



TALENTFÖRDERUNG



# 29

Basics des 1 gegen 1:

## ANGREIFER MIT DEM RÜCKEN ZUM TOR – AUS OFFENSIVSICHT

Info-Abende für Vereinstrainer



## INDIVIDUELLE FÖRDERUNG GELINGT NUR IM TEAMWORK!

Von Beginn an war es das besondere Qualitätsmerkmal des Talentförderprogramms, das einzelne Talent in den Mittelpunkt zu rücken, um es sorgfältig, geduldig und altersgemäß fußballerisch sowie „ganzheitlich“ im Sinne einer umfassenden Persönlichkeitsförderung voranzubringen.

Diese Philosophie einer konsequenten individuellen Ausrichtung der Talent-Ausbildung werde ich als neuer Sportlicher Leiter der Talentförderung im DFB ganz im Sinne meiner „Vorreiter“ Jörg Daniel und Frank Engel gerne fortsetzen. Gleichzeitig möchten wir in enger Kooperation mit unseren Verbandstrainern, Stützpunktkoordinatoren und Stützpunkttrainern die Ausbildungsqualität stetig steigern und neuen Herausforderungen anpassen.

Dieses Anliegen ist wie die Förderung unserer Talente ein permanenter Prozess, bei dem die sportliche Zukunftsstrategie des DFB „Unser Weg“ eine hilfreiche Orientierung bietet.

Dabei sind auch zukünftig die Stützpunkttrainer der Schlüssel zum Erfolg des Talentförderprogramms. Die Kompetenz unserer Trainer vor Ort, vor allem aber ihr „Herzblut“ für die tagtägliche Förderung junger Spielerinnen und Spieler ist durch nichts zu ersetzen. Unser Ziel ist es deshalb, einen offenen Austausch von konstruktiver Kritik, Denkanstößen und sportlichen Impulsen in dieser großen „Trainer-Community“ zu erleichtern und zu intensivieren.

Nicht zuletzt liegt mir die regelmäßige, praxisorientierte Fortbildung jedes einzelnen Vereinstrainers besonders am Herzen. Denn in erster Linie sorgen sie durch ein perspektivisches, nicht durch kurzfristiges Erfolgsdenken geprägtes Trainieren und „Wettspielen“ dafür, dass unsere Vereine für fußballbegeisterte Kinder und Jugendliche attraktiv sind und bleiben. Darüber hinaus verbringen unsere Stützpunkt-Talente die meiste Trainingszeit im Verein. Nur wenn die Vereinstrainer mit der gleichen „Philosophie“ und Ausrichtung die individuellen technisch-taktischen Fertigkeiten der jungen Spielerinnen und Spieler fördern, ermöglicht das bestmögliche Lernfortschritte unserer vielen Talente. Deshalb möchten wir auch in Zukunft unsere längst etablierten „DFB-Info-Abende“ regelmäßig anbieten!

Ideen, Bedürfnisse und Anregungen für eine weitere Qualitätssteigerung dieses Angebots für unsere Vereinstrainer sind dabei jederzeit erwünscht!

MARKUS HIRTE  
Leiter Talentförderung

## INHALT

### 02

▼  
Editorial

### 04

▼  
Ausbildungskonzept zum Schwerpunkt „Basics des 1 gegen 1“

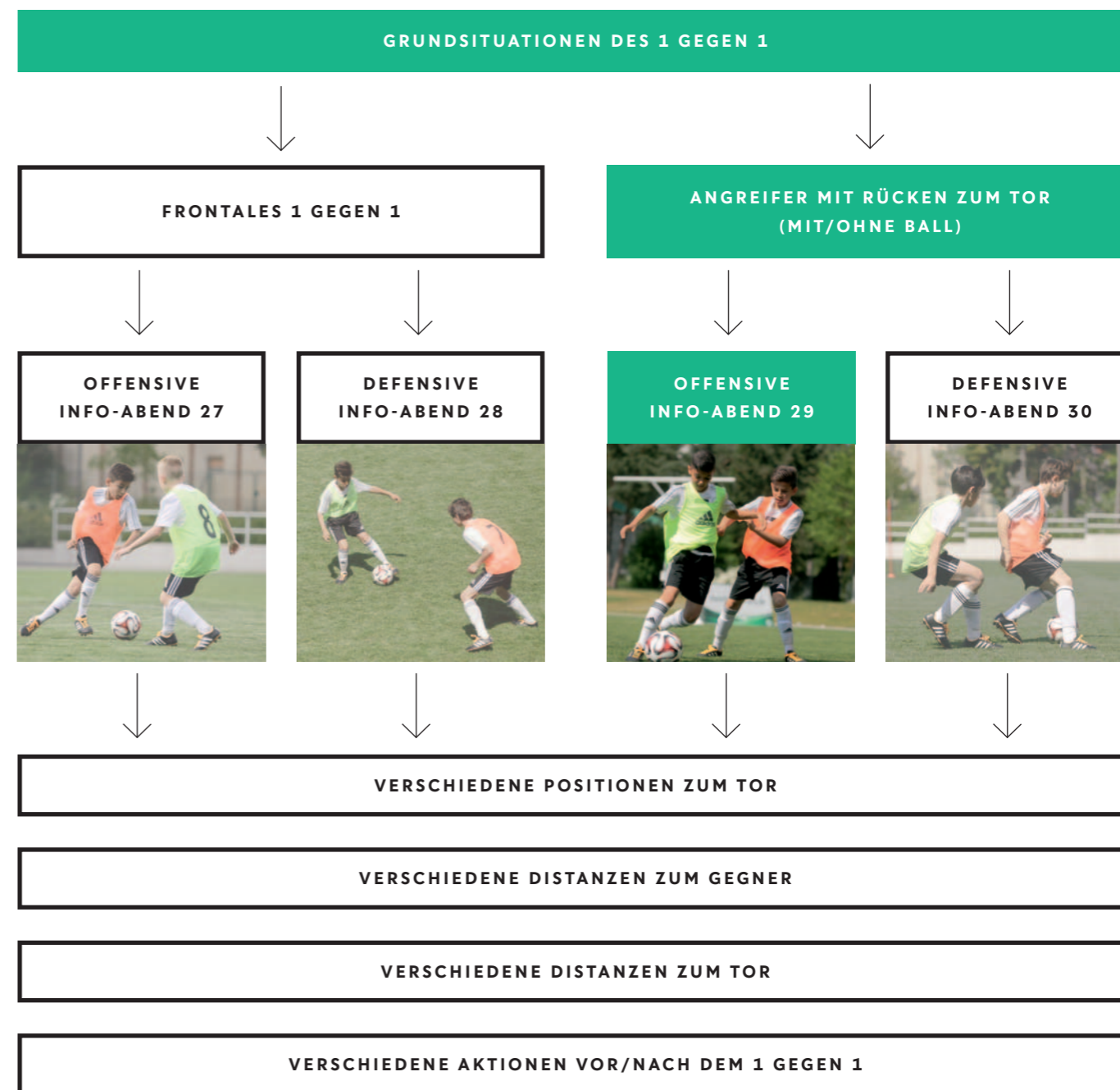
### 06

▼  
Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt – Demonstrationstraining

### 17

▼  
Praxis-Vorschläge zum Schwerpunkt – Trainingsformenkatalog

## INFO: DIE INHALTLICHE KONZEPTION DER DFB-INFO-ABENDE 27 BIS 30



## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER:

### PROJEKTVERANTWORTUNG:

### REDAKTION/MEDIENKONZEPTION:

### INHALTLICHE MITARBEIT:

### GRAFISCHES KONZEPT:

### FOTOS:

### DRUCK:

Deutscher Fußball-Bund

Ulf Schott, Markus Hirte, Claus Junginger

Norbert Vieth

Markus Hirte, Christian Meyer, Thomas Sinz, Stephan Kerber, Michael Urbansky,

Stephan Howaldt, Oskar Kretzinger, Thorsten Becht, Tobias Kieß, Kai Timm

Philippka-Sportverlag

Nils Eden, Axel Heimken

Bitter & Loose GmbH, 48268 Greven

# AUSBILDUNGSKONZEPT ZUM SCHWERPUNKT: „BASICS DES 1 GEGEN 1“



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

Der Fußball – und so wie er gespielt und analysiert wird – nimmt immer weiter an Komplexität zu. Im TV oder auf diversen Websites wird von Matchplänen berichtet und Spiele werden bis ins Kleinste seziert. 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! Dabei sind in allen Spielklassen bis hinauf zum Top-Fußball meistens individuelltaktisch clever gelöste und gewonnene Zweikämpfe eigentlich das Erfolgsrezept. Denn in vielen Situationen vermag erst eine beherzte Einzelaktion, einen kompakten und perfekt organisierten Defensivblock aufzureißen und den erforderlichen Aktionsraum für erfolgversprechende Anschlussaktionen wie einen Torschuss, eine Flanke oder einen Pass in die Tiefe zu schaffen. Ab der D-Jugend bringen junge Spielerinnen und Spieler beste Lerngrundlagen für eine gezielte „Taktik-Schulung“ im 1 gegen 1 mit. Das Planen, Organisieren und Steuern eines altersgerechten, herausfordernden 1 gegen 1-Trainings orientiert sich daran, einen längeren „Lernblock“ zu einer speziellen Basissituation (2 bis 4 Einheiten) zu planen.

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 Altersklasse der D-Jugend kann und muss dazu ein systematisches Training des 1 gegen 1 beginnen.

## INFO: LEITLINIEN FÜR DAS 1 GEGEN 1-TRAINING

- 1 ▶ DIE SPIELER MAL ALS ANGREIFER, MAL ALS VERTEIDIGER AGIEREN LASSEN!
- 2 ▶ LÄNGER BEI EINEM SCHWERPUNKT (EINER 1 GEGEN 1-SITUATION) BLEIBEN!
- 3 ▶ TAKTISCHE GRUNDREGELN ANSCHAU- LICH UND PRÄGNANT VERMITTELN!
- 4 ▶ DIE SPIELER DABEI AKTIV IN ALLE LERNPROZESSE EINBINDEN!
- 5 ▶ SPIELBEZOGENE AUFGABEN STELLEN: AUSPROBIEREN UND „AUSTESTEN“!
- 6 ▶ WEGEN DER INTENSIVEN AKTIONEN BEIM 1 GEGEN 1 AUF PAUSEN ACHTEN!



## INFO: ANGREIFER MIT RÜCKEN ZUM TOR (AUS OFFENSIVSICHT)

### SITUATION 1 (FOTOS)

Der Angreifer ist bereits am Ball, bewegt sich aber zunächst mit dem Rücken zum Gegner.

Um zum Abschluss zu gelangen, muss er sich zuerst drehen und wieder in eine frontale Position zum Gegner kommen.

### SITUATION 2

Hier ist der Angreifer noch nicht am Ball, sondern muss sich zunächst von seinem direkten Gegenspieler lösen.



- 1\_ Mit einer leicht schrägen Stellung zum Gegner und mit einem Blick über die Schulter Distanz und Position des Gegners „abchecken“
- 2\_ Lässt der Gegner wie hier einen zu großen Abstand, sofort in eine frontale Position drehen.
- 3\_ Anschließend aus frontaler Position sofort eine zielorientierte Aktion am Gegner vorbei suchen!

# DEMO-TRAINING 1 GEGEN 1: ANGREIFER MIT RÜCKEN ZUM TOR – OFFENSIVSICHT

## AUFBAU DES AUFWÄRMENS

ZIEL 1: EINSTIMMEN



ZIEL 2: KONZENTRATION



ZIEL 3: SCHWERPUNKT-VORBEREITUNG



ZIEL 4: MOTIVATION

## ZIELE UND INHALTE

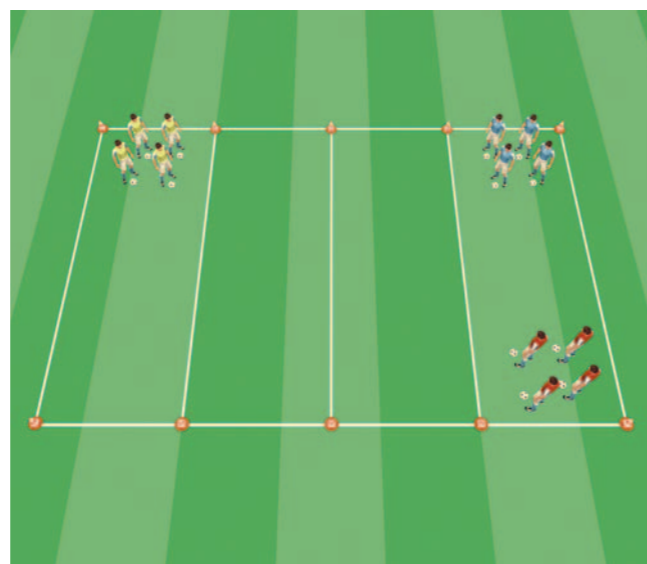
### 20 MINUTEN

- Begrüßen und Einstimmen auf das Training
- Vorbereitung auf die Schwerpunkte des Hauptteils
- Sicherheit am Ball
- Erste Impulse für das Sichern des Balles gegen einen attackierenden Gegner
- Bewegungsfreude und Motivation



Bereits beim Aufwärmen auf dynamische Aktionen achten!

## ORGANISATION



## AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

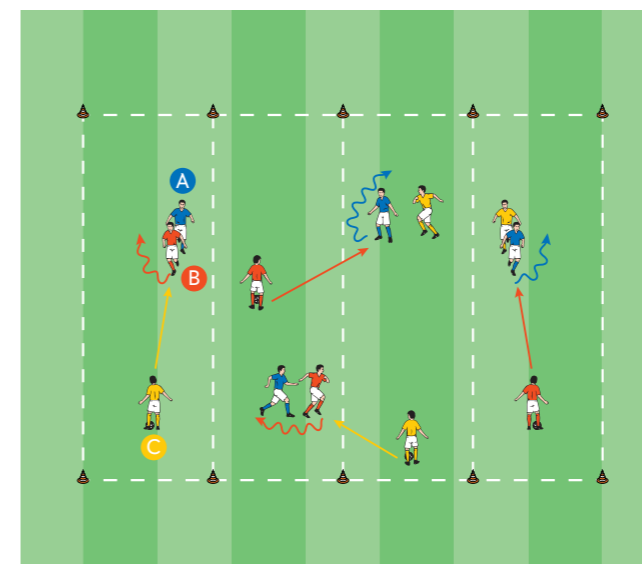
- Mit Hütchen ein Feld von etwa 32 x 20 Metern abstecken und nochmals in 4 Längszonen von jeweils 8 Metern Breite unterteilen
- 3 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben)
- Hinter jeder Grundlinie bereits zwei 5-Meter-Tore bereitstellen, die im späteren Trainingsverlauf benötigt werden und dann nur kurz vorgeschoben werden müssen
- Pro Spieler 1 Ball



Auch die Laufspiele lassen sich auf den Schwerpunkt abstimmen!

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“ Aufgaben zum ballsichernden Dribbling an.

## AUFGABE 1



### PHASE 1: EINZELARBEIT MIT BALL

- Die Spieler dribbeln mit diversen Aufgaben in beiden mittleren Längszonen des Feldes.
- **Aufgabe 1:** Mit vielen Tempo- und Richtungswechseln dribbeln.
- **Aufgabe 2:** Freie „Kunststücke“ am Ball!

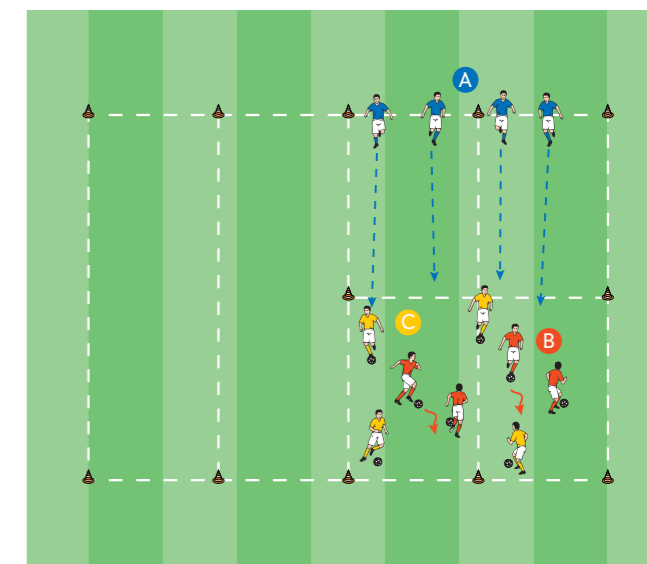
### PHASE 2: ZUSPIEL-AUFGABEN ZU VIERT

- Die Spieler passen sich in der 4er-Gruppe im kompletten Feld aus dem Dribbeln zu.
- **Aufgabe 1:** Mit 3 Pflichtkontakten kombinieren.
- **Aufgabe 2:** Das Zuspiel in frontaler Position zum Passgeber fordern und sicher zur Seite verarbeiten.

### PHASE 3: ZUSPIELE ZU DRITT (ABB.)

- In Dreiergruppen (je ein Spieler der ursprünglichen Gruppen A/B/C) zusammenkommen und in 3 Längszonen des Feldes kombinieren.
- B (Angreifer) postiert sich zu Aktionsbeginn kurz vor A (Verteidiger), Passgeber C stellt sich mit der nötigen Passdistanz auf.
- B fordert das Zuspiel von C, nimmt den Ball seitlich nach hinten in den Rücken des Gegners A mit und dribbelt mit Tempo weiter. C rückt als neuer Verteidiger an A heran, der nun das Zuspiel von B fordert usw.

## AUFGABE 2



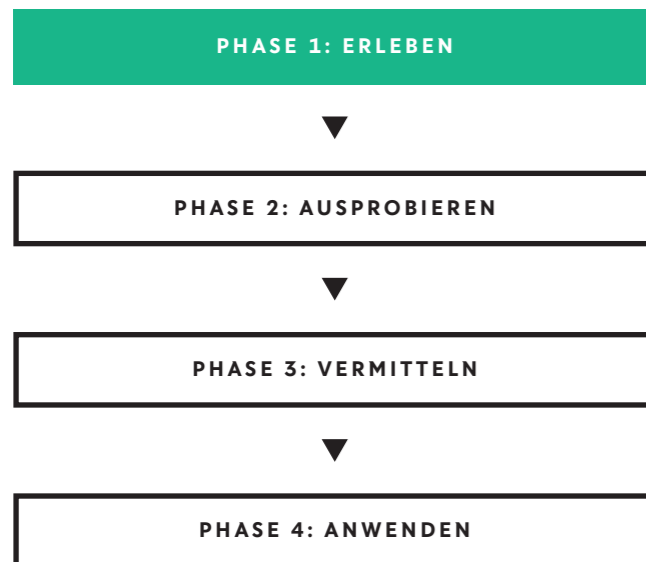
### PHASE 1: BALLEROBERN ZU VIERT (ABB.)

- Dieses erste Motivationsspiel läuft in 2 Längszonen des Feldes ab, die zusätzlich in der Mitte unterteilt sind.
- Die 4 Spieler von A postieren sich als Fänger/Balleroberer zunächst auf einer Seitenlinie.
- Die 8 Spieler von B/C dribbeln in einer markierten Hälfte gegenüber.
- Auf Signal des Trainers starten alle Fänger in die andere Hälfte, um einen Ball zu erobern und mit ihm aus dem Feld zu dribbeln.
- Sobald alle Bälle erobert sind, stoppt der Trainer die Zeit und die Gruppen-Aufgaben wechseln.
- Welches Team erobert die Bälle in der kürzesten Zeit?

### PHASE 2: SPIELER-BEGRÜSSUNG

- Für dieses zweite Motivationsspiel wird des Feld auf 3 Längszonen begrenzt.
- Die 3 Gruppen postieren sich jeweils auf der Seitenlinie hinter einer Längszone.
- Die 4 Spieler der Gruppe A hinter der Mittelzone sind im Wechsel Fänger, je ein Spieler von B/C die beiden Läufer.
- Auf Signal des Trainers starten alle 3 Spieler ins Feld, wobei sich B und C per kurzem Handschlag begrüßen sollen, bevor einer von beiden vom Fänger A abgeschlagen wird.
- Mit regelmäßigem Aufgabenwechsel der Gruppen.

## AUFBAU DES HAUPTTEILS

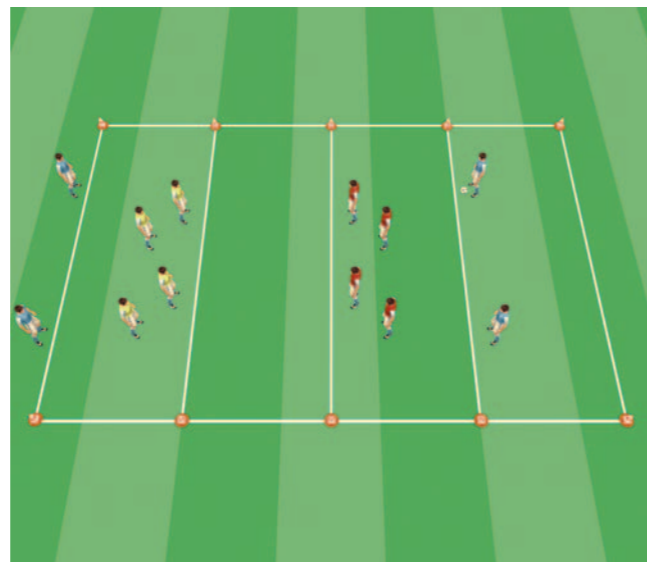


## ZIELE UND INHALTE

## 15 MINUTEN

- ▶ Erleben und Ausprobieren vieler 1 gegen 1-Aktionen in konkreten Spielsituationen
- ▶ Provozieren des 1 gegen 1 mit Gegner im Rücken durch die Spielorganisation und gezielte Zusatzregeln
- ▶ Mutige Einzelaktionen als Angreifer in dieser Situation
- ▶ Spiel- und Risikofreude

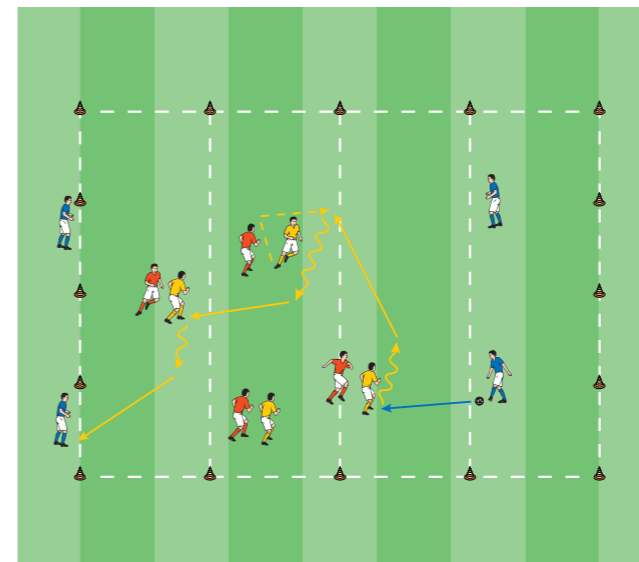
## ORGANISATION



## AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Das Feld für die Spielformen dieser Trainingsphase auf 3 Längszonen begrenzen (etwa 24 x 20 Meter)
- ▶ Die 3 Mannschaften zu je 4 Spielern unverändert lassen
- ▶ Die Spieler von A als Anspielpunkte zu zweit hinter je einer Grundlinie postieren
- ▶ Die Gruppen B und C als erste Spiel-Teams benennen

## AUFGABE 1



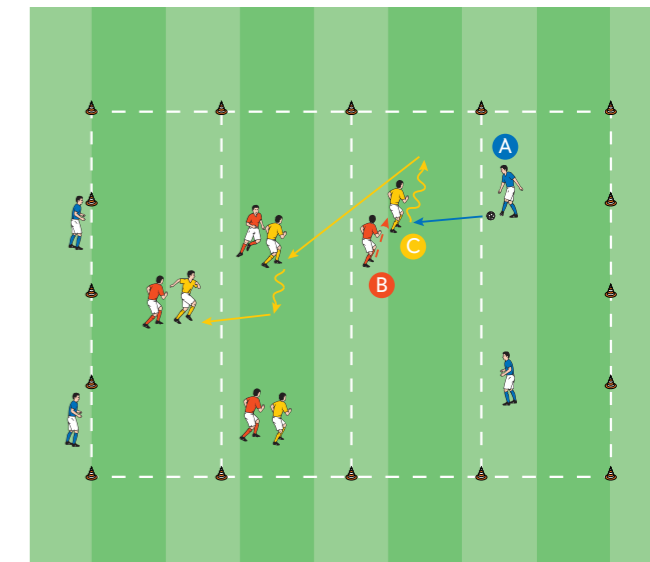
## 4 GEGEN 4 ZWISCHEN JE 2 ANSPIELPUNKTEN I

- ▶ 4 gegen 4 im Feld: Die jeweiligen Angreifer sollen möglichst häufig im sicheren Zusammenspiel zwischen den Anspielern hin- und herkombinieren (= 1 Punkt).
- ▶ Nach einem Pass zur Anspielstation bleiben die Angreifer am Ball und kombinieren sofort in Richtung der anderen Grundlinie.
- ▶ Mit klarer Gegner-Zuordnung spielen lassen, um damit viele 1 gegen 1-Situationen zu provozieren!
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, sichern sie ihn zunächst und suchen dann ihrerseits gezielt die Anspielpunkte.
- ▶ Spielzeit: 4 Minuten – danach Aufgabenwechsel

## HINWEISE

- ▶ Rückpässe auf die „eigenen“ Anspielpunkte zum Sichern zunächst zulassen, dann verbieten (Erschweren)!
- ▶ Möglicherweise mit Pflichtkontakten für die Angreifer spielen (Erschweren der Aufgabe)
- ▶ Reservebälle rund um das Feld bereitlegen!

## AUFGABE 2



## 4 GEGEN 4 ZWISCHEN JE 2 ANSPIELPUNKTEN II

- ▶ Gleicher Ablauf wie zuvor, wobei die Spieler von B und C auf die 3 Längszonen aufgeteilt werden: je ein Spieler in beiden Aufbau- bzw. Angriffszonen, je 2 Spieler in der Mittelzone.
- ▶ Aufgabe für die aktuellen Angreifer ist es wiederum, von den Anspielpunkten auf einer Seite zu den Anspielern auf der gegenüberliegenden zu kombinieren (= 1 Punkt).
- ▶ Kein Spieler darf dabei die ihm zugeteilte Zone verlassen!
- ▶ Spielzeit: 4 Minuten – danach Gruppenwechsel (zusätzlich zwischendurch die Zonen-Zuteilungen variieren!)

## HINWEISE

- ▶ Rückpässe auf die „eigenen“ Anspielpunkte bzw. auf die Mitspieler in der rückwärtigen Zone erlauben/nicht erlauben!
- ▶ Mit Pflichtkontakten für die jeweiligen Angreifer spielen (Erschweren der Aufgabe)!



In dieser Phase als Trainer noch wenig eingreifen, sondern...



...die Spieler viel ausprobieren lassen!



Der Trainer steuert hier weniger durch aktives Coachen, sondern...



...akzentuiert den Schwerpunkt durch Spielregeln und -organisation!

## AUFBAU DES HAUPTTEILS

PHASE 1: ERLEBEN



PHASE 2: AUSPROBIEREN



PHASE 3: VERMITTELN



PHASE 4: ANWENDEN

## ZIELE UND INHALTE

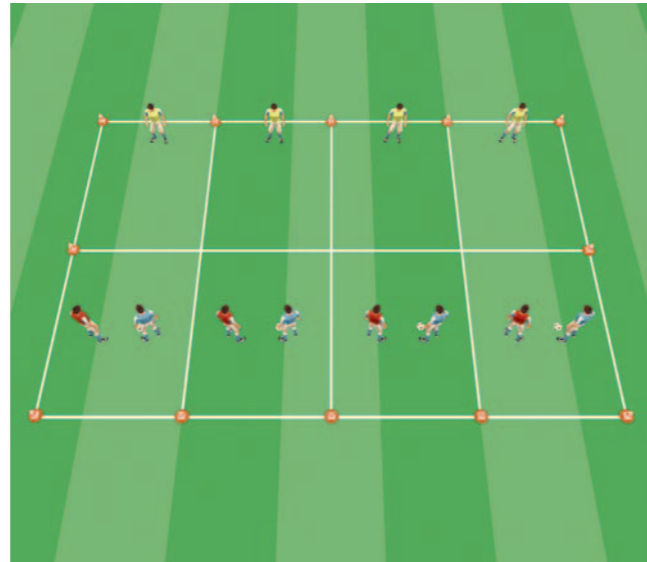
## 15 MINUTEN

- ▶ Viele ungestörte 1 gegen 1-Aktionen (mit Gegner im Rücken) in schneller Folge
- ▶ Erfolgserlebnisse im 1 gegen 1
- ▶ Zielstrebige Aktionen am Gegner vorbei in seinen Rücken inklusive präziser Anschlussaktionen
- ▶ Freies Ausprobieren möglicher Ausspielaktionen
- ▶ Risikofreude



Organisation und Aufgaben kurz und prägnant erklären!

## ORGANISATION



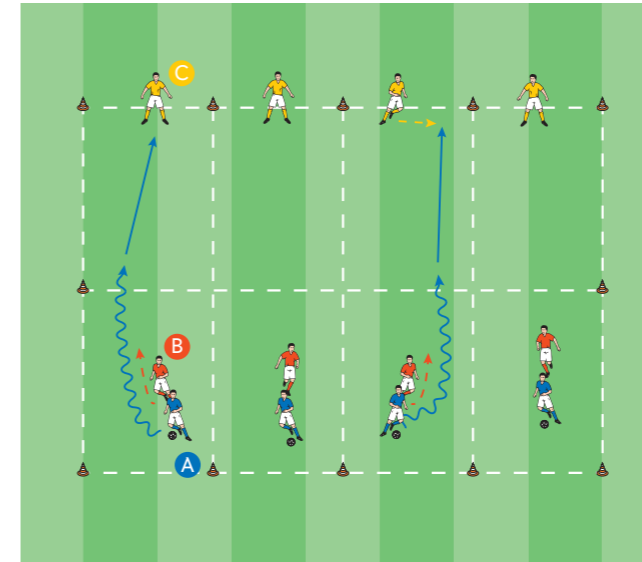
## AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Das Feld von etwa 32 x 20 Metern mit 4 Längszonen von jeweils 8 Metern Breite so belassen
- ▶ Die Längszonen zusätzlich in der Mitte unterteilen
- ▶ Je ein Spieler der ursprünglichen Gruppen A/B/C finden sich in einer der 4 Längszonen zusammen
- ▶ Genug Reservebälle für jede Gruppe bereitlegen



Danach können die Spieler den Schwerpunkt intensiv ausprobieren!

## AUFGABE 1



## 1 GEGEN 1 UND ZUSPIEL ALS ANSCHLUSSAKTION

- ▶ A (Angreifer) postiert sich zu Aktionsbeginn mit dem Ball am Fuß und mit dem Rücken zu seinem Gegenspieler B in einer Hälfte.
- ▶ C postiert sich als Anspielpunkt auf der Seitenlinie gegenüber.
- ▶ A eröffnet jede Aktion und muss aus dem 1 gegen 1 mit Gegner im Rücken über die Mittellinie durchbrechen.
- ▶ Kommt A in die andere Hälfte, darf er auf C passen. Erobert B den Ball, kontert er über die Linie gegenüber.
- ▶ Nach je 5 Aktionen pro Angreifer wechseln innerhalb der Gruppen die Positionen/Aufgaben.
- ▶ **Variation:** A muss nach dem Überdribbeln der Mittellinie auch C im frontalen 1 gegen 1 ausspielen!

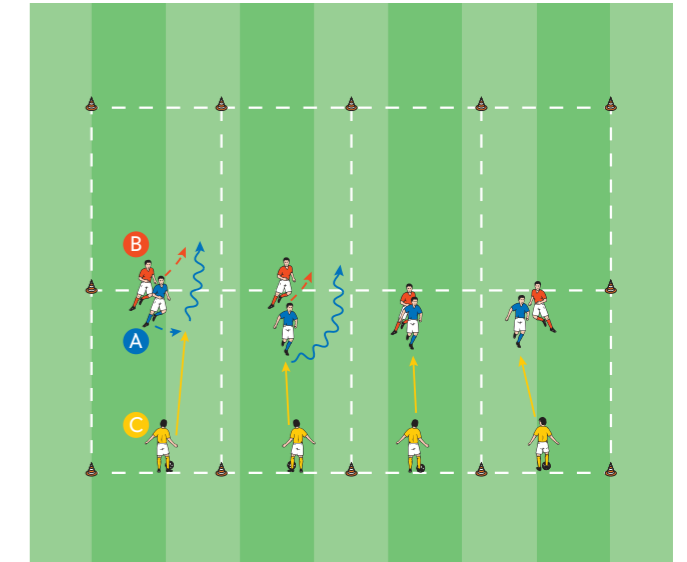
## HINWEISE FÜR DAS COACHEN VON ANGREIFER A

- ▶ Lässt der Verteidiger im Rücken einen großen Abstand, sofort in eine frontale Position zum Gegner drehen!
- ▶ Mit Hilfe von Körpertäuschungen und Abrollbewegungen den Gegner „abschütteln“!



Hier müssen die Angreifer passende Lösungen finden, wenn...

## AUFGABE 2



## 1 GEGEN 1 NACH ZUSPIEL

- ▶ A (Angreifer) postiert sich mit dem Rücken zu Gegenspieler B kurz vor der Mittellinie.
- ▶ C stellt sich mit Bällen als Anspielpunkt im Rückraum an der Seitenlinie auf.
- ▶ A muss sich von seinem Gegner lösen, das Zuspiel fordern und dann im 1 gegen 1 die Seitenlinie in seinem Rücken überdribbeln (= 1 Punkt).
- ▶ Erobert B den Ball, kontert er über die Linie gegenüber (Dribbling oder Pass zu C).
- ▶ Nach je 5 Aktionen pro Angreifer Aufgabenwechsel!
- ▶ **Variation:** C setzt nach seinem Zuspiel als 2. Verteidiger nach – A muss also noch zielstrebig agieren, um C keine Chance zum Eingreifen zu lassen!

## HINWEISE FÜR DAS COACHEN VON ANGREIFER A

- ▶ Lauffinten für das Absetzen vom Gegner einsetzen („Gehen und Kommen“ bzw. „Kommen und Gehen“)!
- ▶ Konnte der Angreifer die Distanz zum Gegner damit vergrößern, sofort in eine frontale Position drehen!



....der Gegner eng deckt und im Rücken attackiert!

## AUFBAU DES HAUPTTEILS

PHASE 1: ERLEBEN



PHASE 2: AUSPROBIEREN



PHASE 3: VERMITTELN



PHASE 4: ANWENDEN

## ZIELE UND INHALTE

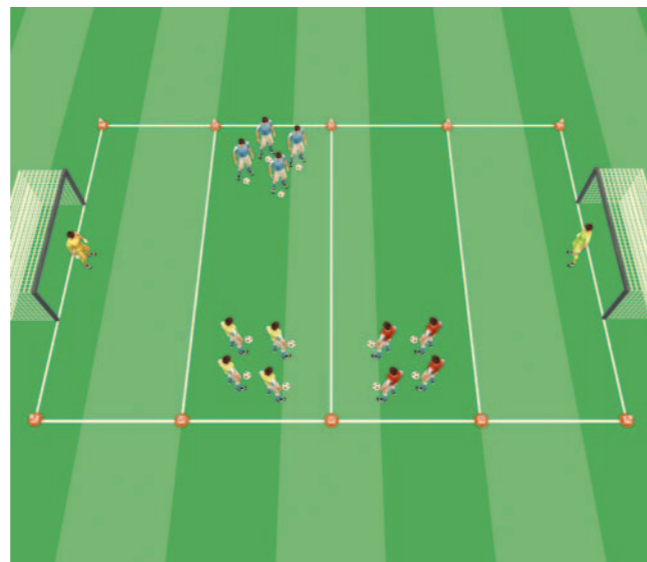
## 15 MINUTEN

- ▶ Zielorientiertes, systematisches Trainieren von spieltypischen 1 gegen 1-Situationen
- ▶ Gezielte Korrekturhilfen für das taktisch clevere Agieren in 1 gegen 1-Situationen mit einem Gegner im Rücken (Schwerpunkt Offensive)
- ▶ Aktives Einbinden der Spieler
- ▶ Flexibles Anpassen/Verändern der Anforderungen je nach Spielstärke
- ▶ Zielstrebiges Ausspielen der 1 gegen 1-Situationen mit präzisen Anschluss- bzw. Abschlussaktionen



Auch in dieser Phase analysiert der Trainer zunächst die Aktionen!

## ORGANISATION



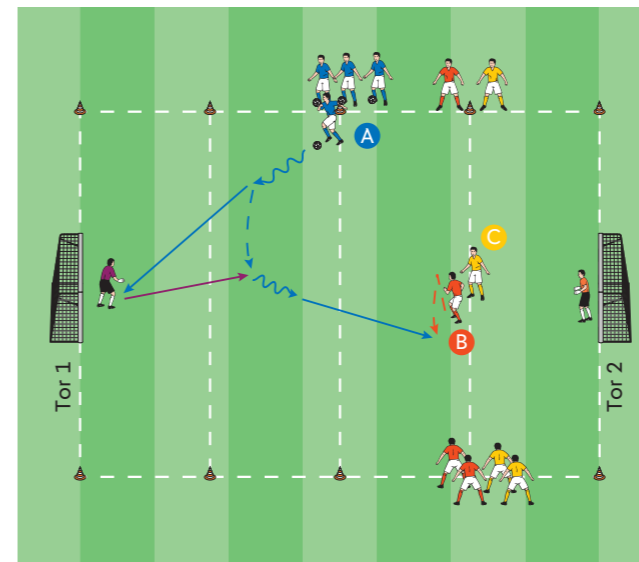
## AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Das Feld von etwa 32 x 20 Metern mit markierten Längszonen so belassen
- ▶ Die beiden 5-Meter-Tore nun auf die Grundlinien rücken und mit zwei Torhütern besetzen
- ▶ Die Gruppen postieren sich je nach Aufgabe auf vom Trainer vorgegebene Positionen
- ▶ Pro Spieler 1 Ball



Dann hilft er mit Korrekturen, wobei er verschiedene Lösungsansätze...

## AUFGABE 1



## KOMPLEX-ÜBUNG ZUM SCHWERPUNKT I

- ▶ Die Spieler der Gruppe A postieren sich als Passgeber am Schnittpunkt Mittellinie/Seitenlinie mit Blick zu Tor 1.
- ▶ Je 1 Spieler von B (Angreifer) bzw. C (Verteidiger) stellen sich zum 1 gegen 1 vor dem Tor 2 auf.
- ▶ Ein Spieler von A eröffnet jede Aktion, indem er kurz andribbelt und dann einen Pass/Rückpass mit Torhüter 1 spielt.
- ▶ Anschließend muss er Angreifer B in der Tiefe anspielen, der sich von seinem Gegner löst, um im 1 gegen 1 zum Abschluss bei Tor 2 zu kommen.
- ▶ Erobert Verteidiger C den Ball, kontert er auf das Tor 1.
- ▶ Auf einen regelmäßigen Aufgabenwechsel achten!

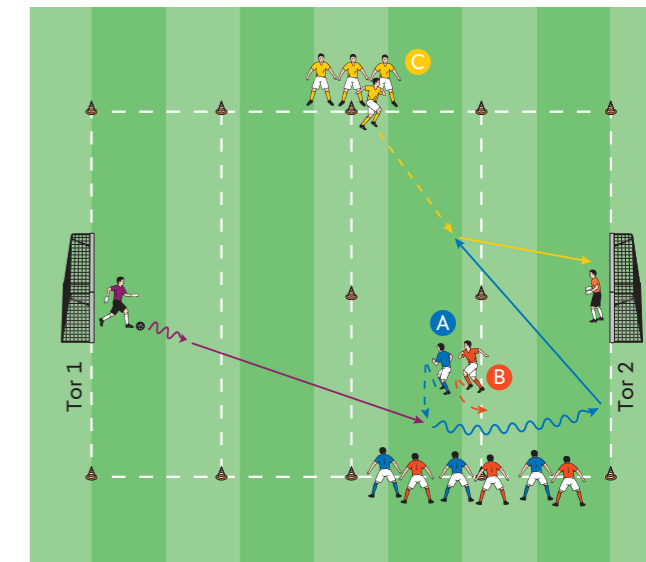
## HINWEISE FÜR DAS COACHEN VON ANGREIFER B

- ▶ Den „starken“ Fuß freilaufen, indem sich der Angreifer zunächst quer zur Seite seines schwächeren Fußes bewegt und dann explosiv diagonal in Gegenrichtung wegstartet!
- ▶ Nach dem getimten Zuspiel möglichst direkt mit dem starken Fuß abschließen!



...des Angreifers im Detail anschaulich erklärt und demonstriert!

## AUFGABE 2



## KOMPLEX-ÜBUNG ZUM SCHWERPUNKT II

- ▶ Die Spieler C postieren sich als „einlaufende Rückraumspieler“ am Schnittpunkt Mittellinie/Seitenlinie.
- ▶ Je 1 Spieler von A (Angreifer) bzw. B (Verteidiger) stellen sich zum 1 gegen 1 seitlich vor Tor 2 auf.
- ▶ Die Aktionen beginnen nun jeweils mit einem Pass von Torhüter 1 auf Angreifer A, der sich am Flügel von B lösen muss.
- ▶ Anschließend hat A zwei Alternativen, den Angriff auf Tor 2 fortzusetzen: Erstens, kann er im 1 gegen 1 nach innen durchbrechen und selbst abschließen. Zweitens, kann er außen an seinem Gegner vorbeiziehen und per Rückpass dem nachrückenden C auflegen.

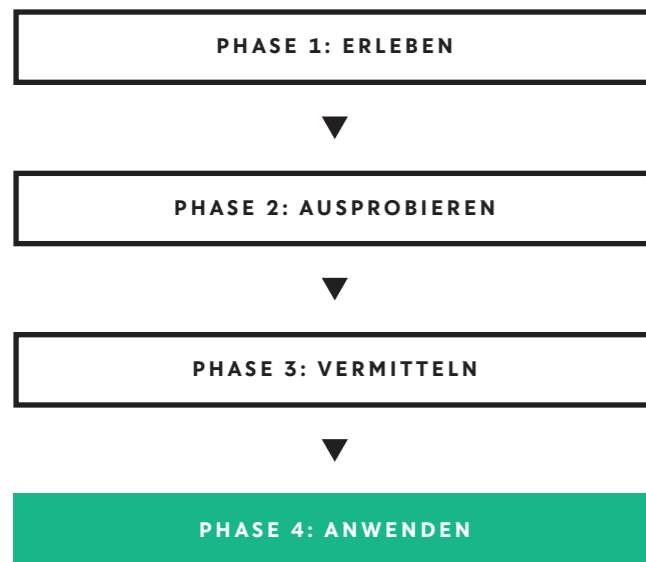
## HINWEISE FÜR DAS COACHEN VON ANGREIFER A

- ▶ Deckt der Gegner extrem eng, kann Angreifer A bewusst den Körperkontakt suchen, um sich abzudrücken (kein Foul) oder um sich mit leicht zurückgelegten Oberkörper um den Gegner „herumzuwickeln“!
- ▶ Variabel agieren!



Im Anschluss können die Spieler das Erlernte direkt anwenden!

## AUFBAU DES HAUPTTEILS



## ZIELE UND INHALTE

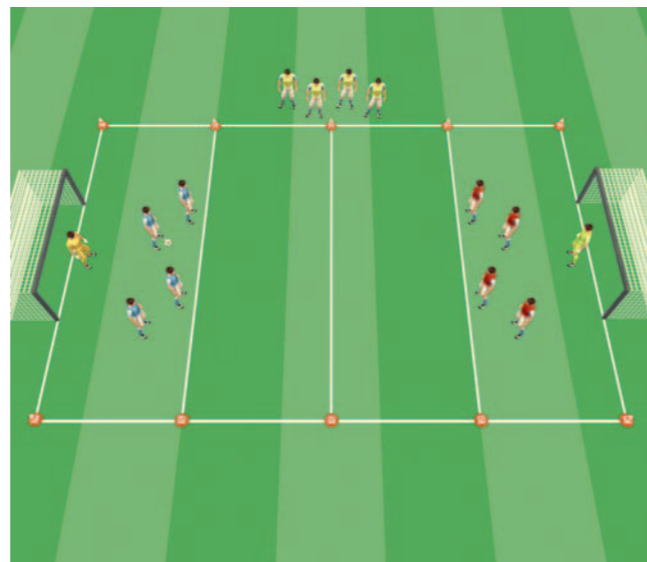
## 15 MINUTEN

- ▶ Intensives Anwenden des zuvor trainierten 1 gegen 1-Schwerpunktes in relativ komplexen Spielsituationen
- ▶ Flexibles Anpassen/Verändern der Anforderungen je nach Spielstärke
- ▶ Zielstrebiges Ausspielen der 1 gegen 1-Aktionen und präzise Anschluss-/Abschlussaktionen
- ▶ Spiel- und Risikofreude



In dieser Phase überprüft der Trainer die erwarteten Lernfortschritte.

## ORGANISATION



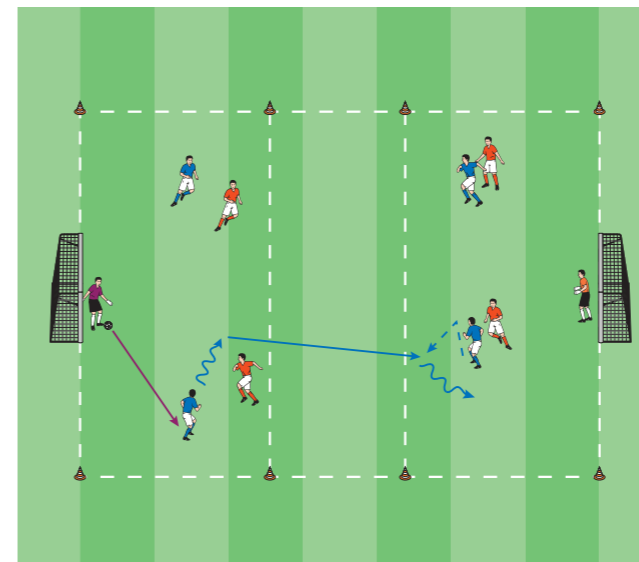
## AUFBAU DIESES PRAXISTEILS

- ▶ Das Feld von etwa 32 x 20 Metern mit beiden 5 Meter-Toren und Torhütern weiter nutzen
- ▶ Je 2 Mannschaften zum 4 gegen 4 im Feld einteilen, die 3. Gruppe hat im Wechsel aktive Pause
- ▶ Genug Reservebälle an beiden Toren bereitlegen



In jedem Training unverzichtbar: Spielformen auf Tore mit Torhütern!

## AUFGABE 1



## 4 GEGEN 4 MIT EINER TABU-MITTELZONE

- ▶ Anstelle der Längszone für diese Spiel-Aufgabe eine etwa 10 Meter breite Tabu-Mittelzone markieren.
- ▶ Die beiden Teams in einer 2 – 2-Aufstellung auf beide Aufbau- bzw. Angriffszone verteilen.
- ▶ Ziel ist es, aus der Aufbauzone einen Angreifer ins Spiel zu bringen. Dabei darf vor einem Pass in die Tiefe die Mittelzone nicht besetzt sein, der 1. Kontakt eines Angreifers darf aber dort erfolgen: im Anschluss freies Spiel im 2 gegen 2 auf das Tor!
- ▶ Jede neue Aktion (nach einem Tor- bzw. Seitenaus) startet bei einem Torhüter.

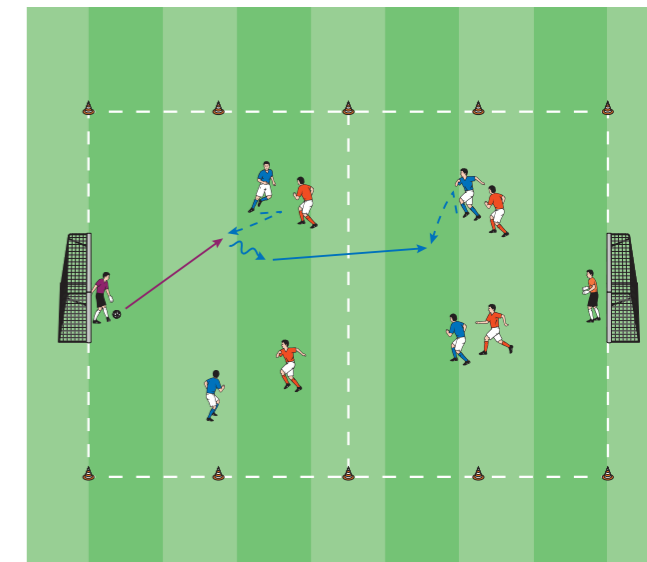
## HINWEISE FÜR DIE ANGREIFER

- ▶ Zunächst so weit wie möglich in der Tiefe staffeln, um Raum für Freilaufaktionen zum Ball hin zu schaffen!
- ▶ Seitlich-schräg aktiv anbieten!
- ▶ Nach einem Anspiel den Ball mit dem 1. Kontakt bereits in den freien Aktionsraum lenken!



Im Idealfall wenden die Angreifer die erlernten Lösungsmuster...

## AUFGABE 2



## 4 GEGEN 4 ALS ZWEI-HÄLFTEN-SPIEL

- ▶ Anstelle der Mittelzone nun eine Mittellinie markieren!
- ▶ Die Teams in einer 2 – 2-Aufstellung auf beide Hälften verteilen, die nicht verlassen werden dürfen.
- ▶ Ziel ist es wieder, aus der Aufbauhälfte einem Angreifer zuzupassen, der per Einzelaktion oder im Zusammenspiel mit der 2. Angriffsspitze abschließen muss.
- ▶ Rückpässe zum Torhüter sind nicht erlaubt.
- ▶ Jede neue Aktion startet bei einem Torhüter.
- ▶ Variation: Der jeweilige Passgeber (und sein Gegner) dürfen nach einem Zuspiel in die Tiefe zum 3 gegen 3 auf das Tor nachrücken.

## HINWEISE FÜR DIE ANGREIFER

- ▶ Maximale Tiefe herstellen, um Raum für Freilaufaktionen zum Ball hin zu schaffen!
- ▶ Bereits vor dem Zuspiel bzw. vor dem 1. Ballkontakt antizipieren, von welcher Seite aus der Gegner attackiert!
- ▶ Schnell aus einer geschlossenen in eine offene Stellung kommen!



....situativ richtig, dynamisch und geschickt an!



# AUSBILDEN MIT KONZEPT

DFB-FACHBUCHREIHE  
DEUTSCHER FUSSBALL-BUND



D- UND C-JUNIOREN

**Kinder- und Jugendfußball  
Ausbilden mit Konzept 2**

J. Daniel / K. Peter / N. Vieth

## KINDER- UND JUGENDFUSSBALL

Ausbilden mit Konzept 2 begleitet Trainer von U12- bis U15-Junioren und -Juniorinnen im Trainingsalltag!  
448 Seiten • 38,00 € (portofrei)

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; das Ganze eingebunden in einen altersorientierten, pädagogischen Betreuungsansatz.

DFB-FACHBUCHREIHE  
DEUTSCHER FUSSBALL-BUND



BAMBINI, F- UND E-JUNIOREN

**Kinderfußball  
Ausbilden mit Konzept 1**

P. Schomann / G. Bode / N. Vieth

## KINDERFUSSBALL

Ausbilden mit Konzept 1  
Kinder alters- und zeitgemäß fördern und mit viel Zuwendung betreuen!  
368 Seiten • 32,00 € (portofrei)

F. Engel / M. Prus / N. Vieth

## JUGENDFUSSBALL

Ausbilden mit Konzept 3  
B- und A-Juniorentraining –  
Feinschliff für den Seniorenbereich!  
448 Seiten • 38,00 € (portofrei)

DFB-FACHBUCHREIHE  
DEUTSCHER FUSSBALL-BUND



B- UND A-JUNIOREN

**Jugendfußball  
Ausbilden mit Konzept 3**

# TRAININGSFORMENKATALOG ZUM 1 GEGEN 1 MIT RÜCKEN ZUM TOR (OFFENSIVE)

**Ab der Altersklasse der D-Jugend kann und muss dazu ein systematisches Training des 1 gegen 1 einsetzen.**

**Im Folgenden stellen wir weitere Trainingsformen zum aktuellen 1 gegen 1-Schwerpunkt des Info-Abends vor.**

**Wichtig: Die Aufgaben nicht nur nach und nach „abspulen“, sondern die jungen Spieler und Spielerinnen durch gezielte Lernprozesse inklusive hilfreicher Korrekturtipps fördern!**

Das 1 gegen 1 hat so viele Facetten, dass bereits in jüngeren Altersklassen altersgemäß und vielseitig darauf vorbereitet werden kann. Den Kindern macht der direkte Vergleich mit einem Gegenspieler in der kleinstmöglichen Spielform (eben dem 1 gegen 1) großen Spaß. In den Altersklassen bis zur E-Jugend laufen diese 1 gegen 1-Variationen auf Tore frei und „ungestört“ von Korrekturen ab.

Bei den D-Junioren setzt dann das bewusstere Trainieren und Verbessern des 1 gegen 1 ein. Allerdings gleicht kein Zweikampf dem anderen. Grundsätzlich lassen sich zwei Situationen unterscheiden:

- das 1 gegen 1 mit frontaler Position des Angreifers zum Tor
- das 1 gegen 1 mit Rücken des Angreifers zum Tor.

Diese Situationen erfordern von Angreifer und Verteidiger gleichermaßen ein taktisch geschicktes Agieren und müssen schrittweise in einzelnen „Lernblöcken“ und mit viel Geduld vermittelt werden.

Analog zum 1 gegen 1-Schwerpunkt dieses Info-Abends finden interessierte Trainer hier weitere Trainingsvorschläge. Sie sind dabei nach der gleichen Struktur der Demo-Einheit (Einstimmen - Erleben - Ausprobieren - Vermitteln - Anwenden) sortiert. Jeder sollte dabei die Anforderungen dem aktuellen Können der eigenen Spieler anpassen!

## INFO: LEITLINIEN FÜR DAS 1 GEGEN 1-TRAINING

- 1 ▶ DIE SPIELER MAL ALS ANGREIFER, MAL ALS VERTEIDIGER AGIEREN LASSEN!
- 2 ▶ LÄNGER BEI EINEM SCHWERPUNKT (EINER 1 GEGEN 1-SITUATION) BLEIBEN!
- 3 ▶ TAKTISCHE GRUNDREGELN ANSCHAU- LICH UND PRÄGNANT VERMITTELN!
- 4 ▶ DIE SPIELER DABEI AKTIV IN ALLE LERNPROZESSE EINBINDEN!
- 5 ▶ SPIELBEZOGENE AUFGABEN STELLEN: AUSPROBIEREN UND „AUSTESTEN“!
- 6 ▶ WEGEN DER INTENSIVEN AKTIONEN BEIM 1 GEGEN 1 AUF PAUSEN ACHTEN!



# TRAININGSFORMEN

## 1 GEGEN 1 MIT RÜCKEN ZUM TOR - OFFENSIVSICHT

### AUFBAU DES AUFWÄRMENS

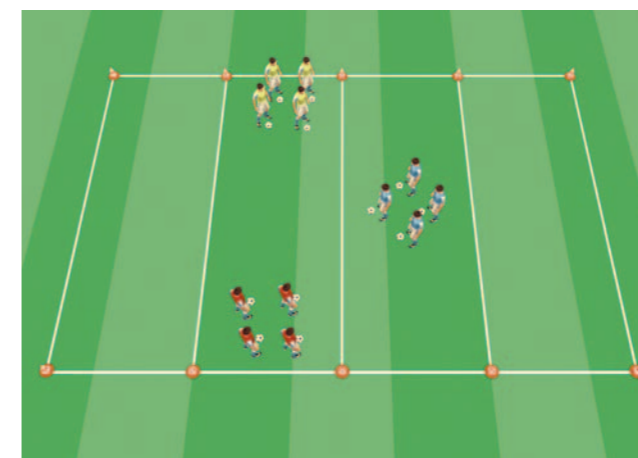
- 1 ▶ **DAS AUFWÄRMEN REGELMÄSSIG VARIIEREN!**
- 2 ▶ **AUF SCHWERPUNKTE DES HAUPTTEILS VORBEREITEN!**
- 3 ▶ **VON ANFANG AN AUF KONZENTRIERTE ABLÄUFE ACHTEN!**
- 4 ▶ **DIE ANFORDERUNGEN SCHRITTWEISE STEIGERN!**



Ein geschicktes Agieren im 1 gegen 1 ist auf allen Positionen die Basis für ein erfolgreiches Agieren und muss deshalb regelmäßig in das Training eingeplant werden. Hier finden Trainer weitere Anregungen für den aktuellen 1 gegen 1-Schwerpunkt.

Dabei die Trainingsabläufe stets sorgfältig analysieren und junge Spielerinnen und Spieler durch altersgemäße Erklärungen, Korrekturtipps und aktive Lernprozesse fördern!

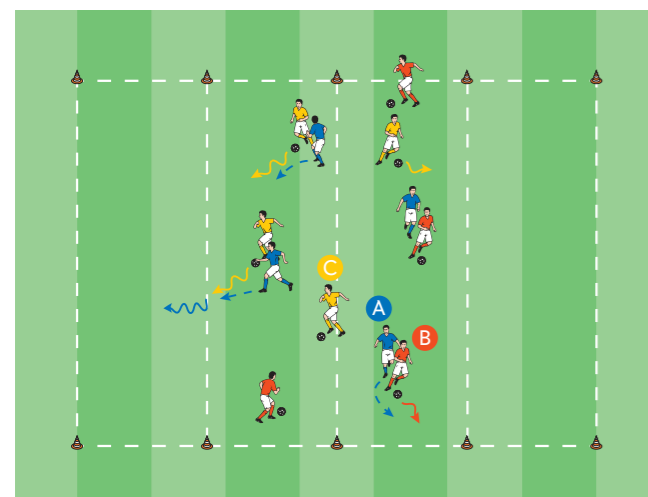
### BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS



#### ORGANISATION FÜR DIESE TRAININGSFORMEN

- ▶ Mit Hütchen ein Feld von etwa 32 x 20 Metern abstecken und nochmals in 4 Längszonen von jeweils 8 Metern Breite unterteilen
- ▶ 3 Mannschaften zu je 4 Spielern einteilen (verschiedene Trikotfarben)
- ▶ Hinter jeder Grundlinie bereits zwei 5-Meter-Tore bereitstellen, die im späteren Trainingsverlauf benötigt werden und dann nur kurz vorgeschoben werden müssen
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

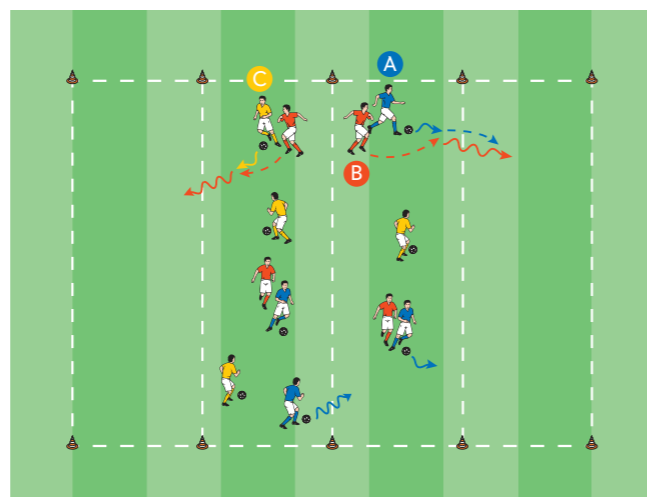
### VORBEREITENDE AUFGABEN



#### BÄLLE EROBERN EINZELN

##### ORGANISATION/ABLAUF

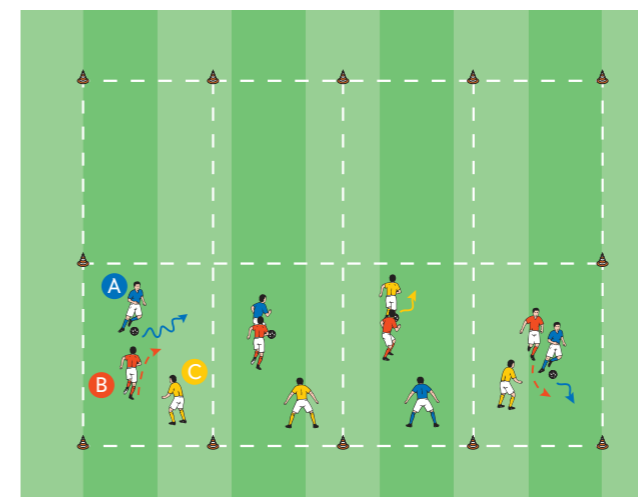
- ▶ Ablauf in 2 Längszonen des Feldes!
- ▶ Die 4 Spieler von A bewegen sich anfangs als Fänger/Balleroberer im Feld. Die 8 Spieler von B/C dribbeln frei umher.
- ▶ Auf ein Signal müssen die Spieler von A jeder für sich einen Ball erobern und aus dem Feld dribbeln. Danach dribbeln die „Angreifer“ wieder ins Feld.
- ▶ Aktionsende nach jeweils 2 Minuten: Welcher Spieler erobert in dieser Zeit die meisten Bälle?



#### BÄLLE EROBERN IM TEAM

##### ORGANISATION/ABLAUF

- ▶ Gleiche Organisation in 2 Längszonen des Feldes!
- ▶ Die 4 Spieler von B bewegen sich nun in der ersten Phase als Fänger/Balleroberer im vorgegebenen Feld. Die 8 Spieler von A/C dribbeln frei im gleichen Raum.
- ▶ Auf ein Signal müssen die Spieler von B möglichst schnell alle Bälle erobern und aus dem Feld dribbeln.
- ▶ Sobald alle Bälle erobert sind, stoppt der Trainer die Zeit und die Gruppen-Aufgaben wechseln.
- ▶ Welches Team erobert am schnellsten alle Bälle?



#### BÄLLE EROBERN IN DER DREIERGRUPPE

##### ORGANISATION/ABLAUF

- ▶ Die 4 Längszonen nochmals zusätzlich hälftig unterteilen
- ▶ Jeweils ein Spieler von A/B/C verteilen sich auf eines der vier kleinen Vierecke.
- ▶ Im Wechsel agiert immer ein Spieler für 1 Minute als Fänger/Balleroberer und muss möglichst häufig die Bälle der beiden anderen erobern (= aus dem Feld dribbeln).
- ▶ Nach jeweils 1 Minute und einer kurzen aktiven Pause übernimmt ein anderer die Balleroberer-Aufgabe.
- ▶ Welcher Spieler erobert die meisten Bälle?



#### BÄLLE EROBERN ALS „TEAM-STAFFEL“

##### ORGANISATION/ABLAUF

- ▶ Ablauf in den beiden mittleren Längszonen des Feldes, die nochmals hälftig unterteilt sind!
- ▶ Die 4 Spieler von A an einem Start-/Eckpunkt des Feldes. Die 8 Spieler von B/C dribbeln frei durcheinander.
- ▶ Im Wechsel startet immer ein Spieler von A ins Feld, erobert einen Ball und schlägt den nächsten Mitspieler ab, der nun seinerseits zur Balleroberung einläuft.
- ▶ Haben alle Spieler von A einmal einen Ball erobert, stoppt die Zeit. Welche Gruppe ist am Ende am schnellsten?

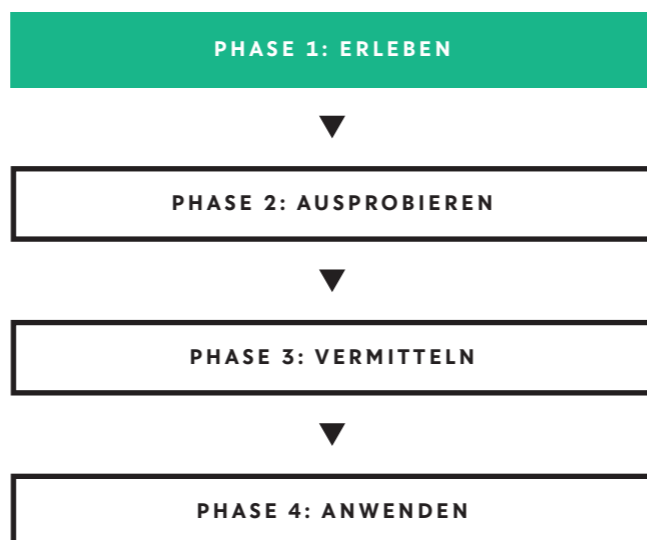
## METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT

### FUNKTION:

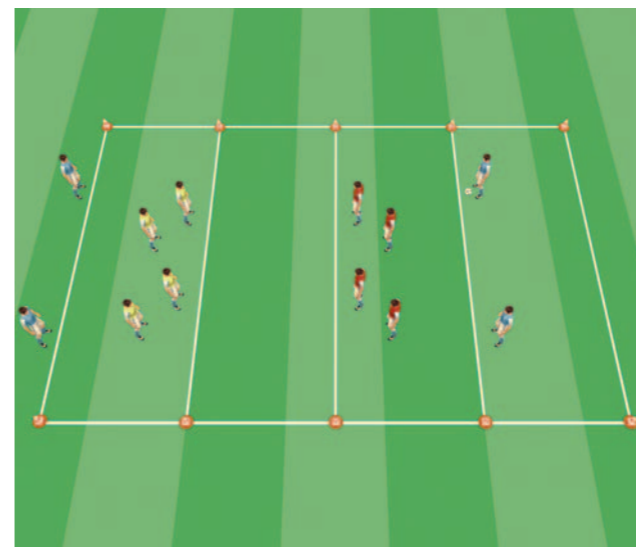
- ▶ Erleben und Ausprobieren vieler 1 gegen 1-Aktionen in konkreten Spielsituationen
- ▶ Provozieren des 1 gegen 1 mit Gegner im Rücken durch die Spielorganisation und gezielte Zusatzregeln
- ▶ Mutige Einzelaktionen als Angreifer in dieser Situation
- ▶ Spiel- und Risikofreude

### MÖGLICHE INHALTE:

- ▶ 4 gegen 4-Variationen mit Provokationsregeln zum 1 – 1
- ▶ 4 gegen 4-Variationen zwischen Anspielpunkten



## BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS



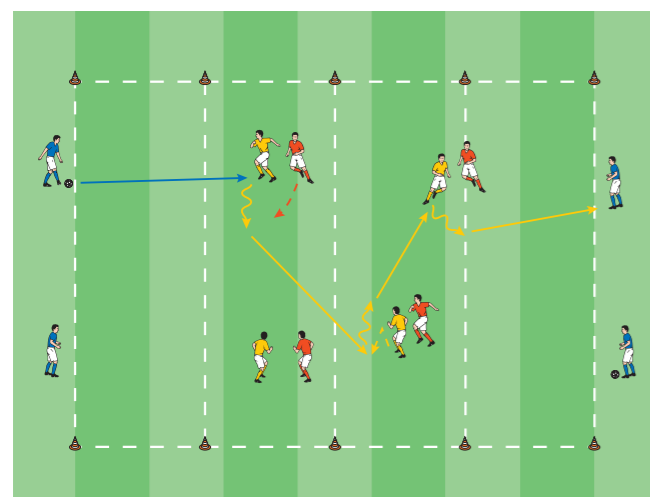
### ORGANISATION FÜR DIESE TRAININGSFORMEN

- ▶ Das Feld für die Spielformen dieser Trainingsphase auf 3 Längszonen begrenzen (etwa 24 x 20 Meter)
- ▶ Die 3 Mannschaften zu je 4 Spielern unverändert lassen
- ▶ Die Spieler von A als Anspielpunkte zu zweit hinter je einer Grundlinie postieren
- ▶ Die Gruppen B und C als erste Spiel-Teams bestimmen

### PRAKTISCHE TIPPS

- ▶ Die Größe der Spielzonen jeweils flexibel dem Können der Spieler anpassen! Die Aufgaben müssen herausfordern, dürfen aber nicht überfordern!
- ▶ Genug Reservebälle rund um das Feld bereitlegen!
- ▶ Direkte Gegenspieler-Zuweisungen verhindern ein „raumorientiertes Agieren“ und provozieren viele 1 gegen 1-Situationen!

## WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE

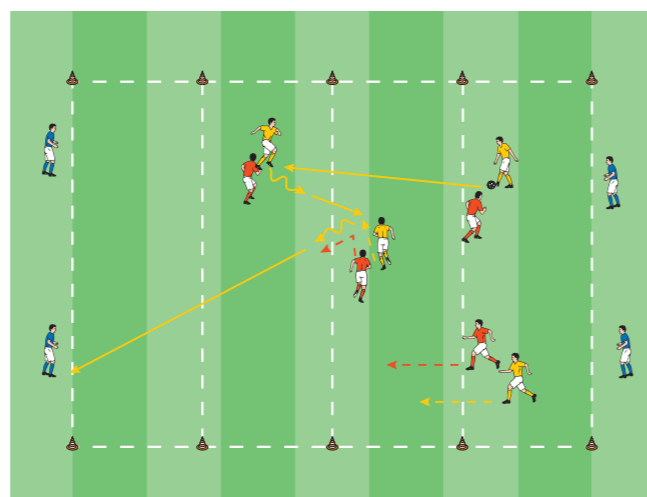


### 4 GEGEN 4 ZWISCHEN JE 2 ANSPIELPUNKTEN I ORGANISATION/ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 im kompletten Feld: über alle 4 Längszonen. Die jeweiligen Angreifer sollen häufig zwischen den Anspielern hin- und herkombinieren (= 1 Punkt).
- ▶ Nach einem Pass zur Anspielstation bleiben die Angreifer am Ball und kombinieren zur anderen Grundlinie.
- ▶ Mit klarer Gegner-Zuordnung, um so viele 1 gegen 1-Situationen zu provozieren!
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, schalten sie auf Angriff um und steuern im Zusammenspiel die Anspieler an.
- ▶ Spielzeit: 4 Minuten – danach Aufgabenwechsel

### HINWEISE

- ▶ Die Größe der Spielzonen jeweils flexibel dem Können der Spieler anpassen!
- ▶ Spielzeit: jeweils etwa 4 Minuten.

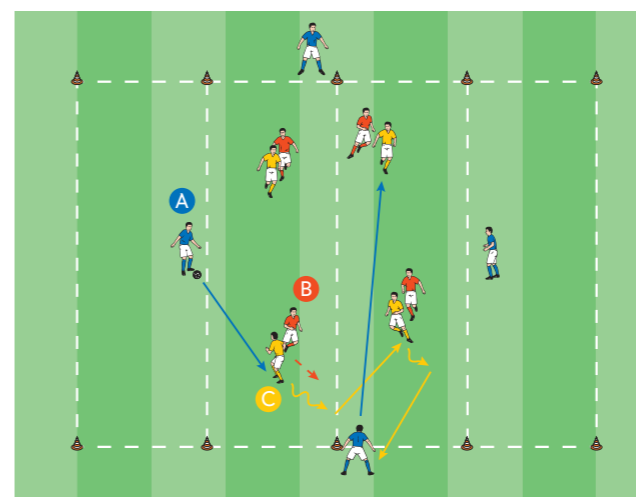


### 4 GEGEN 4 ZWISCHEN JE 2 ANSPIELPUNKTEN II ORGANISATION/ABLAUF

- ▶ Gleicher Ablauf wie zuvor, das 4 gegen 4 zwischen je 2 Anspielpunkten startet im kompletten Feld.
- ▶ Bei einem Ballaus rücken auf Signal des Trainers die Anspielpunkte einer Seite (bzw. auch beider Seiten) eine Längszone vor, sodass sich das Feld variabel verkleinert.
- ▶ Konsequenz: Intensität und „Aktionsdichte“ der 1 gegen 1-Situationen nehmen zu.
- ▶ **Variation 1:** Der Trainer hebt jeweils ein verschiedenfarbiges Hütchen/Leibchen hoch und bestimmt das Feld.
- ▶ **Variation 2:** Mit Pflichtkontakten beim Zusammenspiel.

### HINWEISE

- ▶ Die Aufgaben müssen herausfordern, dürfen aber nicht überfordern!
- ▶ Auf eine Tiefenstaffelung der Angreifer achten!

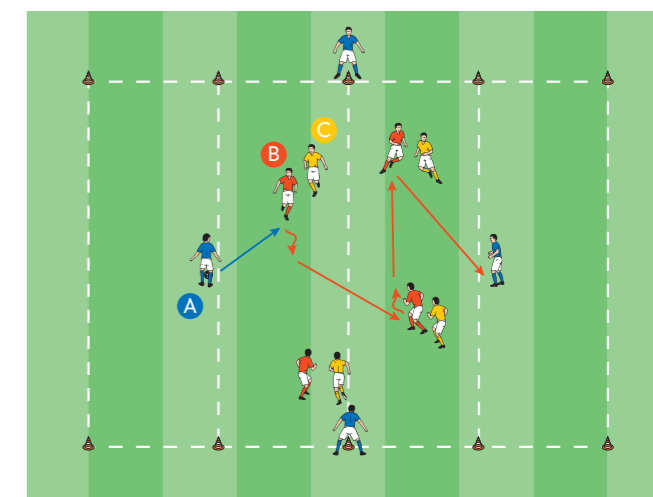


### 4 GEGEN 4 MIT 4 ANSPIELPUNKTEN I ORGANISATION/ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 nur in den beiden mittleren Längszonen des Feldes.
- ▶ Die 4 Anspielpunkte von Gruppe A stellen sich nun rund um das Feld hinter je einer Seiten-/Grundlinie auf.
- ▶ Die jeweiligen Angreifer von B/C müssen sich unter Einbindung der Anspielpunkte möglichst lange am Ball behaupten. Weiter mit direkter Gegenspieler-Zuteilung!
- ▶ **Variation 1:** Auf Signal des Trainers rücken die Anspielpunkte weiter nach außen und vergrößern das Feld.
- ▶ **Variation 2:** Mit Pflichtkontakten beim Zusammenspiel.

### HINWEISE

- ▶ Bei schwächeren Trainingsgruppen direkt mit einem größeren Spielfeld starten!
- ▶ Jedes Zuspiel zu einer Anspielstation = 1 Punkt.



### 4 GEGEN 4 MIT 4 ANSPIELPUNKTEN II ORGANISATION/ABLAUF

- ▶ Gleiche Organisation mit 4 Anspielern rund ums Feld.
- ▶ Die jeweiligen Angreifer haben nun wieder die Aufgabe, zwischen je 2 Anspielstationen hin- und herzuspielen (= 1 Punkt) – jedoch mit unterschiedlicher Spielrichtung!
- ▶ Team C kombiniert vertikal zwischen beiden Anspielern hinter den Seitenlinien, Team B horizontal zwischen den beiden anderen Anspielpunkten.
- ▶ **Variation 1:** Auf Signal des Trainers wechseln die Teams sofort die Spielrichtung.
- ▶ **Variation 2:** Mit Pflichtkontakten beim Zusammenspiel.

### HINWEISE

- ▶ Bei schwächeren Trainingsgruppen direkt mit einem größeren Spielfeld starten!
- ▶ Reservebälle bereitlegen!

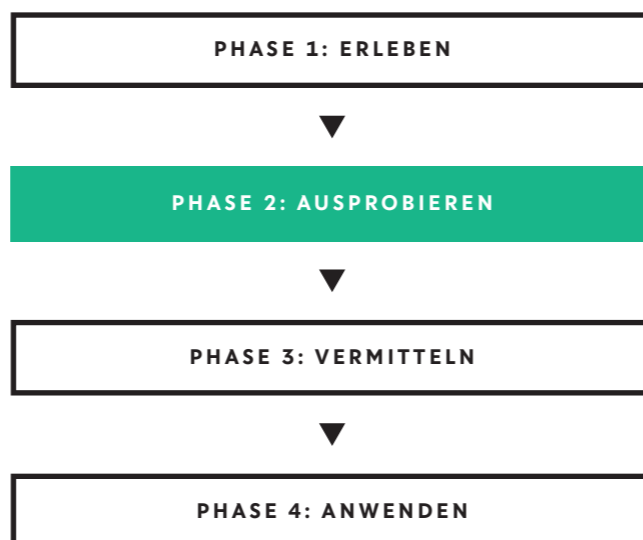
## METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT

### FUNKTION:

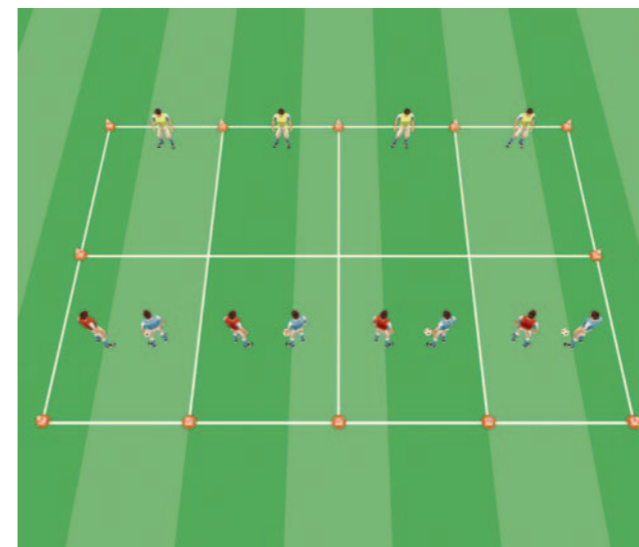
- ▶ Viele ungestörte 1 gegen 1-Aktionen (mit Gegner im Rücken) in schneller Folge
- ▶ Erfolgserlebnisse im 1 gegen 1
- ▶ Zielstrebige Aktionen am Gegner vorbei in dessen Rücken inklusive präziser Anschlussaktionen
- ▶ Freies Ausprobieren möglicher Ausspielaktionen

### MÖGLICHE INHALTE:

- ▶ 1 gegen 1-Aufgaben zur Basissituation aus variablen Startpositionen
- ▶ 1 gegen 1-Aufgaben zur Basissituation mit variablen Anschlussaktionen



## BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS



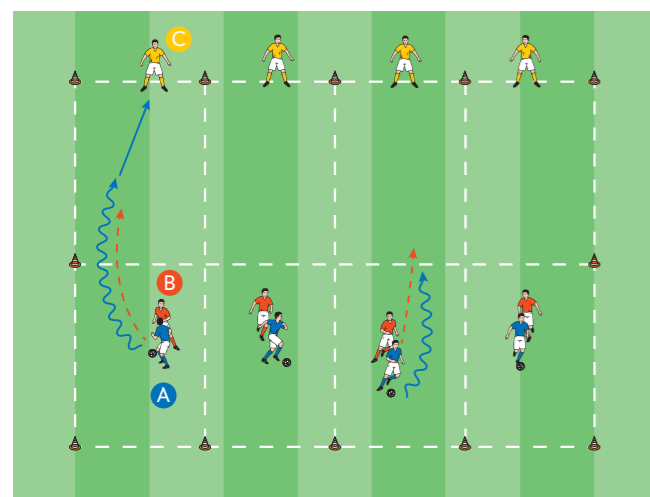
### ORGANISATION FÜR DIESE TRAININGSFORMEN

- ▶ Das Feld von etwa 32 x 20 Metern mit 4 Längszonen von jeweils 8 Metern Breite so belassen
- ▶ Die Längszonen zusätzlich in der Mitte unterteilen
- ▶ Je ein Spieler der ursprünglichen Gruppen A/B/C finden sich in einer der 4 Längszonen zusammen
- ▶ Genug Reservebälle für jede Gruppe bereitlegen

### PRAKTISCHE TIPPS

- ▶ Die Organisationsform ermöglicht viele Aktionen bzw. Wiederholungen zum aktuellen Trainingsschwerpunkt!
- ▶ Aktive Pausen einbauen: z.B. leichte Zuspiel-Aufgaben zu dritt.
- ▶ Die Aktionen müssen mit höchster Dynamik ablaufen, ansonsten „verpufft“ der gewünschte Trainingseffekt!

## WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE



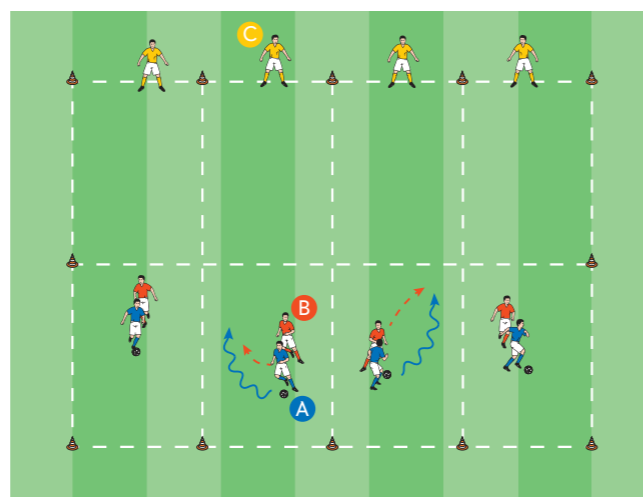
### 1 GEGEN 1 MIT PASS ALS ANSCHLUSSAKTION

#### ORGANISATION/ABLAUF

- ▶ A (Angreifer) postiert sich zu Aktionsbeginn mit dem Ball am Fuß und mit dem Rücken zum Gegenspieler B in einer Hälfte.
- ▶ C postiert sich als Anspielpunkt an der Linie gegenüber.
- ▶ A eröffnet jede Aktion und muss aus dem 1 gegen 1 seinen Gegner im Rücken überwinden und zu C passen.
- ▶ B darf im kompletten Feld nachsetzen. Erobert er den Ball, kontert er über die Linie gegenüber.
- ▶ Nach je 5 Aktionen pro Angreifer wechseln innerhalb der Gruppen die Positionen/Aufgaben.

#### HINWEISE

- ▶ Bei allen Aktionen auf die nötige Explosivität achten!
- ▶ Möglichst gleich starke Spieler in den einzelnen Dreier-Gruppen zusammenstellen!



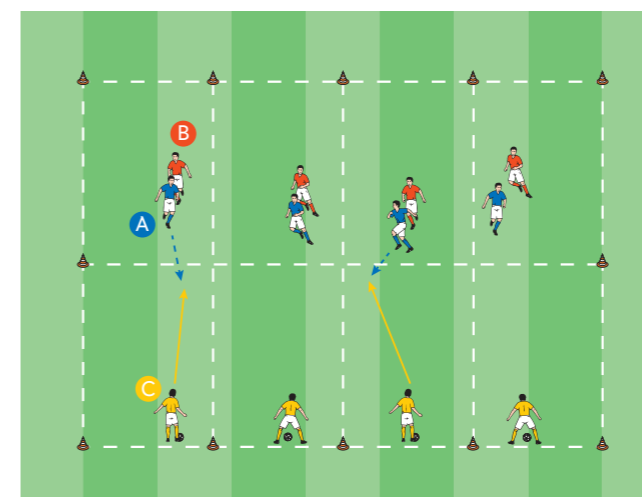
### 1 GEGEN 1 AUS VARIABLEN STARTPOSITIONEN

#### ORGANISATION/ABLAUF

- ▶ Gleicher Ablauf wie zuvor, nun darf sich Angreifer A seine Startposition in der Hälfte gegenüber dem Zielspieler jedoch selbst aussuchen.
- ▶ B postiert sich als Gegner in kurzer Distanz in dessen Rücken.
- ▶ Der erste Ballkontakt von A ist das Startsignal für das 1 gegen 1 im kompletten Feld.
- ▶ **Variation 1:** Angreifer A muss anstelle des Zuspiels auf Spieler C auch diesen im 1 gegen 1 überspielen.
- ▶ **Variation 2:** Den Abstand zwischen B und A variieren.

#### HINWEISE

- ▶ Die Spieler nach Vor-/Nachteilen bzw. speziellen Lösungsalternativen einzelner Positionen fragen!
- ▶ Regelmäßig die Positionen/Aufgaben wechseln!



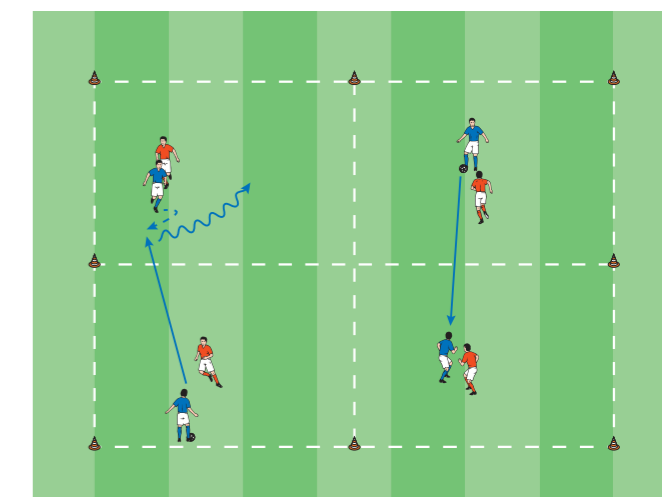
### 1 GEGEN 1 NACH ZUSPIEL

#### ORGANISATION/ABLAUF

- ▶ Wie zuvor Ablauf in je einer Längszone des Feldes.
- ▶ C stellt sich als Anspieler mit Bällen an einer Seitenlinie auf. A (Angreifer) postiert sich mit dem Rücken zu Gegenspieler B in der Hälfte gegenüber.
- ▶ A muss sich lösen, das Zuspiel von C fordern und im 1 gegen 1 die Linie in seinem Rücken überdribbeln.
- ▶ Nach je 5 Aktionen pro Angreifer wechseln die Aufgaben.
- ▶ **Variation 1:** Der erste Kontakt für A ist frei, erst danach attackiert sein Gegenspieler.
- ▶ **Variation 2:** B kontert nach Erobern des Balles.

#### HINWEISE

- ▶ Taktischer Schwerpunkt dieser Aufgabe ist das Lösen von einem Gegner und Fordern des Zuspiels!
- ▶ Dem Angreifer mit Korrekturhinweisen helfen!



### ZWEI-ZONEN-SPIEL IM 2 X 1 GEGEN 1

#### ORGANISATION/ABLAUF

- ▶ Nun postieren sich je 2 gegnerische Paare in zwei Längszonen gegenüber – eine Gruppe hat im Wechsel eine aktive Pause.
- ▶ Pro Paar ist einer Aufbauspieler, einer Angreifer.
- ▶ Spiel über Linien: Aufgabe ist es, die Grundlinie des Gegners zu überdribbeln.
- ▶ Kein Spieler darf die ihm zugeteilte Zone verlassen: Der Aufbauspieler muss somit den Angreifer in der Tiefe anspielen, der sich im 1 gegen 1 durchsetzt.
- ▶ Aufgabenwechsel nach je 2 Minuten.

#### HINWEISE

- ▶ Je nach Können die Längszonen verlängern bzw. verbreitern (Erleichterung für die Angreifer)
- ▶ Möglichst gleich starke Paare zusammenstellen!

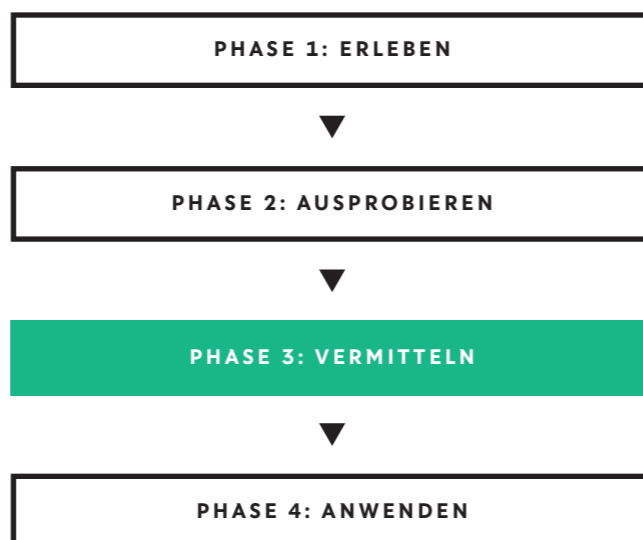
## METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT

### FUNKTION:

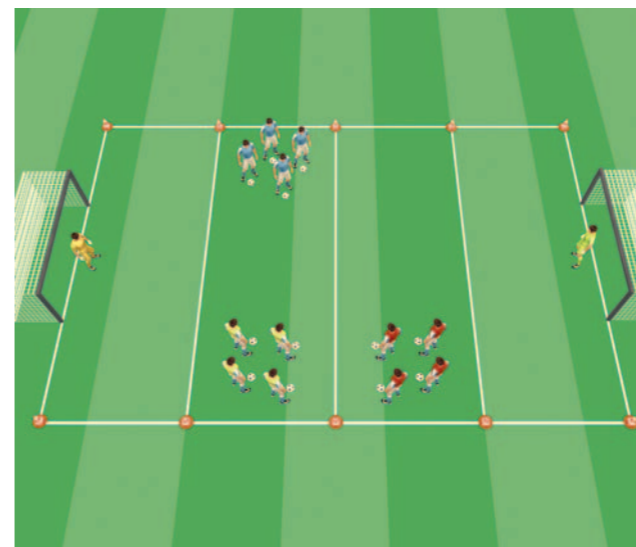
- ▶ Zielorientiertes, systematisches Trainieren von spieltypischen 1 gegen 1-Situationen
- ▶ Gezielte Korrekturhilfen für das taktisch clevere Agieren in 1 gegen 1-Situationen mit einem Gegner im Rücken (Schwerpunkt Offensive)
- ▶ Aktives Einbinden der Spieler
- ▶ Flexibles Anpassen/Verändern der Anforderungen je nach Spielstärke

### MÖGLICHE INHALTE:

- ▶ Komplexe Aufgaben mit „vorgeschalteten Aktionen“ vor dem Pass in die Tiefe
- ▶ Zuspiele in der Aufbau-Zone und getimte Zuspiele in die Tiefe zum anschließenden 1 gegen 1



## BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS



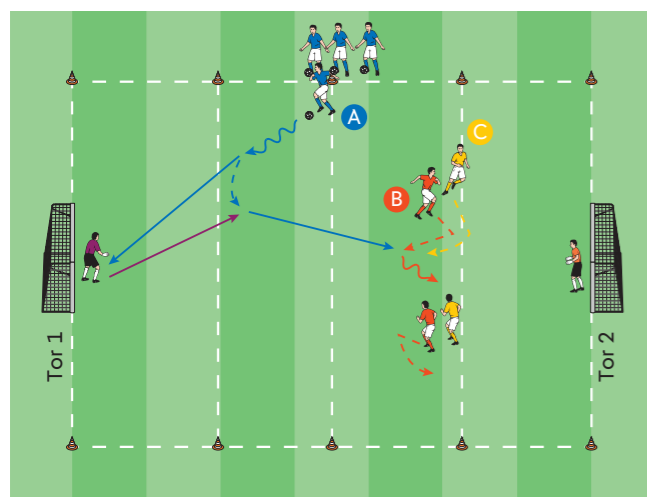
### ORGANISATION

- ▶ Ein Feld von etwa 32 x 20 Metern mit Längszonen markieren
- ▶ Zwei 5-Meter-Tore mit Torhütern auf die Grundlinien rücken
- ▶ Die Vierer-Gruppen A/B/C postieren sich je nach Aufgabe auf vom Trainer vorgegebene Positionen
- ▶ Pro Spieler 1 Ball

### PRAKTISCHE TIPPS

- ▶ Die Größe des Feldes (inklusive der Distanzen zum Tor und der Breite der Zonen) dem Können der Trainingsgruppe anpassen!
- ▶ Präzise Aktionen und konzentrierte Abläufe fordern – keine Hektik!
- ▶ Speziell in dieser Phase sorgfältig korrigieren!

## WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE



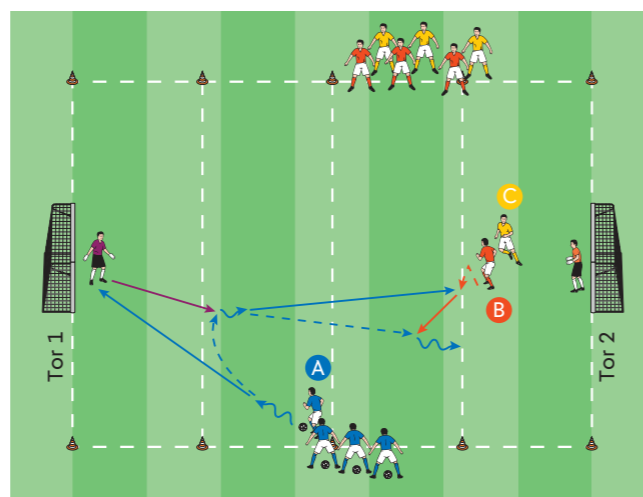
### KOMPLEX-ÜBUNG ZUM SCHWERPUNKT I

#### ORGANISATION/ABLAUF

- ▶ Die Spieler der Gruppe A postieren sich als Passgeber am Schnittpunkt Mittellinie/Seitenlinie mit Blick zu Tor 1.
- ▶ Je 2 Spieler von B (Angreifer) bzw. C (Verteidiger) stellen sich zum 2 x 1 gegen 1 vor dem Tor 2 auf.
- ▶ Der erste Spieler von A beginnt, indem er kurz andribbelt und dann einen Pass/Rückpass mit Torhüter 1 spielt.
- ▶ Anschließend muss er einen der beiden Angreifer von B in der Tiefe anspielen, die sich vom Gegner lösen, um dann im 1 gegen 1 zum Abschluss bei Tor 2 zu kommen.
- ▶ Erobert C den Ball, kontert er auf das Tor gegenüber.

#### HINWEISE

- ▶ Auf regelmäßige Aufgabenwechsel achten!
- ▶ Auf ein getimtes Freilaufen der Angriffsspitze(n) aus einer möglichst tiefen Staffellung achten!



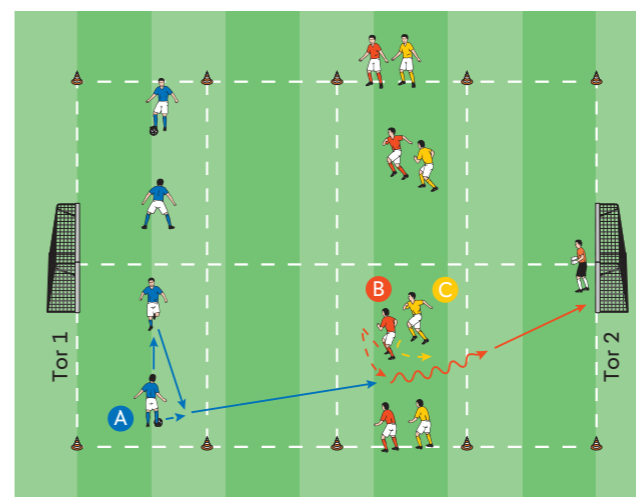
### KOMPLEX-ÜBUNG ZUM SCHWERPUNKT II

#### ORGANISATION/ABLAUF

- ▶ Gleiche Organisation wie zuvor, vor Tor 2 postiert sich jedoch wechselweise nur ein Paar zum 1 gegen 1.
- ▶ Nach dem Pass/Rückpass des Aufbauspielers A mit dem Torhüter und seinem Zuspiel in die Tiefe auf Angreifer B darf A nun vor das Tor 2 nachrücken.
- ▶ Angreifer B kann nun alternativ mit einer Einzelaktion im 1 gegen 1 zum Torerfolg kommen (= 2 Punkte) oder den Ball sicher zu A zurückpassen und im 2 gegen 1 ein Tor erzielen (= 1 Punkt).
- ▶ Erweiterung: 2 Paare agieren gleichzeitig in der Spitze!

#### HINWEISE

- ▶ Angreifer B zu mutigen Einzelaktionen ermuntern, der ballsichernde Rückpass ist nur eine mögliche Option!
- ▶ Ein getimtes Freilaufen der Spitze fordern!



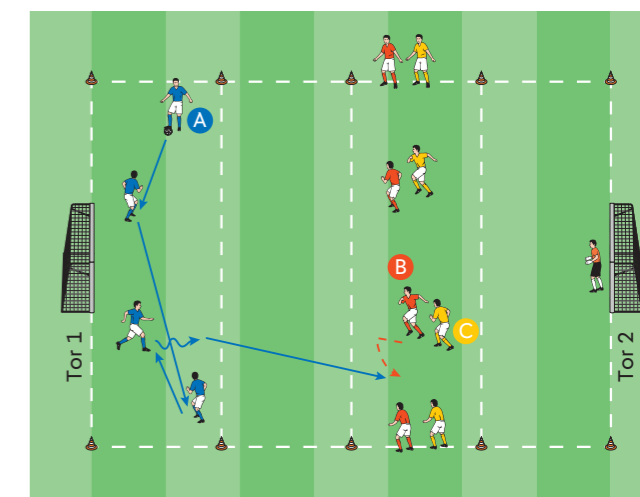
### KOMPLEX-ÜBUNG ZUM SCHWERPUNKT III

#### ORGANISATION/ABLAUF

- ▶ Die Gruppen wie in der Abb. auf je eine Hälfte des Übungsraumes verteilen: je 2 Spieler von A als Aufbauspieler im Rückraum, je ein gegnerisches Spielerpaar auf einer Angriffsseite vor Tor 2.
- ▶ Die Aktionen laufen im Wechsel über je eine Seite ab.
- ▶ Beide Aufbauspieler passen sich einige Male zu, bis ein präzises Zuspiel auf Angreifer B möglich ist.
- ▶ B muss aus dem 1 gegen 1 zum Torabschluss kommen.
- ▶ Erweiterung: B kann alternativ auch den 2. Angreifer in der anderen Hälfte zum 2 gegen 2 einbinden.

#### HINWEISE

- ▶ Ein getimtes Freilaufen der Angriffsspitze(n) aus einer möglichst tiefen Staffellung fordern!
- ▶ Zielstrebige Aktionen nach dem Pass in die Spitze!



### KOMPLEX-ÜBUNG ZUM SCHWERPUNKT IV

#### ORGANISATION/ABLAUF

- ▶ Alle 4 Spieler der Gruppe A wie in der Abb. nun als Aufbauspieler in einer Längszone postieren.
- ▶ Je 2 Spieler von B (Angreifer) bzw. C (Verteidiger) stellen sich zum 2 x 1 gegen 1 vor dem Tor 2 auf.
- ▶ Die Aufbauspieler passen sich so lange zu, bis sich eine Zuspielmöglichkeit in die Tiefe auf einen Angreifer bietet: 1 gegen 1 auf das Tor.
- ▶ Variation 1: 2 gegen 2 auf das Tor nach einem Pass.
- ▶ Variation 2: Je 2 Aufbauspieler leiten die Aktionen ein.
- ▶ Variation 3: Pass in die Tiefe nach einem Trainer-Signal.

#### HINWEISE

- ▶ Die Aufbauspieler positionieren sich mit Blick in Spielrichtung, um jederzeit in die Tiefe passen zu können!
- ▶ Die Aufgaben/Variationen je nach Können vorgeben!

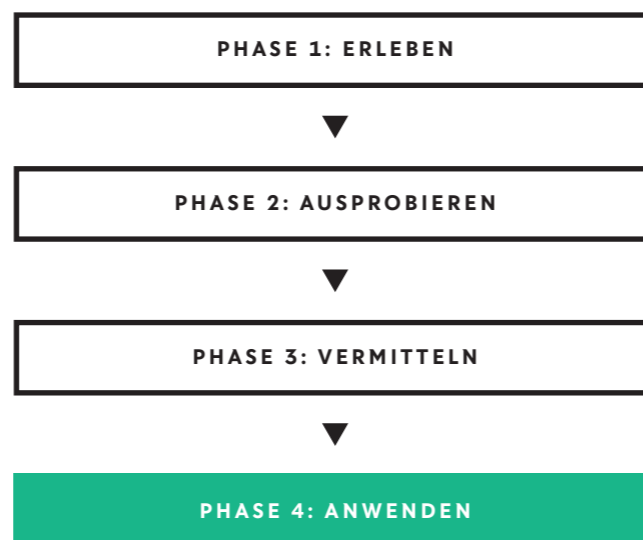
## METHODISCHE BAUSTEINE ZUM AUSBILDUNGSSCHWERPUNKT

### FUNKTION:

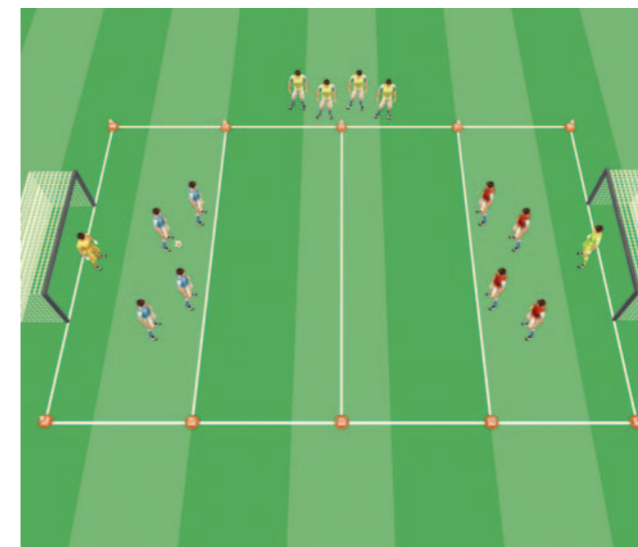
- ▶ Intensives Anwenden des 1 gegen 1-Schwerpunktes in relativ komplexen Spielsituationen
- ▶ Flexibles Anpassen/Verändern der Anforderungen je nach Spielstärke
- ▶ Zielstrebiges Ausspielen der 1 gegen 1-Aktionen und präzise Anschluss-/Abschlussaktionen
- ▶ Spiel- und Risikofreude

### MÖGLICHE INHALTE:

- ▶ Zwei-Zonen-Spiele zur regelmäßigen Anwendung des Schwerpunktes in Spielsituationen
- ▶ Drei-Zonen-Spiele zur regelmäßigen Anwendung des Schwerpunktes in Spielsituationen



## BASISINFORMATIONEN ZUR PRAXIS



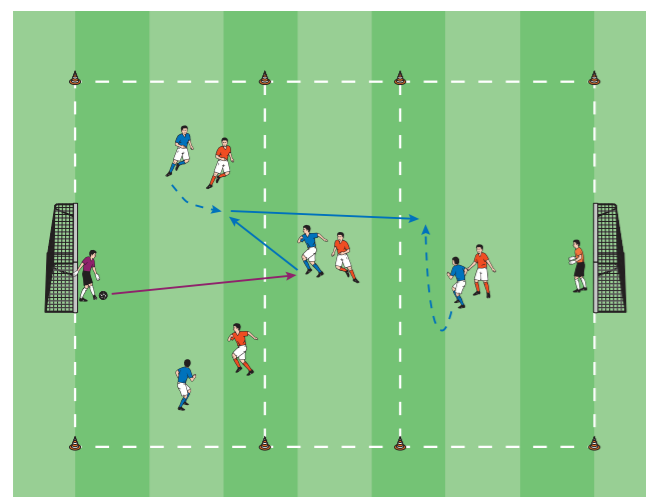
### ORGANISATION

- ▶ Ein Feld von etwa 32 x 20 Metern mit zwei 5 Meter-Toren und Torhütern auf den Grundlinien aufbauen
- ▶ Je 2 Mannschaften zum 4 gegen 4 im Feld einteilen, die 3. Gruppe pausiert aktiv im Wechsel
- ▶ Genug Reservebälle an beiden Toren bereitlegen!

### PRAKTISCHE TIPPS

- ▶ Die Größe des Feldes (inklusive der Distanzen zum Tor und der Breite der Zonen) dem Können der Trainingsgruppe anpassen!
- ▶ Präzise Aktionen und konzentrierte Abläufe fordern – keine Hektik!
- ▶ Falls ein Team möglicherweise zu eindeutig dominiert, zwischendurch die Gruppenzusammensetzung ändern!

## WEITERE TRAININGSVORSCHLÄGE

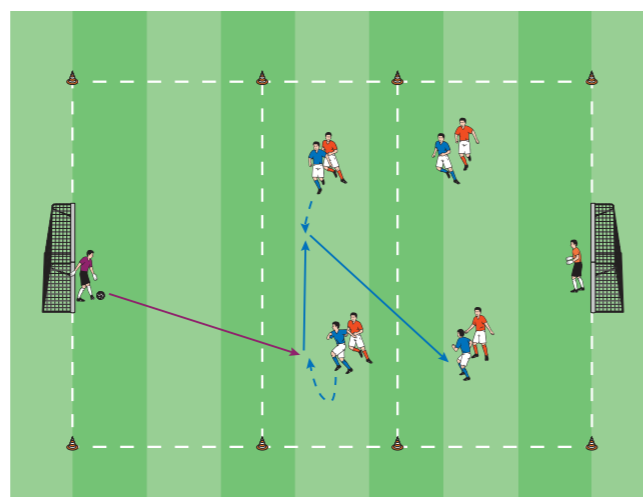


### DREI-ZONEN-SPIEL AUF TORE MIT TORHÜTERN ORGANISATION/ABLAUF

- ▶ 3 Zonen markieren: zwei etwa 12 Meter tiefe Aufbau- bzw. Angriffszonen sowie eine 8 Meter tiefe Mittelzone.
- ▶ Die Teams wie in der Abb. auf die Zonen verteilen, die nicht verlassen werden dürfen.
- ▶ Ziel ist es, aus der Aufbau- über die Mittelzone einem Angreifer zuzupassen, der per Einzelaktion (oder im Zusammenspiel mit der 2. Angriffsspitze) abschließt.
- ▶ Jede neue Aktion startet bei einem Torhüter.
- ▶ Die Größe der Zonen anpassen – je größer der Aktionsraum, desto geringer ist der Zeit- und Gegnerdruck!

### HINWEISE

- ▶ Zuspiele in die nächste Zone kontrolliert und geduldig vorbereiten!
- ▶ Ausreichend Reservebälle bereitlegen!

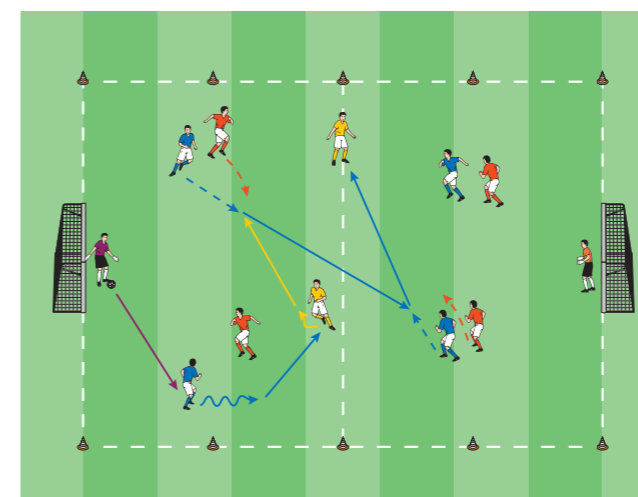


### ZWEI-ZONEN-SPIEL NACH TORHÜTER-ZUSPIEL ORGANISATION/ABLAUF

- ▶ Gleiche Organisation wie zuvor, nun startet aber jede neue Aktion (auch bei Seitenaus, Frei- und Eckstößen) beim jeweils ballberechtigten Torhüter.
- ▶ Die beiden Teams postieren sich bei dieser Startsituation jeweils in einer 2 – 2 Aufstellung in den beiden Zonen dem Tor gegenüber.
- ▶ Auch in der anschließenden Angriffsaktion nach dem Torhüter-Zuspiel dürfen die Angreifer die zugeteilten Zonen nicht verlassen.
- ▶ Erleichterung: Freies Spiel nach dem Torhüter-Zuspiel!

### HINWEISE

- ▶ Ein getimtes Freilaufen der Angriffsspitze(n) aus einer möglichst tiefen Staffelung fordern!
- ▶ Das Spiel fördert die Aufbau-Qualitäten des Torhüters!

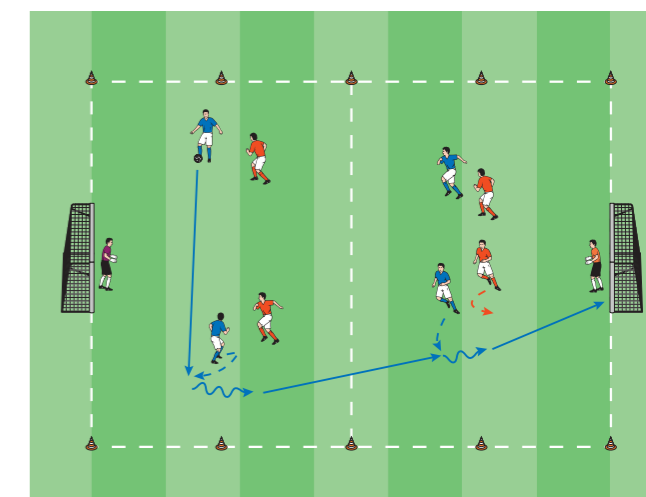


### ZWEI-ZONEN-SPIEL AUF TORE MIT TORHÜTERN I ORGANISATION/ABLAUF

- ▶ Anstelle der Zonen nun eine Mittellinie markieren!
- ▶ Die Teams in einer 2 – 2-Aufstellung auf beide Hälften verteilen, die nicht verlassen werden dürfen.
- ▶ Zusätzlich in beiden Hälften einen zusätzlichen Neutralen für die jeweiligen Angreifer postieren, der beim Aufbau im 3 gegen 2 hilft bzw. in der Angriffshälfte als Anspielpunkt für einen ballsichernden Rückpass fungiert.
- ▶ Rückpässe zum Torhüter sind nicht erlaubt.
- ▶ Jede neue Aktion startet bei einem Torhüter.
- ▶ Die Aufgaben der Gruppen regelmäßig wechseln!

### HINWEISE

- ▶ Das Spiel in die Angriffshälfte geduldig vorbereiten!
- ▶ Den Ball in der Spitze sichern! Falls keine direkte Aktion auf das Tor möglich ist, den Rückpass suchen!



### ZWEI-ZONEN-SPIEL AUF TORE MIT TORHÜTERN II ORGANISATION/ABLAUF

- ▶ Die beiden Mannschaften wie zuvor in einer 2 – 2-Aufstellung auf beide Hälften verteilen, die nicht verlassen werden dürfen.
- ▶ Ziel ist es wieder, aus der Aufbauhälfte die Angreifer ins Spiel zu bringen, die zum Abschluss kommen sollen.
- ▶ Tore nach Einzelaktion eines der beiden Angreifer = 2 Punkte.
- ▶ Treffer im Zusammenspiel mit der 2. Angriffsspitze = 1 Punkt.
- ▶ Jede neue Aktion startet bei einem Torhüter.

### HINWEISE

- ▶ Als Angreifer zielstrebig/mutig zum Abschluss kommen!
- ▶ Das Zuspiel dazu möglichst mit dem 1. Kontakt bereits zum Tor hin verarbeiten!



**TALENTFÖRDERUNG**

# STARKE PARTNER FÜR DIE STARS VON MORGEN



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!



Mercedes-Benz