Kaß | Oswald | Palakaya | Agacinski

1 GEGEN 1

DER URSPRUNG DES FUSSBALLS

Mit modernen Trainingsformen zum Erfolg

MEYER & MEYER VERLAG

Inhalt

Einleitung 6

1 Das 1 gegen 1 aus technischer Sicht 8

2 Das 1 gegen 1 aus taktischer Sicht 10

3 Das 1 gegen 1 aus physischer Sicht 14

4 Das 1 gegen 1 aus mentaler Sicht 16

5 Die aktuell besten 1-gegen-1-Spieler gemäß 1-gegen-1-Index 20

6 Trainingsformen 32

7 Die besten 1-gegen-1-Spieler der jüngsten Vergangenheit 212

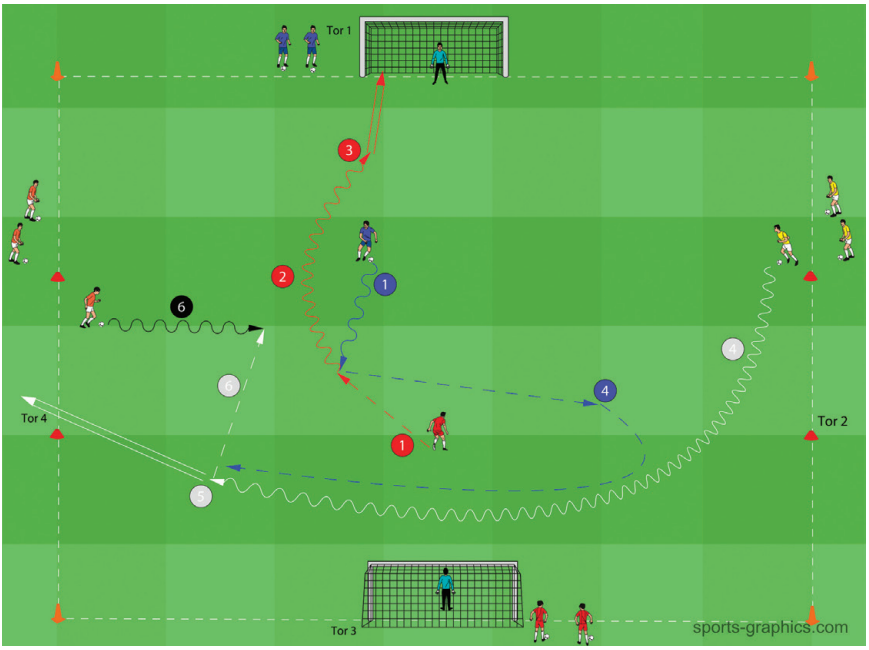
Ausblick 223

Anhang 224

1 Literaturliste 224

2 Bildnachweis 225

1 gegen 1 auf vier Tore



Organisation und Ablauf

- Ein 30 x 30 Meter großes Feld einrichten.
- Auf den Grundlinien zwei Großtore mit Torhütern (Tor 1 und Tor 3) und zwei Hütchentore (Tor 2 und Tor 4) an den Seitenlinien aufstellen.
- Vier Mannschaften einteilen und mit Ball auf die vier Seiten verteilen.
- Auf ein Trainerkommando startet der erste Spieler von Blau ins Feld und spielt im 1 gegen 1 gegen den Verteidiger von Rot auf Tor 3.
- Bei Ballgewinn kontert Rot auf Tor 1.
- Ist der Ball aus dem Spiel oder im Tor, wird Blau Verteidiger, und der erste Spieler von Gelb startet zum 1 gegen 1 auf die Tore 2 und 4 ins Feld.
- Ist der Ball aus dem Spiel oder im Tor, startet der erste Spieler von Orange ins Feld usw.
- *Welche Mannschaft erzielt zuerst fünf Treffer?*

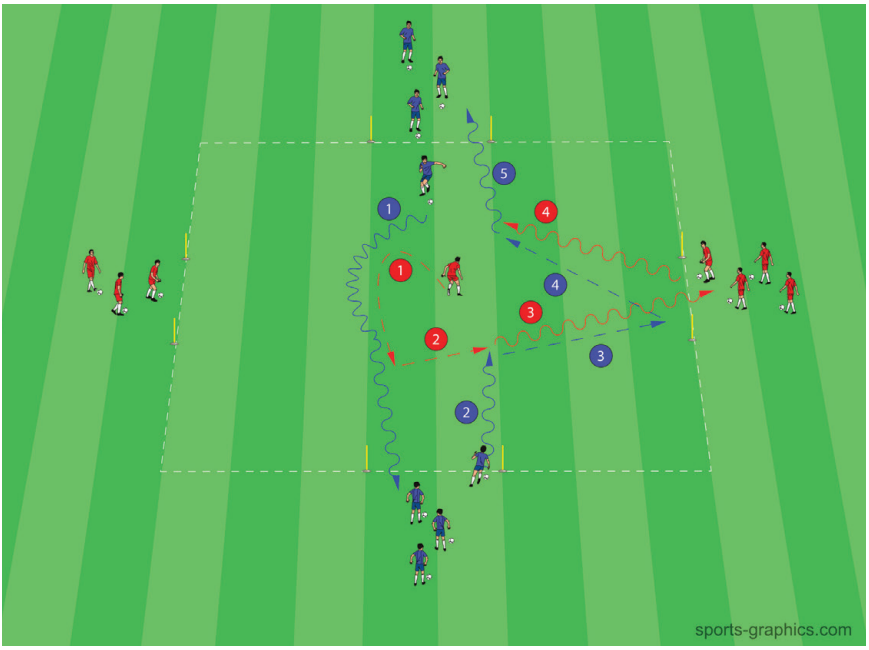
Variationen

- Die Startpositionen wechseln.
- Bei Torerfolg startet der nächste Angreifer des erfolgreichen Teams gegen den nächsten Spieler der Verteidiger ins Feld.

Coachinghinweise

- Die Spieler, die den Ball ins Spiel bringen, greifen auf das gegenüberliegende Tor an.
- Mit hohem Tempo auf den Verteidiger zudribbeln.
- Die Finten effektiv einsetzen: Nach einer Finte das Tempo weiter steigern.
- Schnelle Torabschlüsse auf die Großtore suchen und zielstrebig durch die Hütchentore dribbeln.

1 gegen 1 auf Stangentore, über Kreuz



Organisation und Ablauf

- Ein Viereck in der Größe 7 x 7 Meter abstecken.
- Vier Stangentore mit zwei Meter Breite aufbauen.
- Zwei Teams bilden.
- Alle Spieler haben einen Ball am Fuß. Die Teams teilen sich jeweils auf die gegenüberliegenden Tore auf. Ein Spieler von Rot ohne Ball kommt ins Viereck als defensiver Spieler.
- Blau beginnt das Dribbling mit dem Ziel, durch das gegenüberliegende Stangentor zu dribbeln.
- Bei erfolgreichem Dribbling durch das Tor beginnt der nächste Spieler von Team Blau mit dem Dribbling.
- Sobald der defensive Spieler aus Team Rot den Ball erobert hat, wird der Spieler aus Team Blau defensiv und der Spieler von Team Rot dribbelt auf eines der anderen beiden Tore zu.

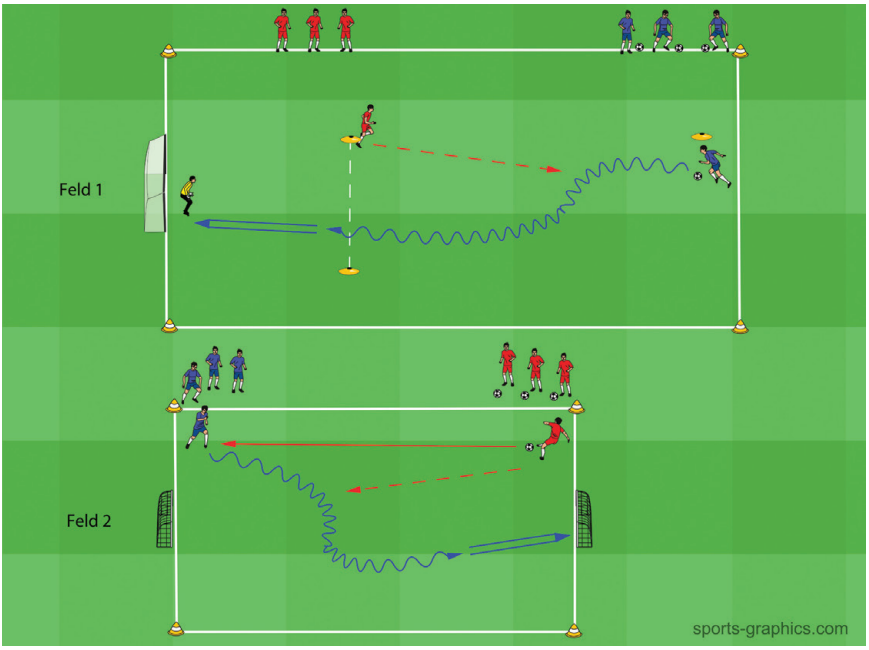
Variation

- Ein Spiel mit zwei Bällen und zwei defensiven Spielern zu Beginn zulassen.

Coachinghinweise

- Die Teams möglichst gerecht einteilen, um den Wettbewerb ausgeglichen zu gestalten.
- Viele Finten und Körpertäuschungen im 1 gegen 1 einbauen.
- Mutig und dynamisch ins 1 gegen 1 gehen.

1 gegen 1 über Linien



Organisation und Ablauf

Feld 1

- Ein Feld von 25 x 20 Metern mit einem großen Tor mit Torhüter einrichten.
- 16 Meter vom Tor entfernt ein 12 Meter breites Hütchentor aufstellen.
- Die Spieler in Angreifer und Verteidiger einteilen.
- Der Angreifer startet die Aktion 25 Meter vom Tor entfernt mit Ball, dribbelt aufs Tor zu und versucht, durch das Hütchentor zu dribbeln und einen Treffer zu erzielen.
- Der Verteidiger startet vom Hütchentor und versucht, den Ball vom Angreifer zu erobern und nicht durch das Hütchentor zu lassen.
- Nach der Aktion werden die Rollen getauscht.

Feld 2

- Ein Feld von 20 x 20 Metern mit zwei Minitoren markieren.
- Die Spieler in Angreifer und Verteidiger einteilen.
- Beide Teams positionieren sich jeweils an einer Ecke auf der gleichen Seite.
- Der Verteidiger startet die Aktion mit Ball und passt zum Gegenspieler und läuft ihm entgegen, um den Ball zu erobern.
- Der Angreifer erhält das Zuspiel, dribbelt ins Feld, versucht, im 1 gegen 1 vorbeizukommen und einen Treffer zu erzielen.
- Erobert der Verteidiger den Ball, kann er auf das andere Minitor einen Treffer erzielen.
- Nach der Aktion werden die Rollen getauscht.

Variationen

Feld 1

» Der Torwart startet die Aktion und wirft den Ball zum Angreifer.

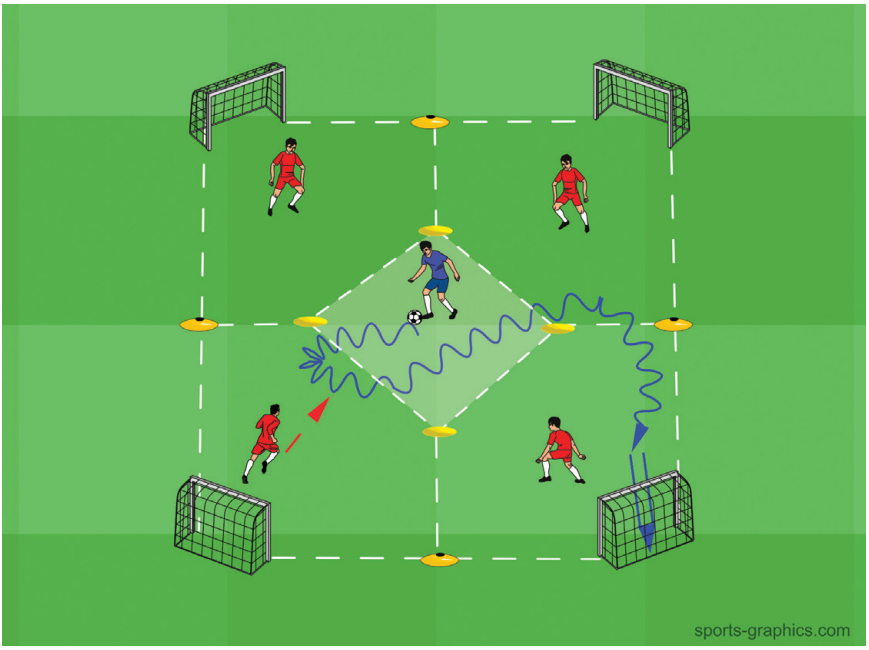
Feld 2

» Der Angreifer startet die Aktion mit Ball und dribbelt ins Feld.

Coachinghinweise

» Das Dribbling im hohen Tempo durchführen.
» Eine seitliche Stellung als Verteidiger einnehmen.
» Den Angreifer nach außen lenken.

1 gegen 1 in vier Zonen



Organisation und Ablauf

» Ein Quadrat (Größe: 10 x 10 Meter) und im Feld eine Raute (jede Seite fünf Meter lang) aufbauen.
» An jeder Ecke des Quadrats ein Minitor aufstellen.
» Jeder Spieler von Team Rot hat sein eigenes Feld.
» In der Raute darf sich nur der blaue Spieler befinden.
» Der blaue Spieler dribbelt in ein Feld und geht in 1-gegen-1-Situationen. Erkennt er keine Lücke, kann er in jedes weitere Feld dribbeln und weiter nach Möglichkeiten suchen, bis ein Treffer erfolgt.
» Nach fünf Aktionen wechselt der Spieler in der Mitte.

Variation

» Der Spieler darf nur noch in drei Felder wechseln, anschließend darf er nur noch zwei Felder bespielen.

Coachinghinweise

» Schnelle Bewegungen und Körpertäuschungen fordern.
» Finten einbauen.
» Eine enge Ballführung fordern.