fußballerinnen so wertvoll war, sollten einzelne seiner Elemente in das Vereinstraining einfließen. Kleine Spiele mit z.B. unterschiedlicher Mannschaftsgröße oder variierenden Zielen (Toren) fördern und fordern alle technisch-taktischen Grundelemente des „großen Spiels“. In diesen Fußball-Variationen lernen die Jüngsten u.a. sich im 1 gegen 1 durchzusetzen und den Ball zu erobern.

#### Aufbautraining

Auf dieser spielerisch erworbenen Basis kann dann die

systematische Schulung der Individualtaktik ab der D-Jugend aufbauen.

Die Vermittlung des taktisch geschickten „Ball erobers“ ist spätestens in dieser Altersstufe zentraler Schwerpunkt und Inhaltsbaustein einer perspektivisch angelegten Fußball-Ausbildung junger Spielerinnen und Spieler!

In der Folge können dann Schritt für Schritt alle anderen Mittel effektiven Verteidigens in der Gruppe/im Mannschafstverband trainiert werden!

Aber nicht vergessen: Vor allem wollen wir spielstarke Angreifer fördern!

## IM ÜBERBLICK II



Der Verteidiger verstellt die 'starke' Seite des Angreifers, ...



... weicht mit seitlicher Stellung zu Ball und Gegner zurück und bietet eine Seite zum Durchbruch an.

Der Verteidiger darf sich in dieser Situation nur auf den Ball konzentrieren.

Er hält zunächst Distanz zum Ball und wartet auf eine Chance zum Angriff von der Seite. Sobald sich der Angreifer den Ball etwas weiter vorlegt, rückt der Verteidiger heran, schiebt seinen Körper zwischen Ball und Gegner und läuft den Ball ab!



Schnell die Distanz zum Angreifer verringern ...



... und die 'schwächere' Seite zum Durchbruch anbieten. Zurückweichen und Distanz halten!



Beim Durchbruchversuch heranrücken und Körper zwischen Ball und Gegner schieben!





# Im 1 gegen 1 den Ball erobern!

Eine exemplarische Trainingseinheit zum taktisch geschickten Verteidigen im 1 gegen 1 aus dem DFB-Stützpunkttraining

## AUFWÄRMEN: TRAININGSFORMEN ZUM SCHWERPUNKT „1 GEGEN 1 IN D

### Koordinative Laufübungen

#### Hinweise zur Organisation

- 2 Felder von einer Größe von je 15 x 20 Metern nebeneinander aufbauen
- 4 Gruppen zu je 6 Spielern bestimmen
- Je 2 Gruppen sind gleichzeitig aktiv: Je ein Spieler der Gruppe 1 bewegt sich als Paar mit einem Spieler der Gruppe 2
- Die beiden anderen Gruppen (ebenfalls 6 Spielerpaare) beginnen kurz danach mit der nötigen Distanz
- Mit Aufgabenwechsel der Gruppen nach jeder Strecke!

### Ablauf der Aufwärm-Phase 1

#### Aufgabe 1

- Die ersten Paare bewegen sich von der Seitenlinie des ersten Übungsraumes durch beide Felder zur anderen Seitenlinie.
- Danach warten sie auf die anderen Paare und beginnen erst dann mit der nächsten Aktion in Gegenrichtung.
- Aufgabe: ein Spieler bewegt sich als „Verteidiger“ leichtfüßig rückwärts und verstellt dem Angreifer nur den Laufweg!

#### Aufgabe 2

- Aufgabe: gleicher Ablauf wie bei Übung 1, aber mit Ball – nun dribbelt der Angreifer mit leichten Richtungsänderungen.
- Der Verteidiger attackiert nicht direkt, sondern verstellt dem Gegner in seitlich-schräger Stellung Durchbruchmöglichkeiten.

### Motivierendes Abschlagspiel

#### Hinweise zur Organisation

- Je 2 Gruppen zu 6 Spielern postieren sich an einem der beiden Felder diagonal gegenüber

### Ablauf der Aufwärm-Phase 2

#### Aufgabe

- Gleicher Ablauf in beiden Feldern.
- Die ersten Spieler beider Gruppen starten gleichzeitig ins Feld.
- Aufgabe: der Spieler A soll dabei leichtfüßig, mit Täuschungsmanövern seinen Gegenüber „verladen“ und die andere Linie überlaufen (= 1 Punkt für das Team).
- Wird er abgeschlagen, ist die Aktion sofort beendet und die nächsten beiden Spieler starten.
- Nach einer Aktion wechseln die Spieler jeweils auf die andere Seite – sind alle Spieler 1x durch, kommt es zu einem Aufgabenwechsel zwischen beiden Gruppen.
- Welches Team hat am Ende die meisten Punkte?

### Bälle erobern im freien Raum

#### Hinweise zur Organisation

- Je 2 Gruppen zu 6 Spielern üben wieder in einem der beiden Felder.
- Jede Gruppe teilt sich nochmals in 3 aktive Spieler im Feld und 3 außerhalb Wartende auf.
- Die aktiven Spieler wiederum formieren sich zum 3 x 1 gegen 1

### Ablauf der Aufwärm-Phase 3

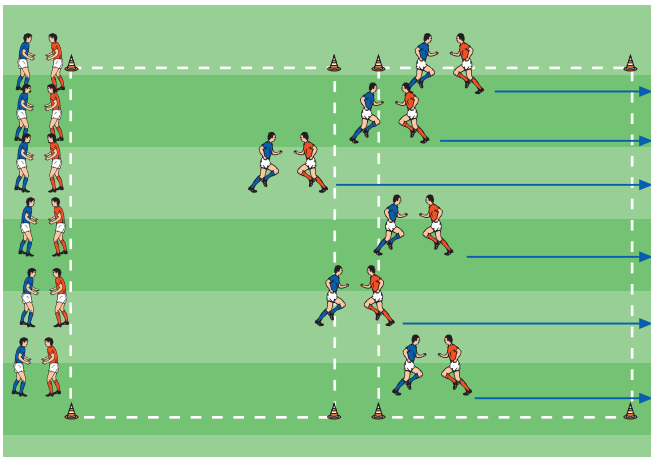
#### Aufgabe 1

- Zu Beginn haben alle Spieler „Rot“ den Ball.
- Auf Zeichen des Trainers startet in beiden Feldern gleichzeitig das 1 gegen 1 innerhalb der Paare.
- Aufgabe: im 1 gegen 1 den Ball möglichst schnell erobern.- Gewinnt der andere Spieler den Ball, kommt es direkt zum Aufgabenwechsel.
- Auf ein erneutes Trainer-Signal (nach etwa 30 Sekunden) stoppen sofort alle Aktionen – welche Gruppe hat die meisten Bälle in Besitz?
- Nun rücken die anderen Spieler zum erneuten 1 gegen 1 in die Felder!

## INFORMATIONEN ZUR TRAININGSEINHEIT

- Das Aufwärmen umfasst 3 Phasen, die gezielt auf den Schwerpunkt des Trainings vorbereiten. Zunächst müssen die Spieler das leichtfüßige, geschickte Laufen anwenden, zuletzt wird in das 1 gegen 1 „hineingeschnuppert“!
- Der Hauptteil umfasst verschiedene Grundsituationen des 1 gegen 1 in der Defensive.
- Die Spiel-Varianten des Schlussteils fördern vor allem Spaß und Spielfreude (inklusive der „Kniffe“ im 1 gegen 1)!

## ER DEFENSIVE“



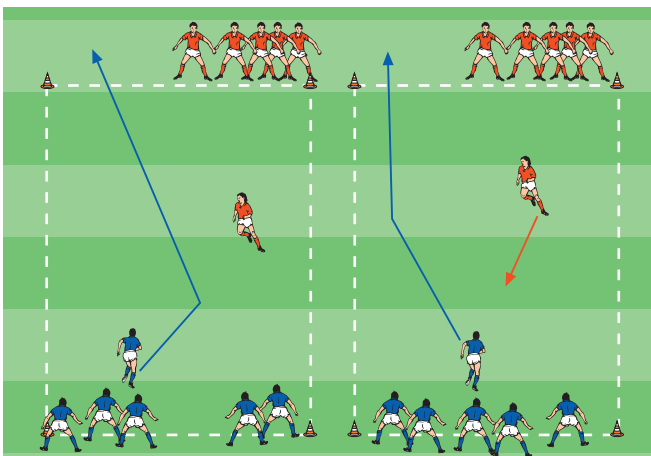
### Trainingshinweise

#### Ziele/Schwerpunkte

- Vorbereitung auf das leichtfüßige, geschickte Laufen (seitwärts-rückwärts) als Verteidiger in 1 gegen 1-Situationen
- Physische und psychische Vorbereitung auf die kommende Trainingseinheit



Mit motivierenden Aufgaben das leichtfüßige Laufen schulen!



### Trainingshinweise

#### Ziele/Schwerpunkte

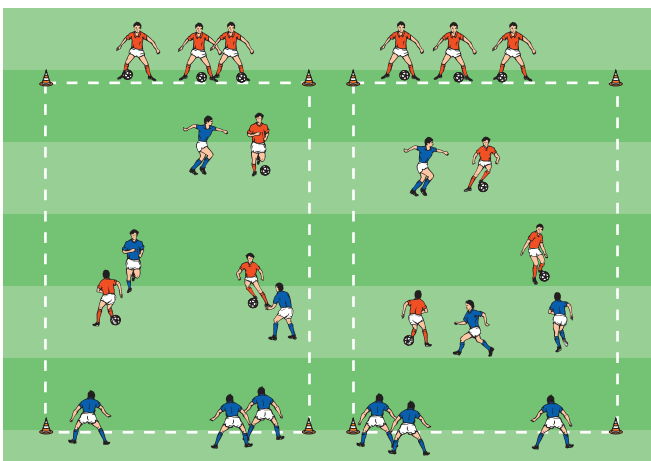
- Vorbereitung auf das leichtfüßige, geschickte Laufen (seitwärts-rückwärts) als Verteidiger in 1 gegen 1-Situationen
- Spaß und Motivation

#### Variation

- Dem „Verteidiger“ ist kein Handeinsatz erlaubt – er muss seinen Gegner mit dem Körper „abblocken“



Kleine Lauf- und Fangspiele fördern ideal die Koordination!



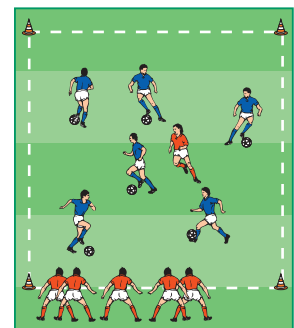
### Trainingshinweise

#### Ziele/Schwerpunkte

- Vorbereitung auf das systematische Trainieren des 1 gegen 1 im Hauptteil

#### Hinweise

- Nur dosiert korrigieren – die Aufgabe sollen die Spieler nur grob auf das direkte Duell mit einem Gegenspieler vorbereiten!
- Möglichst gleich starke Spieler zusammenstellen!



Variation: Je 1 Spieler muss einen Ball vom Gegner erobern – dann folgt ein Mitspieler usw.



## WICHTIGE TRAININGSTIPPS

- Neue Trainingsaufgaben kurz und prägnant erklären – einen komplizierteren Ablauf mit einer Gruppe für alle kurz vormachen! Rückfragen fordern, letzte Unklarheiten ausräumen!
- Die Spieler und Spielerinnen müssen dann genug Zeit haben, eine neue Aufgabe ungestört auszuprobieren und Lösungen zu suchen!
- Nicht zu schnell unterbrechen! Erst eingreifen, wenn die Aufgaben nicht selber gelöst werden können!

## HAUPTTEIL: 1 GEGEN 1 IN VERSCHIEDENEN SITUATIONEN

### 1 gegen 1 am Flügel – kurze Distanz

#### Hinweise zur Organisation

- Je 2 Gruppen postieren sich vor einem Tor mit Torhüter
- Identischer Ablauf vor beiden Toren – die Abb. zeigt jeweils nur die Aktionen vor einem Strafraum!
- Je eine Gruppe übernimmt zunächst die Angreifer- bzw. Verteidiger-Aufgabe
- Die Spieler teilen sich zum 3 x 1 gegen 1 an jeder Strafraumecke auf
- Zusätzlich 2 Hütchentore kurz vor den Ecken des Strafraumes aufbauen

### Ablauf der Hauptteil-Phase 1

#### Aufgabe

- Die 1 gegen 1-Aktionen starten im Wechsel auf der linken bzw. rechten Seite!
- Der jeweilige Angreifer dribbelt auf den Verteidiger zu und versucht, diesen im 1 gegen 1 auszuspielen, um danach zum Torabschluss zu kommen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, sichert er diesen und das nächste 1 gegen 1 startet auf der anderen Seite.
- Sind alle Spieler durch, tauschen die Gruppen die Aufgaben und Positionen!

### 1 gegen 1 am Flügel – lange Distanz

#### Hinweise zur Organisation

- Gleiche Organisation wie in der Phase zuvor
- Die Angreifer postieren sich nun jedoch weiter im Rückraum an einem Starthütchen etwa 35 Meter vor dem Tor

### Ablauf der Hauptteil-Phase 2

#### Aufgabe

- Die 1 gegen 1-Aktionen in dieser neuen Situation starten wieder im Wechsel auf der linken bzw. rechten Seite!
- Der jeweilige Angreifer dribbelt mit Tempo auf seinen Gegner zu und versucht, möglichst nach innen durchzubrechen, um aus einer aussichtsreichen Position beim Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, sichert er diesen und das nächste 1 gegen 1 startet auf der anderen Seite,
- Sind alle Spieler durch, tauschen die Gruppen wiederum die Aufgaben und Positionen!

### 1 gegen 1 in der Mitte – kurze und lange Distanz

#### Hinweise zur Organisation

- Je 2 Gruppen postieren sich vor einem Tor mit Torhüter
- Identischer Ablauf vor beiden Toren – die Abb. zeigt jeweils nur die Aktionen vor einem Strafraum!
- Je eine Gruppe übernimmt zunächst die Angreifer- bzw. Verteidiger-Aufgabe
- Die Spieler teilen sich zum 6 x 1 gegen 1 zentral vor dem Tor auf
- Zusätzlich 2 kleine Tore etwa 25 Meter vor dem großen Tor aufbauen!

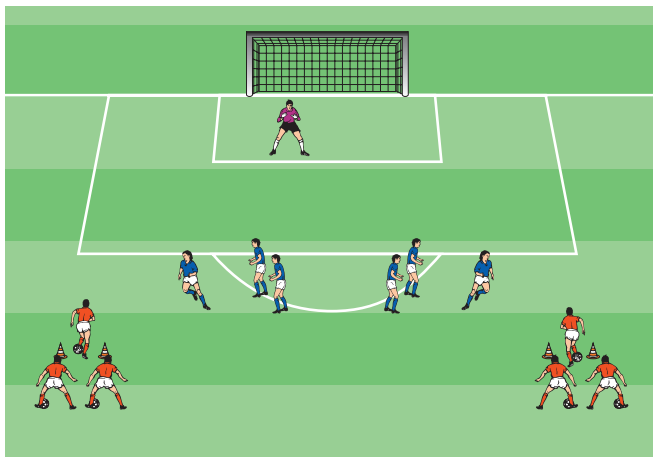
### Ablauf der Hauptteil-Phase 3

#### Aufgabe

- Der erste Angreifer dribbelt aus einer Position zwischen den beiden Hütchentoren auf seinen Gegner zu, der aus relativ kurzen Abstand vor dem Strafraum attackiert.
- In dieser Situation versucht der Angreifer, den Verteidiger im 1 gegen 1 zu überspielen und ein Tor zu erzielen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kontert er auf eines der beiden kleinen Tore.
- Anschließend startet das nächste 1 gegen 1. Sind alle Spieler durch, tauschen die Gruppen die Aufgaben und Positionen!

- Die Situationen und Aufgaben nicht im Schnelldurchlauf abspielen! Sorgfältig und geduldig jede 1 gegen 1-Situation, wie sie im Spiel vorkommen kann, im Training anbieten! Erst wenn die Spieler taktisch geschickt agieren, kommen neue Aufgaben und Situationen hinzu!

- Die Spieler aktiv in den Lernprozess einbinden und sie durch geschickte Fragen leiten: „Was passiert, wenn Du als Verteidiger zu schnell auf Deinen Gegner zuläufst? Wie ist es Dir möglich, besser auf Aktionen des Angreifers zu reagieren – in frontaler oder schräger Position?“



### Trainingshinweise

#### Ziele/Schwerpunkte

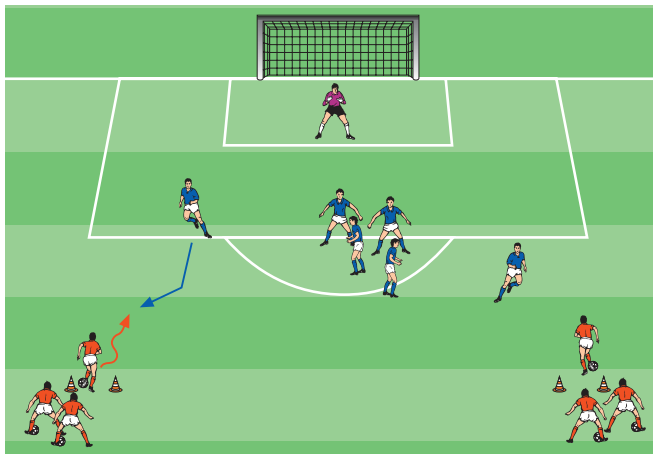
- Geschicktes taktisches Agieren in einer defensiven Grundsituation des 1 gegen 1

#### Hinweise für die Verteidiger

- Auf keinen Fall den Weg nach innen zulassen!
- Den Angreifer möglichst nach außen abdrängen!
- Das Spielbein zustellen!



In kleinen Gruppen trainieren! Viele Aktionen sicherstellen!



### Trainingshinweise

#### Ziele/Schwerpunkte

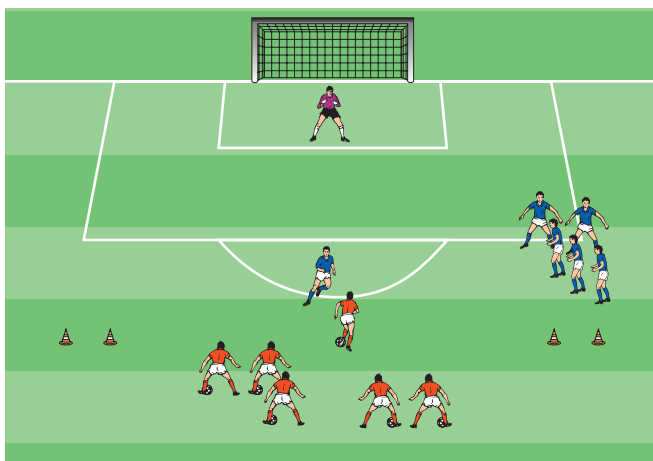
- Geschicktes taktisches Agieren in einer defensiven Grundsituation des 1 gegen 1

#### Hinweise für die Verteidiger

- Dem Gegner möglichst schnell entgegenstarten!
- Rechtzeitig das Tempo reduzieren!
- Dem Angreifer eine Seite zum Durchbruch anbieten!



Möglichst alle 1 gegen 1-Aufgaben mit einem Torschuss verbinden!



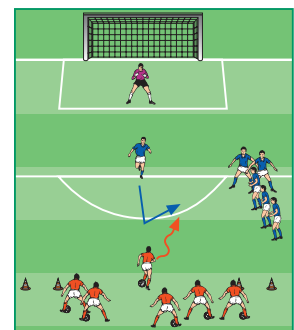
### Trainingshinweise

#### Ziele/Schwerpunkte

- Geschicktes taktisches Agieren in einer defensiven Grundsituation des 1 gegen 1

#### Hinweise für die Verteidiger

- Schräg zum Angreifer postieren!
- Die eigene „starke“ oder die „schwache“ Seite des Angreifers zum Durchbruch anbieten!



Situation 2: Der Angreifer startet nun aus größerer Distanz zum 1 gegen 1.



## WICHTIGE TRAININGSTIPPS

- Das Lernprinzip „Suchen und Finden von eigenen Lösungen für Spielaufgaben“ hat direkte Konsequenzen für die Trainingsarbeit: Monologe des Trainers über das richtige taktische Agieren in der jeweiligen Situation haben

nur begrenzte Wirkung auf die Spieler. Für einen kurzen Moment können sie den Erklärungen des Trainers vielleicht sogar folgen, sie „verinnerlichen“ die Instruktionen aber nicht. In der nächsten vergleichbaren Situation fallen sie wieder auf die falschen taktischen Muster zurück!

## SCHLUSSTEIL: FUSSBALL-SPIELE IN VARIATIONEN

### 1 gegen 1 nach einem Flugball

#### Hinweise zur Organisation

- Identischer Ablauf an beiden Strafräumen des Normal-Spielfeldes – die Abbildung zeigt jeweils nur den Ablauf auf einer Seite!
- Jeweils ein Feld von etwa 35 x 30 Metern (in der Breite etwas verkleinerter doppelter Strafraum) markieren
- Im Feld üben/spielen 2 Gruppen: zunächst postieren sich die beiden Gruppen jeweils in einer Ecke des Feldes diagonal gegenüber

### Ablauf der Schlussteil-Phase 1

#### Aufgabe

- Der erste Spieler einer Gruppe spielt einen präzisen Flugball zum Gegenüber und startet als Verteidiger (A) vor das Tor.
- Der Gegenüber nimmt das Zuspiel sicher an und mit und versucht, als Angreifer (B), im 1 gegen 1 ein Tor zu erzielen.
- Erobert B im 1 gegen 1 den Ball, so kontert er auf das andere Tor mit Torhüter.
- Nach Ende der Aktion stellen sich die Spieler jeweils bei der anderen Gruppe an.
- Sind alle Spieler fertig, wechseln die Aufgaben zwischen beiden Gruppen: Welche hat am Ende die meisten Treffer erzielt?

### Wachsende und schrumpfende Teams

#### Hinweise zur Organisation

- Einteilung der Gruppen und Größe der Spielräume wie in der Schlussteil-Phase 1!
- Beide Gruppen jeweils von 1 bis 6 durchnummerieren!
- Zunächst postieren sich beide Gruppen wieder in einer Ecke des Feldes diagonal gegenüber

### Ablauf der Schlussteil-Phase 2

#### Aufgabe

- Das Spiel startet mit einem 1 gegen 1 der beiden Spieler mit der Nummer „1“ auf beide Tore mit Tohütern.
- In relativ kurzen Abständen ruft der Trainer laut jeweils **eine** weitere Nummer.
- Daraufhin starten jeweils die beiden betreffenden Spieler (aus jeder Gruppe einer) ins Feld und ergänzen das eigene Team. So verändert sich das Spiel flexibel von einem 1 – 1 zum 2 – 2, 3 – 3... bis hin zum 6 – 6.
- Nach kurzer Zeit des 6 – 6 beginnt der Trainer die Nummern von vorne aufzurufen: Die betreffenden Spieler verlassen direkt das Feld, so dass sich die Mannschaften wieder bis zum 1 – 1 verringern: Welches Team hat am Ende die meisten Tore erzielt?

### Freies Spiel auf die Tore

#### Hinweise zur Organisation

- Einteilung der Gruppen und Größe der Spielräume wie in der Schlussteil-Phase 1!
- Beide Gruppen stellen sich zu Spielbeginn komplett im Feld zum 6 gegen 6 auf

### Ablauf der Schlussteil-Phase 3

#### Aufgabe

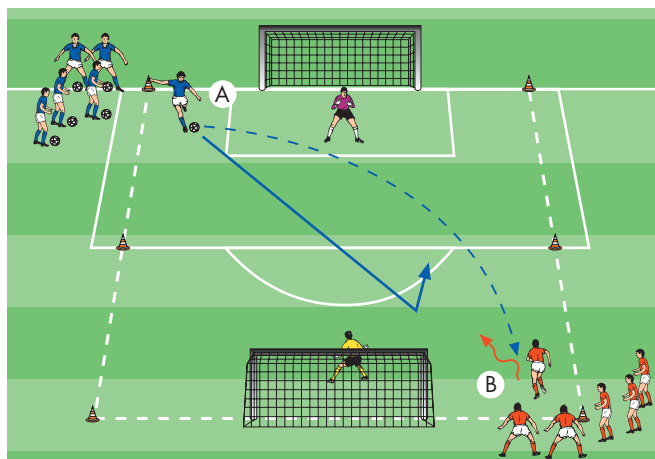
- Freies Spiel 6 gegen 6 auf die beiden Tore mit Torhütern.
- Welches Team erzielt in 7 Minuten die meisten Treffer?

#### Mögliche Zusatzregeln

- Bei Seitenaus den Ball nicht einwerfen, sondern eindribbeln (Effekt: zusätzliche 1 gegen 1-Situationen am Boden).
- Tore, die ein Angreifer direkt nach/aus einer Einzelaktion erzielt, doppelt werten (Effekt: aggressives Attackieren der Angreifer im 1 gegen 1).

- Eine wirkungsvolle Alternative ist das selbstgesteuerte Lernen der Spieler und Spielerinnen. Zu diesem Zweck unterbricht der Trainer die Spielsituation. Vorher ist vereinbart, dass in diesem Moment alle in der aktuellen Position verharren. Es bietet sich ein anschauliches **Standbild einer typischen Spielsituation**.

- Nun startet der eigentliche Lernprozess: Der Spieler erklärt z.B., aus welchen Gründen er in dieser Situation kurz vorher gerade so, aber letztlich erfolglos agiert hat. Durch geschickte Fragen macht es der Trainer dem Spieler leichter, **selber** bessere Lösungen zu finden!



### Trainingshinweise

#### Ziele/Schwerpunkte

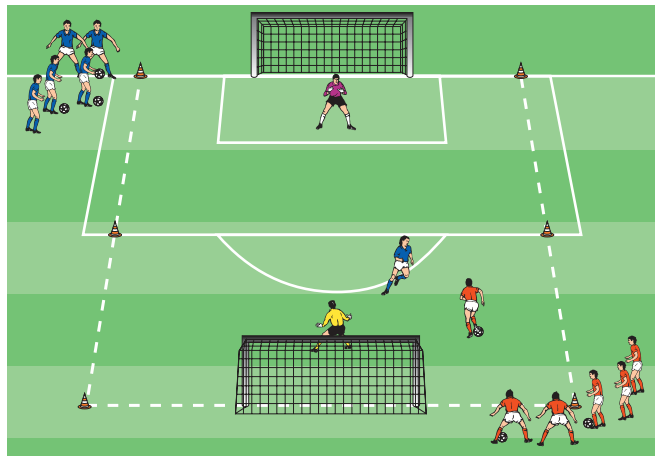
- Nochmaliges Vertiefen des Hauptteil-Schwerpunktes in einer motivierenden Trainingsform

#### Hinweise für die Verteidiger

- Den Angreifer möglichst schnell und weit vor dem eigenen Tor stellen!
- Das Spielbein zustellen!
- Aus seitlich-schäger Position agieren und attackieren!



Dem Angreifer in seitlicher Position eine Durchbruchseite anbieten!



### Trainingshinweise

#### Ziele/Schwerpunkte

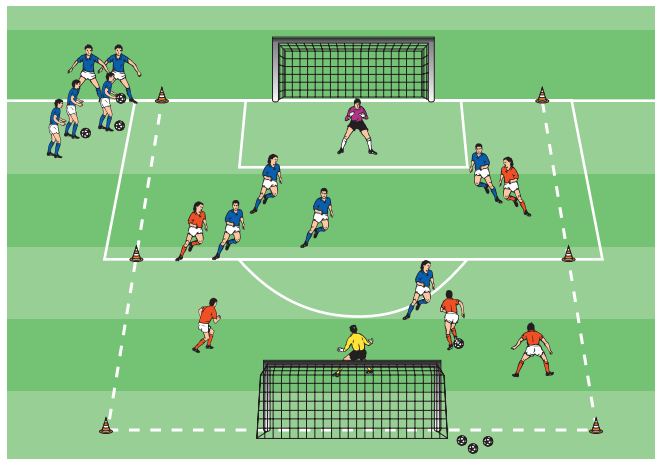
- Variables Agieren in unterschiedlichen Situationen
- Schnelles Reagieren auf neue Situationen
- Schnelle Torabschlüsse
- Spaß und Spielfreude

#### Variation

- Gelegentlich 2 Nummern gleichzeitig aufrufen



Distanz zum Gegner halten – auf die Chance zum Attackieren warten!



### Trainingshinweise

#### Ziele/Schwerpunkte

- Motivierender Abschluss
- Schnelle Torabschlüsse
- Spaß und Spielfreude

#### Tipps

- In dieser letzten Phase wenig/nicht eingreifen – freispielen lassen!
- Nicht vergessen: positive Aktionen hervorheben!
- Mit einer Abschlussbesprechung enden!



Spiele mit kleinen Teams provozieren u.a. viele 1 gegen 1-Situationen!

# So läuft das Training des 1 gegen 1 in der Defensive!



1 gegen 1-Aufgaben gehören bei der D-Jugend in (fast) jedes Training!

Nur wenn jeder Spieler im 1 gegen 1 taktisch geschickt agiert und für jede Situation die richtigen Lösungen parat hat, kann eine Mannschaft funktionieren. Das gilt gleichermaßen für Offensive und Defensive.

Deshalb kann nicht rechtzeitig genug eine systematische Schulung aller 1 gegen 1-Situationen im Juniorenbereich starten. Spätestens ab der D-Jugend muss eine intensive individualtaktische Schulung ein regelmäßiger Schwerpunkt des Trainings sein. Die Spielerinnen und Spieler müssen Schritt für Schritt alle Situationen kennenlernen, in denen sie sich im direkten Duell mit einem Gegner behaupten müssen.

Eine ideale Basis ist gelegt, wenn die jüngsten bereits im Kinderbereich lernen, Zweikämpfe geschickt und erfolgreich zu bestreiten. 1 gegen 1-Spielformen auf verschieden große Tore sind deshalb ein wichtiger Baustein des F- und E-Juniorentrainings.

Ab der Altersklasse U12/U13 beginnt dann das planvoll gesteuerte Training der Individualtaktik!

## TIPPS FÜR DAS TRAINING DES 1 GEGEN 1

### SYSTEMATISCH TRAINIEREN

- Nacheinander die unterschiedlichen 1 gegen 1-Situationen in der Defensive herausgreifen und mit altersangemessenen, attraktiven Trainingsformen schulen!
- Konzentriert alle Schwerpunkte des 1 gegen 1 im Detail vermitteln!
- Die individualtaktische Schulung keinesfalls nur oberflächlich abspulen! Geduld zeigen!

### KREATIV SPIELEN

- In kleinen Gruppen spielen lassen! Viele Aktionen für jeden Spieler bringen Lernfortschritte!
- Auf die richtige Belastung achten! Längere aktive Pausen nach hochintensiven 1 gegen 1-Aufgaben einplanen!
- Kleine Fußballspiele fördern und fordern gleichzeitig Spielfreude, Kreativität, Reaktionsschnelligkeit und taktisches Geschick!

### EFFIZIENT ORGANISIEREN

- Gleich starke Gruppen und Mannschaften bilden!
- Übungs- und Spielräume stets markieren!
- Stets genügend Ersatzbälle bereitlegen!
- Zeitaufwendige Umbauten oder -gruppierungen zwischen verschiedenen Aufgaben vermeiden!

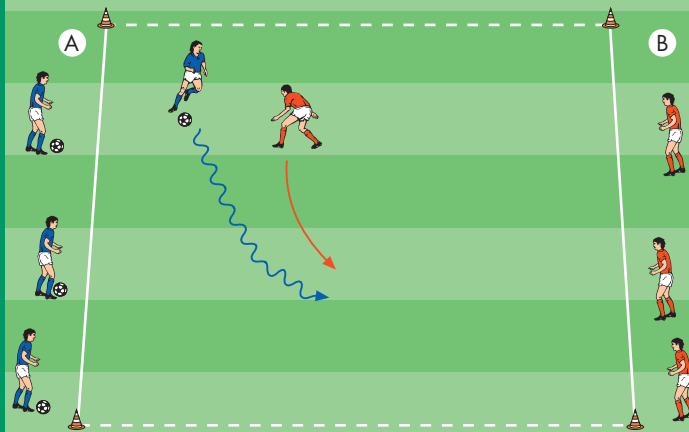
### ANSCHAULICH DEMONSTRIEREN

- Bewegungs- und Aufgabenbeschreibungen auf den Punkt bringen – nicht ausschweifen!
- Vormachen ist immer besser als lange verbale Erklärungen!
- Spieler aktiv in den Lernprozess einbinden – Fragen stellen! An Vorwissen anknüpfen!
- Zum Nachdenken über technisch-taktische Details anregen!

## ORGANISATIONSFORM I FÜR DAS 1 GEGEN 1-TRAINING

### Aufgaben auf Linien oder kleine Tore

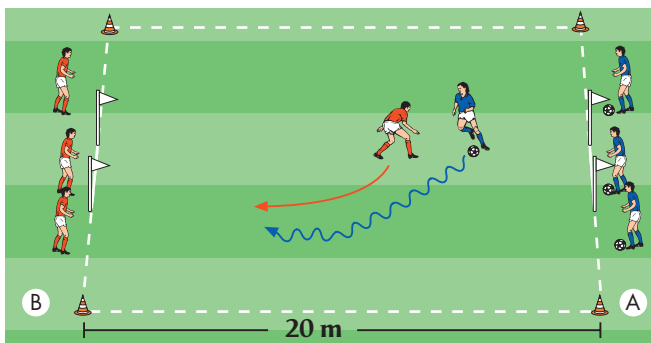
- Im Abstand von etwa 20 Metern mit Hütchen 2 Linien von 15 Metern Breite markieren
- 2 etwa gleich große Gruppen einteilen und jeweils hinter einer Linie postieren
- Von der Gruppe A hat jeder einen Ball



### Aufgabe

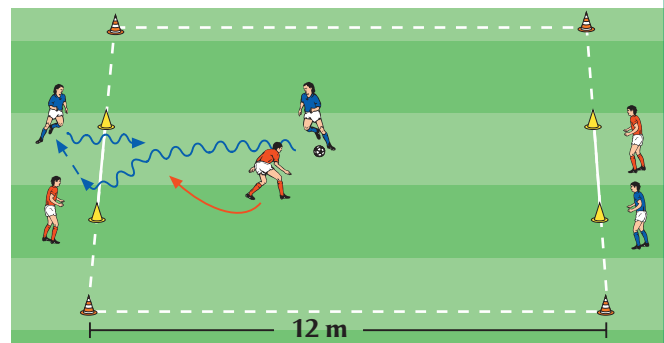
- Der erste Spieler von A dribbelt ins Feld und versucht, im 1 gegen 1 gegen einen Spieler von B die Linie gegenüber zu überdribbeln (= 1 Punkt).
- Erobert B den Ball, kann er über die andere Linie kontern!
- Überdribbelt einer der beiden Spieler eine Linie, rücken sofort 2 neue Spieler zum 1 gegen 1 ins Feld.

## VARIATIONSMÖGLICHKEITEN



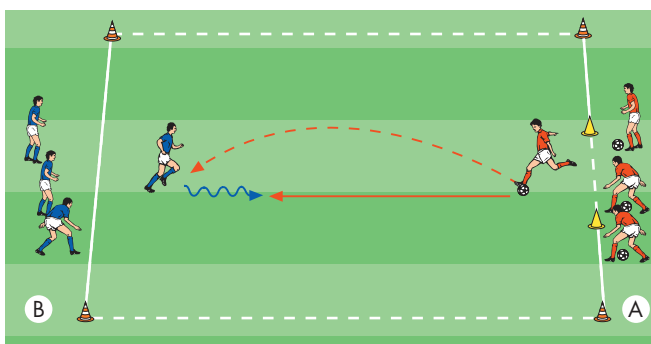
### 1 gegen 1 auf 2 kleine Tore

- Auf beiden Grundlinien 2 kleine Stangentore von etwa 2 Metern Breite aufstellen.
- Jeweils 2 Spieler spielen 30 Sekunden 1 gegen 1 auf die Tore. Danach rücken 2 neue Spieler zum 1 gegen 1 ins Feld!



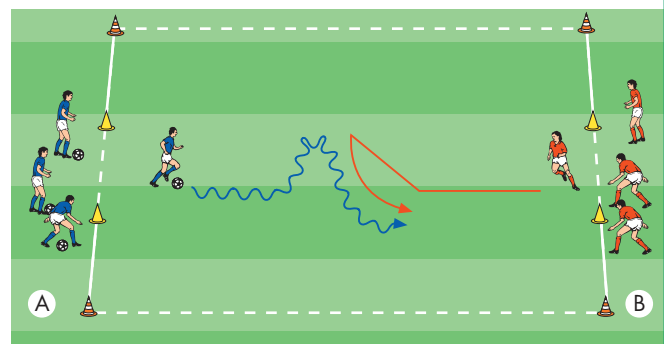
### 1 gegen 1 mit Übergeben des Balles

- Die Paare beider Gruppen verteilen sich hinter Tore.
- Das erste Paar beginnt mit dem 1 gegen 1, wobei die Torlinien überdribbelt werden müssen. Nach Überdribbeln der Linie übergibt der erfolgreiche Angreifer an seinen Mitspieler usw.



### 1 gegen 1 nach einem Flugball

- Die Spieler der Gruppe A leiten das 1 gegen 1 jeweils mit einem Flugball zum Gegenüber ein.
- Die Spieler von B müssen aus dem 1 gegen 1 eine der kleinen Ziellinien überdribbeln, die von A die ganze Linie des Gegners!



### 1 gegen 1 über je 2 Ziellinien

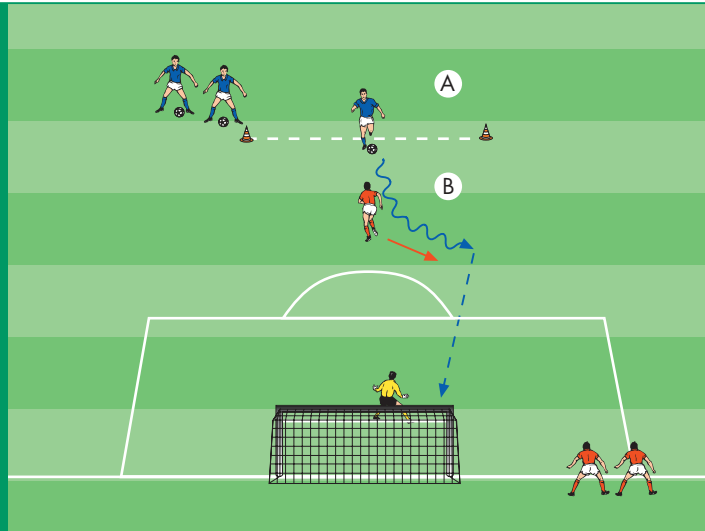
- Auf beiden Grundlinien jeweils 2 etwa 5 Meter breite Ziellinien markieren. Je 2 Spieler spielen 30 Sekunden 1 gegen 1.
- Aufgabe: Als Angreifer eine der Ziellinien des Gegners überdribbeln! Danach rücken 2 neue Spieler zum 1 gegen 1 nach!



## ORGANISATIONSFORMEN II + III FÜR DAS 1 GEGEN 1-TRAINING

### Aufgaben auf ein großes Tor mit Torhüter

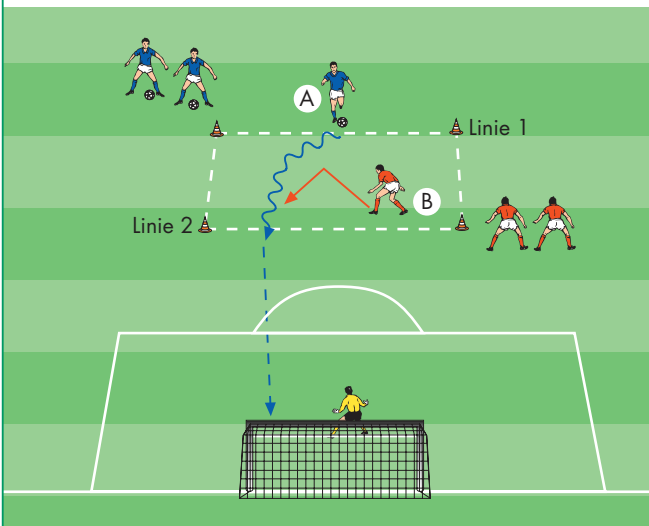
- Etwa 25 Meter vor einem Tor mit Torhüter eine 20 Meter breite Linie markieren
- Die Spieler in eine Angreifer-Gruppe (A) und eine Verteidiger-Gruppe (B) unterteilen
- Die Angreifer haben je einen Ball



### Aufgabe

- Der erste von B rückt vor die Strafraumlinie.
- Anschließend dribbelt der erste Angreifer von A los und versucht, im 1 gegen 1 auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- Erobert B den Ball, hat er eine Kontermöglichkeit (= die Linie des Gegners überdribbeln).
- Nach Aktionsende startet ein 1 gegen 1 der nächsten beiden!

## VARIATIONSMÖGLICHKEITEN



### 1 gegen 1 mit einem Aktionsraum

#### Organisation

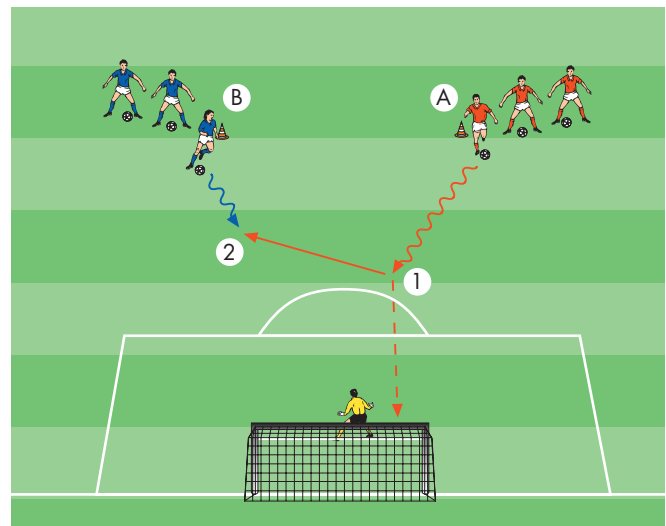
- Vor dem Tor mit Torhüter anstelle nur einer Linie vor dem Strafraum im Abstand von etwa 10 Metern 2 Linien markieren.
- Die Spieler der Angreifer-Gruppe mit je einem Ball.

#### Ablauf

- Angreifer A startet bei Linie 1 und versucht, im 1 gegen 1 zum Abschluss beim Tor mit Torhüter zu kommen.
- Der Torschuss muss jedoch vor Linie 2 erfolgen. Erobert B den Ball, kontert er über Linie 1.
- Aufgaben- und Positionswechsel nach jeder Aktion!

#### Variation

- Zum Aufgabenwechsel beider Gruppen kommt es erst nach 3 Aktionen pro Paar: Welches Team hat am Ende die meisten Punkte erreicht?



### 1 gegen 1 aus einer Doppelaktion

#### Organisation

- Vor dem Tor mit Torhüter 2 gleich große Gruppen einteilen und je eine Startposition etwa 25 Meter vor dem Tor zuweisen.
- Jeder Spieler hat einen Ball.

#### Ablauf

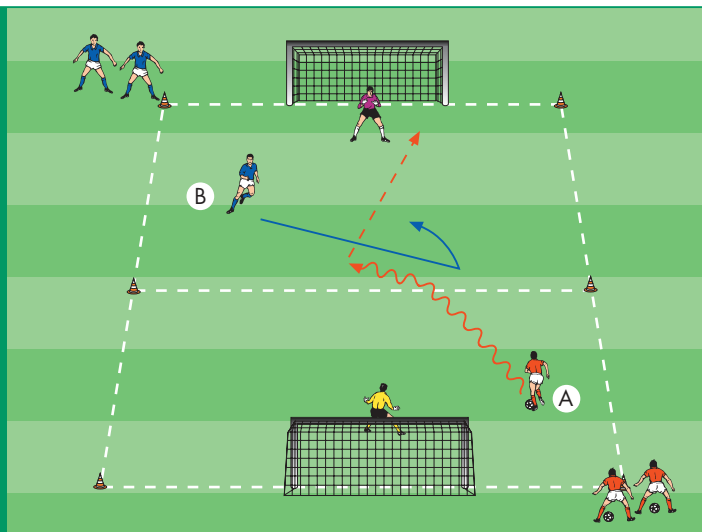
- A schießt nach kurzem Dribbling ab der Strafraumgrenze auf das Tor.
- Danach schaltet er blitzschnell um und startet auf B zu, um als Verteidiger im 1 gegen 1 dessen Torabschluss zu verhindern.
- Erobert A den Ball, wird er selbst zum Angreifer!
- Aufgaben- und Positionswechsel nach Aktionsende.

#### Variation

- A jongliert vor dem 1 gegen 1 in der Vorwärtsbewegung bis zum Strafraum und schießt volley auf das Tor.

## Aufgaben auf 2 große Tore mit Torhütern

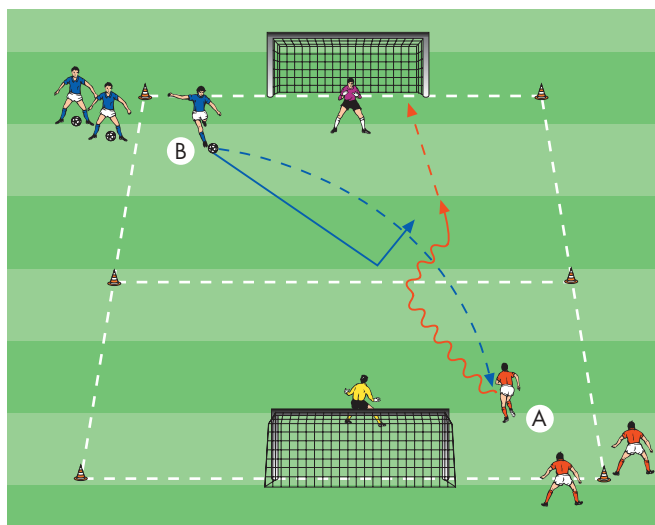
- 2 Tore mit Torhütern im Abstand von 25 bis 30 Metern aufbauen
- 2 gleich große Gruppen postieren sich diagonal gegenüber neben je einem Tor
- Die Spieler der Gruppe A haben als Angreifer je einen Ball



### Aufgabe

- Der erste Angreifer (A) dribbelt ins Feld, um im 1 gegen 1 gegen seinen Gegenüber ein Tor zu erzielen.
- Erobert B den Ball, kontert er auf das Tor mit Torhüter gegenüber.
- Nach einem Abschluss – egal ob Tor oder nicht – rücken sofort die nächsten beiden Spieler zum 1 gegen 1 ins Feld.

## VARIATIONSMÖGLICHKEITEN



### 1 gegen 1 nach einem Flugball

#### Organisation

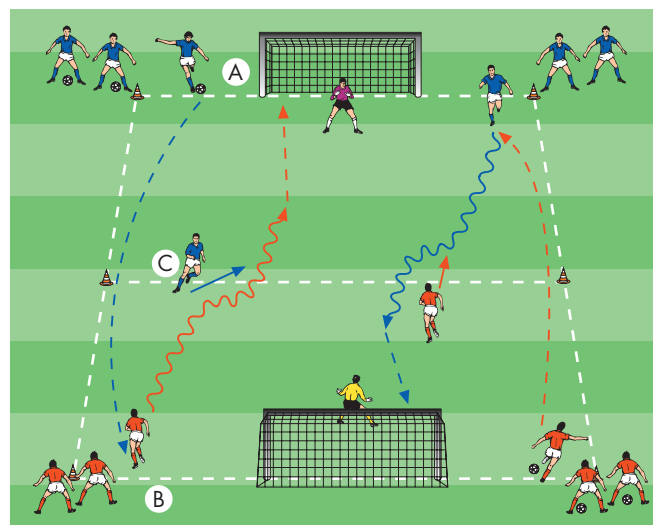
- Nun haben die Spieler von B zunächst die Bälle.

#### Ablauf

- Der erste Spieler von B spielt einen präzisen Flugball auf seinen Gegenüber und startet sofort als Verteidiger vor „sein“ Tor.
- A nimmt das Zuspiel sicher an und mit, um im 1 gegen 1 abzuschließen.
- Erobert B den Ball, kontert er auf das andere Tor!
- Sind alle Spieler durch, leitet bei der nächsten Staffel Gruppe A die 1 gegen 1-Aktionen mit einem Flugball ein.

#### Variationen

- Die Spieler von B passen flach und scharf zum Gegenüber.
- Die Spieler von B passen zum eigenen Torhüter, der dann A zum 1 gegen 1 ins Spiel bringt.



### 1 gegen 1 nach einem Flugball

#### Organisation

- Beide Gruppen verteilen sich gleichmäßig links und rechts neben je einem Tor mit Torhüter.
- Von 2 Teilgruppen diagonal gegenüber hat jeder einen Ball.
- In der Mitte des Übungsraumes postiert sich von jeder Gruppe ein weiterer Spieler als Verteidiger.

#### Ablauf

- Identischer und gleichzeitiger Ablauf in beiden Gruppen!
- A spielt einen Flugball auf seinen Gegenüber B, der versucht, im 1 gegen 1 gegen Verteidiger C ein Tor zu erzielen.
- Danach stellen sich A und B hinter den anderen Spielern der Gruppe an. Die Verteidiger nach je 3 Aktionen wechseln!

#### Variation

- A leitet die Aktionen jeweils mit einem flachen Pass ein.

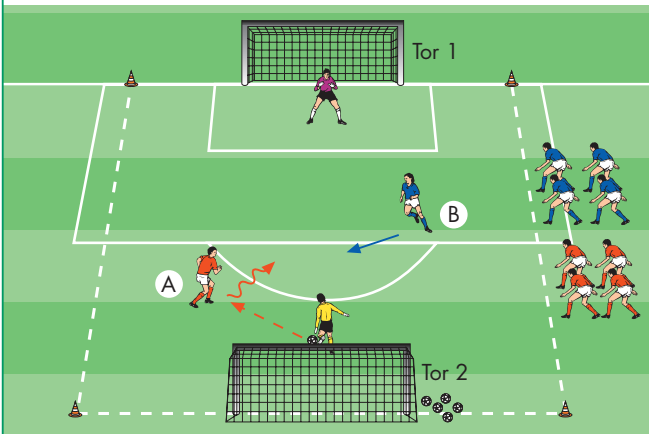
## INFOS ZU DEN TRAININGSFORMEN

- Die Organisation – 2 Tore mit Torhütern + Spielfeld von der Größe eines doppelten Strafraums – bietet viele Vorteile:
  1. Übersichtlichkeit für Trainer und Spieler
  2. Schneller, unkomplizierter Aufbau

3. Große Variationsbreite an Aufgaben und Trainingsformen für alle technisch-taktischen Schwerpunkte
4. Permanente Aktionen für die Torhüter
5. Optimale Motivation durch viele Torschüsse
6. Leicht möglicher Wechsel zwischen Spielen und Üben

## TRAININGSFORMEN FÜR DAS 1 GEGEN 1 IM ZENTRUM

### 1 gegen 1 nach Torhüter-Zuspiel



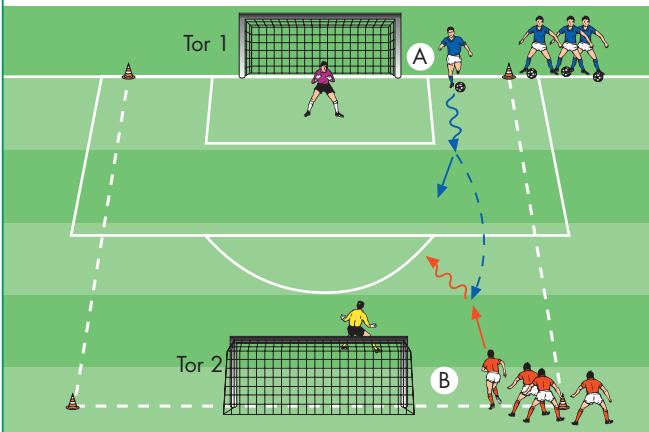
#### Organisation

- Ein Spielfeld von etwa 35 x 25 Metern markieren.
- 2 Tore mit Torhütern auf beiden Grundlinien gegenüber aufbauen.

#### Ablauf

- Angreifer A bekommt ein Zuspiel von seinem Torhüter, das er zunächst ungestört verarbeiten kann.
- Hat sich A in Spielrichtung gedreht, wird er vom ersten Spieler der Gruppe B attackiert.
- A versucht dabei, aus dem 1 gegen 1 ein Tor zu erzielen.
- Erobert B den Ball, kontert er auf das andere Tor mit Torhüter.
- Nach Aktionsende rücken sofort die nächsten beiden Spieler ins Feld. Sind alle durch, wechseln die Gruppen die Aufgaben.

### 1 gegen 1-Wettbewerb nach Zuspiel



#### Organisation

- Gleicher Aufbau der Tore/des Feldes wie zuvor.
- Beide Gruppen postieren sich nun aber neben je einem Tor direkt gegenüber.
- Von der Gruppe A hat zunächst jeder Spieler einen Ball.

#### Ablauf

- A dribbelt ins Feld, passt zu B und läuft seinem Zuspiel nach.
- B startet dem Ball entgegen, nimmt an und mit und versucht, im 1 gegen 1 auf das andere Tor abzuschließen.
- Erobert A den Ball, kontert er auf das Tor gegenüber.
- Nach einer kompletten Staffel die Zuspieler- und Angreiferrolle wechseln.
- Welches Team erzielt die meisten Tore?

## Tipps für das Training

- Konzentriert und lange genug eine 1 gegen 1- Situation trainieren! Nicht zu schnell von Aufgabe zu Aufgabe springen!
- Leichte Variationen der Aufgabe bringen bereits neue Impulse!
- Lösbare, jedoch leistungsherausfordernde Trainingsaufgaben stellen!
- Im Detail korrigieren! Das Lernen der jungen Spielerinnen und Spieler mit gezielten Tipps, Korrekturen und Verbesserungsvorschlägen begleiten!
- Die Spieler taktisch möglichst vielseitig ausbilden!

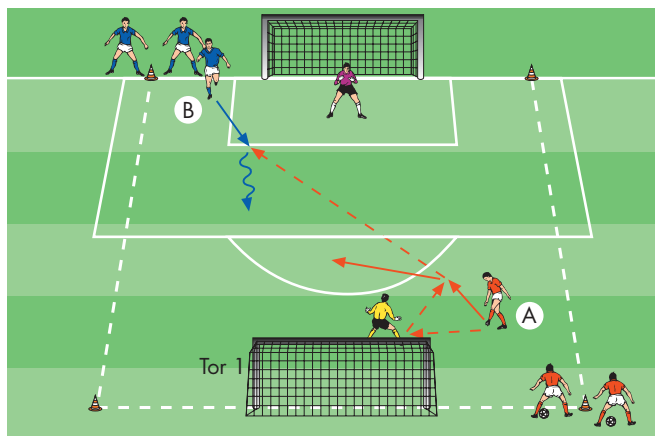


Die Spieler lernen auch untereinander durch beispielhafte Aktionen der anderen. Der Trainer fördert diesen Prozess, wenn er Beobachtungsaufgaben stellt!

- Wichtiger Tipp, falls beim Vereinstraining auf kein zweites tragbares Großtor zurückgegriffen werden kann: Alternative Stangentore möglichst so platzieren, dass Hindernisse hinter den Toren die Bälle abstoppen (Spielfeldbänder, Fangnetze, Hecken)!

- Nur solche Organisationsformen aussuchen, die viele Aktionen und Übungswiederholungen garantieren!
- Die Anforderungen Schritt für Schritt steigern!
- Möglichst gleich starke Spieler im 1 gegen 1 gegeneinander antreten lassen!

### 1 gegen 1 nach einem Doppelpass



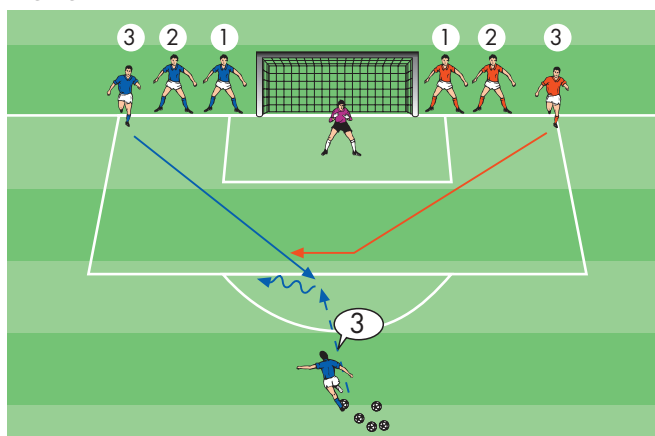
#### Organisation

- Gleicher Aufbau der Tore/des Feldes wie zuvor.
- Beide Gruppen postieren sich nun aber neben je einem Tor **diagonal** gegenüber.
- Von der Gruppe A hat zunächst jeder Spieler einen Ball.

#### Ablauf

- A spielt mit seinem eigenen Torhüter einen Doppelpass, passt anschließend zu B und startet als Verteidiger vor das Tor.
- B rückt mit dem Pass von A zum Torhüter ebenfalls ins Feld vor, nimmt das Zuspiel von A an und versucht, im 1 gegen 1 einen Treffer beim Tor gegenüber zu erzielen.
- Erobert A den Ball, hat er **eine** Kontermöglichkeit!

### 1 gegen 1 nach Nummernwettbewerb zum Ball



#### Organisation

- Die Spieler postieren sich in 2 durchnummerierten Gruppen rechts und links neben einem Tor mit Torhüter.
- Der Trainer stellt sich mit Bällen einige Meter vor der Strafraumlinie auf.

#### Ablauf

- Der Trainer ruft laut eine Nummer und spielt gleichzeitig einen Ball vor das Tor.
- Die beiden Spieler mit der betreffenden Nummer starten sofort zum Ball. Wer den Ball zuerst erreicht, versucht als Angreifer, im 1 gegen 1 zum Torabschluss zu kommen.
- Erobert sein Gegner den Ball, muss er zum Trainer passen (= 1 Punkt)!



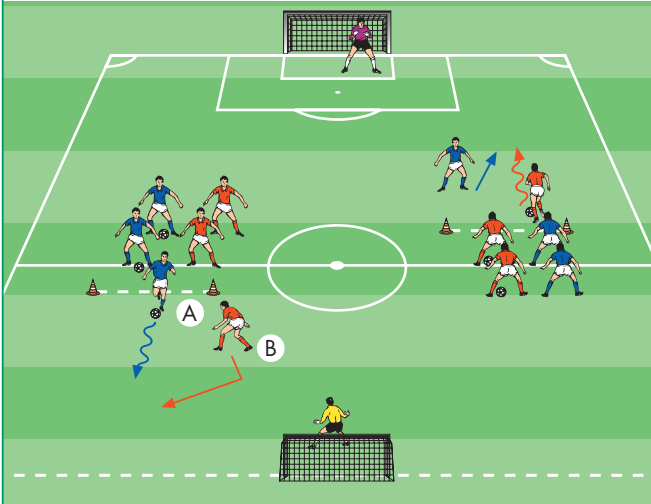
Zentrale Aufgabe für jeden Trainer: durch Demonstrationen, Korrekturen und Diskussionen die Spieler aktiv einbinden und den Lernprozess forcieren!



Sich als Trainer stets so postieren, dass die Aktionen der Spielerinnen und Spieler ungestört bleiben, aber dennoch jederzeit eingegriffen werden kann!

## TRAININGSFORMEN FÜR DAS 1 GEGEN 1 AM FLÜGEL

### 1 gegen 1 mit Konter durch ein Tor



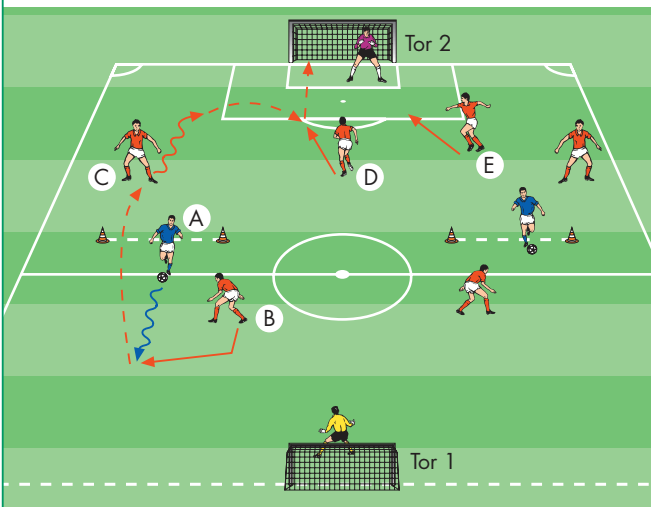
#### Organisation

- Normaltor mit Torhüter, etwa 20 Meter hinter der Mittellinie ein zweites tragbares Tor mit Torhüter aufbauen.
- An der Mittellinie auf jeder Seite ein etwa 10 Meter breites Tor markieren.
- Hinter jedem Hütchentor postieren sich gleichmäßig verteilt Paare zum jeweiligen 1 gegen 1. Je ein Paar ist aktionsbereit.

#### Ablauf der Übung

- Identischer Ablauf auf beide Tore mit Torhütern.
- Die jeweiligen Angreifer A sollen den Verteidiger B im 1 gegen 1 am Flügel ausspielen und auf das Tor abschließen.
- Erobert B den Ball, hat er die Möglichkeit, durch das Hütchentor zu kontern.
- Anschließend stellt sich das Paar bei der anderen Gruppe an und tauscht dort die Rollen.

### 1 gegen 1 mit Konter über den Flügel



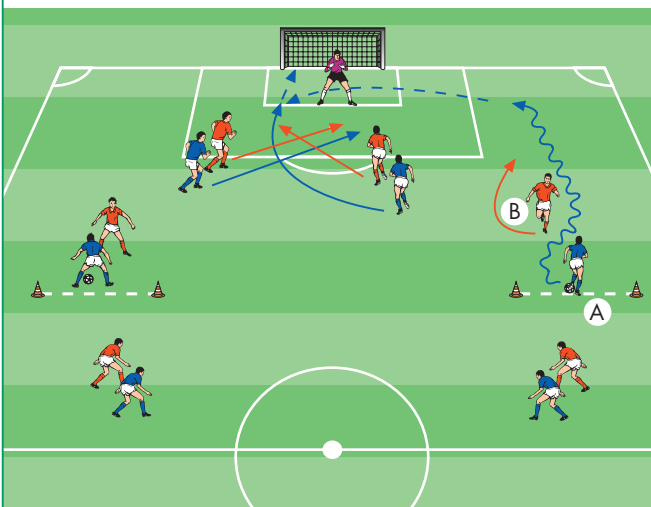
#### Organisation

- Normaltor mit Torhüter, etwa 20 Meter hinter der Mittellinie ein zweites tragbares Tor mit Torhüter aufbauen.
- An der Mittellinie auf jeder Seite ein etwa 10 Meter breites Tor markieren, vor denen sich gleichmäßig verteilt Paare zum jeweiligen 1 gegen 1 auf Tor 1 aufstellen.
- Vor Tor 2 postieren sich auf beiden Seiten je ein Flügelspieler und zusätzlich 2 Spitzen in der Angriffsmitte.

#### Ablauf der Übung

- Von je einem Hütchentor aus versucht Angreifer A, Gegner B im 1 gegen 1 am Flügel auszuspielen und einen Treffer bei Tor 1 zu erzielen.
- Erobert B den Ball, passt er sofort zu C, der bis zur Grundlinie dribbeln und präzise auf die beiden Angreifer flanken soll.
- Anschließend gleicher Ablauf am anderen Flügel.

### 1 gegen 1 mit Flanken auf die Angreifer



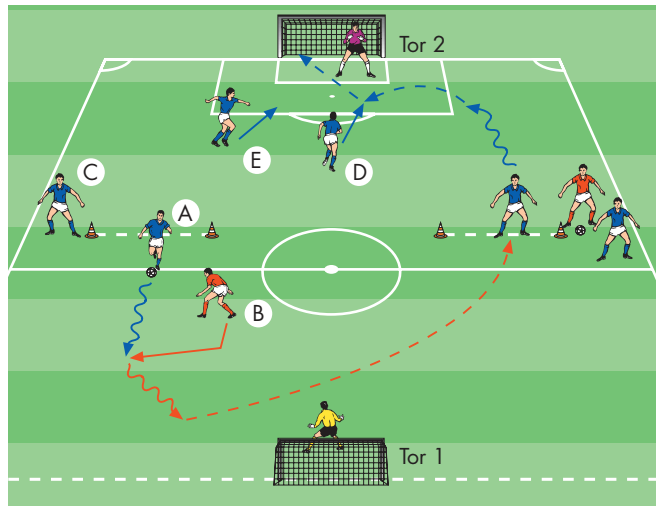
#### Organisation

- Zwischen der Mittellinie und einem Tor mit Torhüter auf jeder Seite ein etwa 10 Meter breites Tor markieren.
- An jedem Hütchentor postieren sich gleichmäßig verteilt Paare zum jeweiligen 1 gegen 1. Je ein Paar ist aktionsbereit.
- Vor dem Tor postieren sich zusätzlich 2 Angreifer gegen 2 Verteidiger.

#### Ablauf der Übung

- Wechselweise Aktionen auf je einem Flügel: Angreifer A versucht, B im 1 gegen 1 zu überwinden und auf die Spitzen vor das Tor zu flanken.
- Die Angreifer sollen die Flanke aus dem 2 gegen 2 verwerten.
- Erobert B den Ball, kontert er durch das Hütchentor.

## 1 gegen 1 mit Konter über die andere Seite



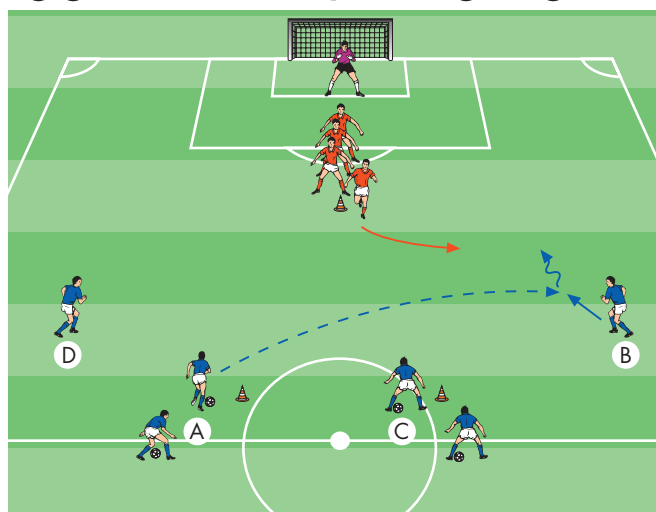
### Organisation

- Normaltor mit Torhüter, etwa 20 Meter hinter der Mittellinie ein zweites tragbares Tor mit Torhüter aufbauen.
- An der Mittellinie auf jeder Seite ein etwa 10 Meter breites Tor markieren.
- An jedem Hütchentor postieren sich Paare zum jeweiligen 1 gegen 1 auf Tor 1 und zusätzliche Flügelspieler (C).
- 2 weitere Angreifer an der Strafraumlinie vor Tor 2.

### Ablauf der Übung

- Die Aktion startet mit einem 1 gegen 1 zwischen A und B auf einem Flügel.
- Erobert B den Ball, passt er diagonal zu C, der zur Grundlinie dribbeln und auf die Angriffsspitzen (E/D) flanken soll.
- Anschließend gleicher Ablauf am anderen Flügel.

## 1 gegen 1 nach einer Spielverlagerung I



### Organisation

- Etwa 20 Meter vor einem Tor mit Torhüter postieren sich einige Verteidiger hintereinander.
- Die anderen Spieler verteilen sich als Angreifer positionsspezifisch an Markierungen wie in der Abbildung.

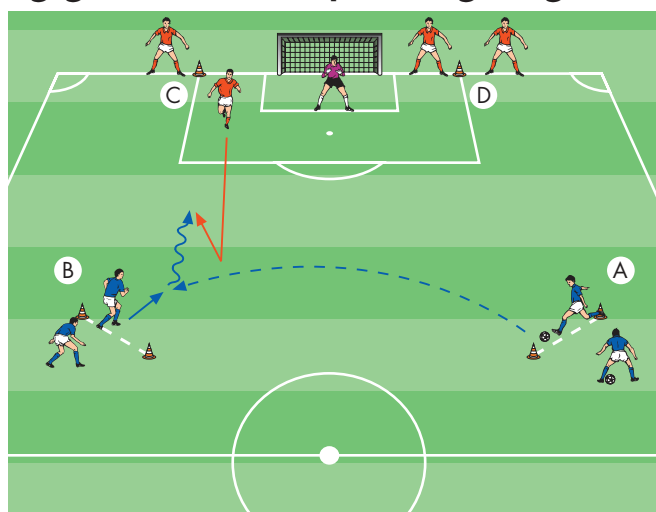
### Ablauf der Übung

- A spielt einen Flugball in den Lauf von B, der das Zuspiel in Richtung Tor mitnimmt und auf den aus dem Zentrum kommenden Verteidiger zudribbelt.
- B versucht, seinen Gegner im 1 gegen 1 auszuspielen und ein Tor zu erzielen.
- Anschließend spielt C einen Flugball in den Lauf von D usw.

### Variationen

- Flacher, scharfer Pass auf die Angreifer.
- Mit Kontermöglichkeiten für die Verteidiger!

## 1 gegen 1 nach einer Spielverlagerung II



### Organisation

- Etwa 35 Meter vor einem Tor mit Torhüter auf beiden Seiten je ein kleines Hütchentor (5 Meter breit) markieren.
- Eine Angreifer-Gruppe verteilt sich gleichmäßig hinter die kleinen Tore. Je 2 Angreifer (A+B) üben zusammen.
- Die Verteidiger-Gruppe (C/D) postiert sich links und rechts neben dem Tor mit Torhüter.

### Ablauf der Übung

- A spielt einen Flugball auf B. Dies ist das Startsignal für C, in Richtung B zu laufen, um diesen als Verteidiger zu stellen.
- B nimmt das Zuspiel an und mit und versucht, im 1 gegen 1 gegen C zum Torabschluss zu kommen.
- Erobert C den Ball, soll er durch das Hütchentor kontern.
- Die nächste Aktion startet mit einem Flugball von der anderen Seite!

## MEDIEN-TIPP 1

### Fußball von morgen 4



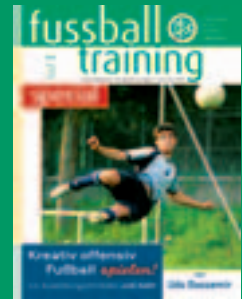
Dieses Buch präsentiert in Verbindung mit einer DVD nahezu alle denkbaren Spielsituationen mit entsprechenden Verhaltensvorgaben für ballorientiertes Verteidigen in einer bisher einzigartig detaillierten Form: von der Individual- über die Gruppen- bis zur Mannschaftstaktik. Viele Übungs- und Spielformen!



## MEDIEN-TIPP 2

### fussballtraining special 3

aSpielerisch ausbilden – so lautet die Grundidee dieses einzigartigen Ratgebers und Begleiters für Vereine und Trainer, die ein Konzept für ihre Jugendabteilung entwickeln wollen. Spaß am Fußball ist die Grundvoraussetzung für erfolgreichen Fußball. Den Weg dahin zeigt dieser Ausbildungsleitfaden auf.



## MEDIEN-TIPP 3

### „fussballtraining“



Wie bringe ich D-Junioren das Dribbeln bei? Wie verbessere ich wirkungsvoll die Schnelligkeit eines Fußballers? Wie plane ich eine Trainingswoche mit einer A-Jugend? Auf diese und viele andere Fragen gibt die Trainer-Fachzeitschrift in Zusammenarbeit mit dem DFB seit 1983 stets praxisorientierte Antworten.



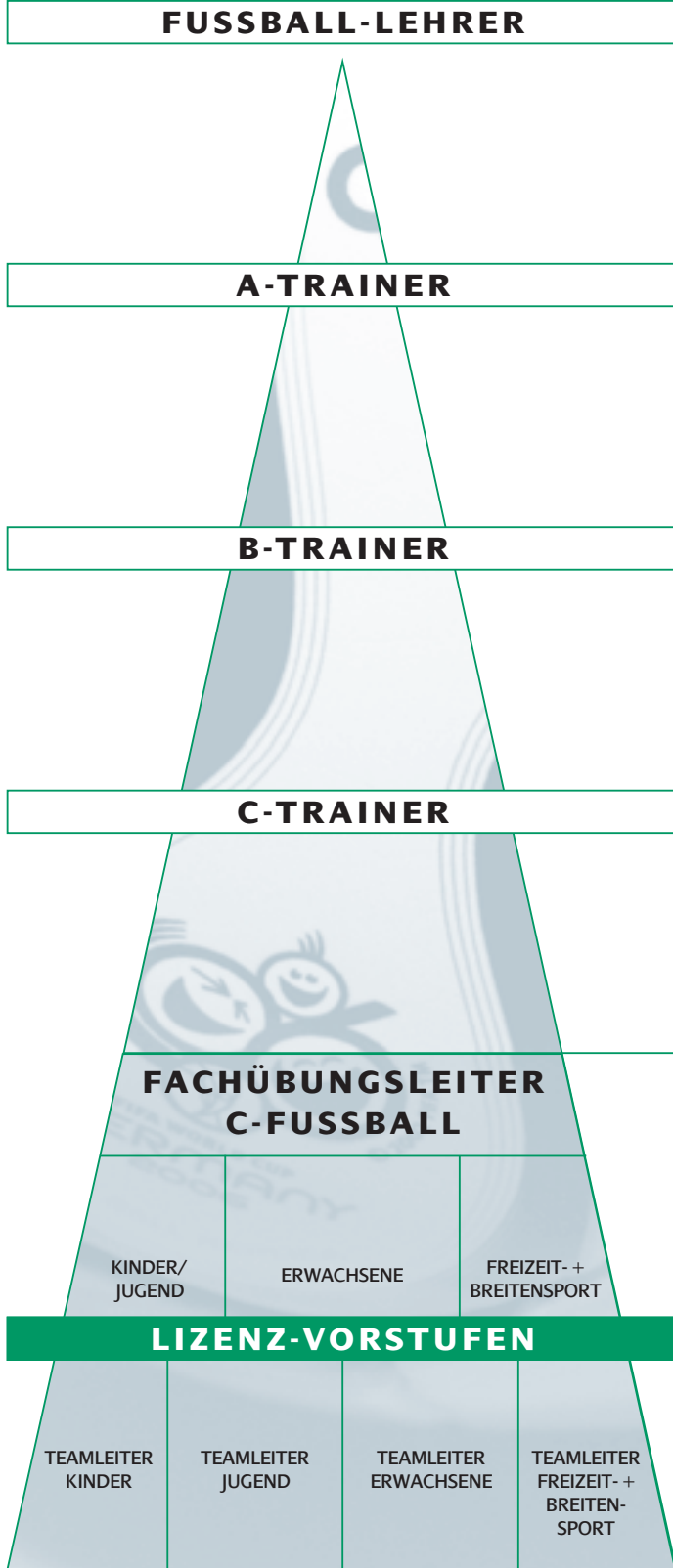
## MEDIEN-TIPP 4

### Fußball von morgen 1

Mit dem Band 1 „Kinderfußball“ schafft der DFB die Basis für eine Neuorientierung hinsichtlich Training, Spiel und Betreuung von Kindern in seinen Vereinen. In der Praxis erprobte Programme für eine vielseitige Bewegungsschulung und das Erlernen der Techniken sind eine Fundgrube für jeden Trainer!



# Wollen Sie sich als Trainer weiterqualifizieren? Hier das Trainerlizenz-System des DFB

FUSSBALL-LEHRER				TRAINERLIZENZSYSTEM DES DFB	Institution/Umfang	Einsatzbereich
					<b>DFB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• halbjähriger Lehrgang mit etwa 20 Unterrichtswochen</li> <li>• vierwöchiges Praktikum</li> </ul>	Hauptamtliche Stellen <ul style="list-style-type: none"> <li>• DFB</li> <li>• Lizenzmannschaften</li> <li>• Leiter Nachwuchszentren</li> <li>• Verbände</li> </ul>
					<b>DFB</b> 80 Unterrichtseinheiten zuzüglich Prüfung	1. Alle Amateurmannschaften 2. Alle Juniorenmannschaften 3. Alle Frauenteams (inklusive Bundesliga) 4. Honorartrainer Landesverbände, C-Ausbilder
<b>A-TRAINER</b>					<b>DFB</b> 60 Unterrichtseinheiten zuzüglich 20 UE Prüfung	1. Alle Kinder- und Juniorenteams einschließlich Junioren-Regionalliga 2. DFB-Stützpunktrainer 3. Mitarbeiter (nicht Leiter) in den Leistungszentren der Lizenzvereine 4. Honorartrainer (Junioren) der Landesverbände
<b>B-TRAINER</b>					<b>Landesverbände</b> 120 Unterrichtseinheiten zuzüglich 20 UE Prüfung, davon 80 Unterrichtseinheiten Basiswissen, 40 Unterrichtseinheiten Profilbildung	1. Alle Juniorenmannschaften außer Junioren-Regionalliga 2. Alle Frauenteams (außer Bundesliga) 3. Alle Amateurteams bis 5. Spielklasse
<b>C-TRAINER</b>					<b>Landesverbände</b> 120 Unterrichtseinheiten inklusive Prüfung, davon 30 Unterrichtseinheiten Basiswissen und 2 x 40 Unterrichtseinheiten profilspezifische Lerninhalte	1. Vorrangig breitensportorientierte Fußballmannschaften aller Altersklassen
<b>FACHÜBUNGSLEITER C-FUSSBALL</b>					<b>Landesverbände</b> 70 Unterrichtseinheiten inklusive Prüfung, davon 30 Unterrichtseinheiten Basiswissen und 40 Unterrichtseinheiten profilspezifisch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bambini bis E-Junioren-Mannschaften</li> <li>• D- bis A-Junioren-Mannschaften</li> <li>• Seniorenmannschaften im unteren Amateurbereich</li> <li>• AH-Mannschaften über 35 Jahren</li> </ul>
<b>LIZENZ-VORSTUFEN</b>						
KINDER/ JUGEND	ERWACHSENE	FREIZEIT- + BREITENSORT				
TEAMLEITER KINDER	TEAMLEITER JUGEND	TEAMLEITER ERWACHSENE	TEAMLEITER FREIZEIT- + BREITENSORT			

**ALLE WEITEREN INFORMATIONEN UNTER [WWW.DFB.DE](http://WWW.DFB.DE)**