

JUNIOREN

Der JFC Frankfurt geht neue Wege!



Es muss nicht immer Bundesliga sein – Jugendausbildung auf höchstem Niveau

Von Christian Schöniß



Im Mittelpunkt eines Vereinskonzepes stehen die Fähigkeiten, Interessen und Bedürfnisse seiner Mitglieder. Wie man diesen gerecht wird, zeigt das Beispiel des neu gegründeten JFC Frankfurt. Durch eine qualifizierte und kindgerechte Ausbildung bietet der Verein den Juniorenspielern aus der Region eine gute Alternative zu namhaften Profivereinen.

Der Autor stellt die Ausbildungsphilosophie des jungen Vereins aus der Main-Metropole vor und füllt am Beispiel seiner D1-Junioren die Trainingsbausteine Technik, Koordination, Schnelligkeit und 1 gegen 1 mit altersgerechten Spiel- und Übungsformen.

Jugendfußball auf höchstem Niveau!

Die Talentsichtung des JFC Frankfurt (Jugend Fußball Club Frankfurt) beginnt in der sogenannten Fußballakademie. Hier erhalten ausgewählte F- und E-Junioren ein qualifiziertes Zusatztraining. Das heißt, sie haben die Möglichkeit bis zu 3-mal pro Woche auf dem Gelände der Fußballakademie zu trainieren – spielen aber weiterhin in ihren Heimatvereinen. Hauptziele sind das Verbessern der individuellen technischen und koordinativen Fähigkeiten sowie die Entwicklung von Spielintelligenz. Mit dem Übergang von der E- zur D-Jugend werden die größten Talente in die Jugend des JFC übernommen.

Der JFC Frankfurt wurde 2007 gegründet und hat derzeit zwei D-Junioren (D1, Jahrgang 97 und D2, Jahrgang 98) und zwei C-Junioren Mannschaften (C1, Jahrgang 95 und C2, Jahrgang 96), wobei die Spieler nach den Kriterien Schnelligkeit, Koordination, Technik und Einsatzbereitschaft ausgewählt wurden. Die Körpergröße spielt dagegen keine oder nur eine untergeordnete Rolle. Oberstes Ziel ist die langfristige Ausbildung der Spieler ohne Druck und mit Spaß.

Leitsätze der sportlichen Ausbildung

- Leitgedanke – Wie verhalte ich mich als einzelner Spieler und als Mannschaft richtig?
- Jeder Spieler erhält gleiche Einsatzzeiten, was sich positiv auf

die Stimmung innerhalb der Mannschaft und unter den Eltern auswirkt.

- Jeder Spieler – außer der Torhüter – sammelt Erfahrungen auf allen Positionen!
- Keine Überforderung durch zu viele Turniere und weite Fahrten, um die Spieler nicht zu überlasten und die Lust auf Fußball aufrecht zu erhalten!
- Nur punktuelle Auswahl von guten Turnieren, um Anreize zu setzen und Spieler zu fördern!
- Kindern Freiräume geben, da Schulsituation (Übergang Grundschule zur weiterführenden Schule) die Kinder sehr stark belastet (psychisch, zeitintensiv)!
- Kontinuierliche Ausbildung durch Trainer und Betreuer.
- Kindgerechte Gespräche mit den Spielern über Stärken und Schwächen!
- Der Trainer ist Vorbild und Vertrauensperson!
- Disziplin und Spaß stehen in keinem Gegensatz!
- Im Vordergrund steht ein sportliches, diszipliniertes, aber stets altersgerechtes Auftreten.
- Spielergebnisse stehen nicht an erster Stelle, sondern werden sich von alleine einstellen, wenn die Ausbildung qualifiziert ist!
- Die Mannschaftsgröße auf ein Minimum begrenzen, um den einzelnen Spielern optimale Einsatzzeiten zu geben!

Abb. 1: Die Trainingsbausteine in der Übersicht

Technik

Koordination

Schnelligkeit

1 gegen 1

Training und Schule

Die D1 trainiert 2-mal in der Woche, wobei alle Spieler an dem Talentförderprogramm des DFB teilnehmen und an verschiedenen Stützpunkten in der Umgebung eine weitere Einheit absolvieren. Einige unserer Spieler sind zudem in der Fußballklasse der Carl-von-Weinberg-Schule, wo sie in den Sportstunden ein zusätzliches Training erhalten. Trotz dieser umfangreichen Angebote lautet unser Grundsatz, dass Schule wichtiger ist als Training. Wenn Klassenarbeiten oder Projekte in der Schule anstehen, haben diese immer Vorrang und die Spieler müssen nicht am Training teilnehmen.

Trainingsinhalte

Die Bausteine Technik, Koordination, Schnelligkeit und 1 gegen 1 stehen in unserem Training mit D- und C-Junioren an erster Stelle (siehe Abbildung 1). Besonderen Wert legen wir auf das Verhalten in offensiven und defensiven 1-gegen-1-Situationen (Baustein 4). Die Spieler werden ermutigt, jeden erlernten Trick im Spiel umzusetzen, Zweikampfsituationen zu suchen und mutig nach vorne zu spielen. Im Techniktraining (Baustein 1) verknüpfen wir wiederholungsintensive Aufgaben aus den Bereichen Dribbeln, Passen und Jonglieren mit kindgerechten Organisationsformen, die den Wettkampfcharakter und damit die Motivation in den Mittelpunkt stellen. In jeder Trainingseinheit führen wir darüber hinaus Koordinations- und Schnelligkeitsübungen durch (siehe Baustein 2 und 3). Beides ver-

knüpfen wir zumeist mit einfachen Technikelementen wie einem Pass, einem Dribbling oder einem Torschuss und organisieren die Aufgabe als Sprint- oder Schnelligkeitswettbewerb. Ergänzend dazu führen wir ein Stabilisationstraining mit dem eigenen Körpergewicht durch. Den Abschluss bilden zumeist kleine Spiele im 4 gegen 4 oder 3 gegen 3, da so die Anzahl der Ballkontakte maximiert, das Dreiecksspiel entwickelt und das Verhalten im 1 gegen 1 geschult wird. Dazu passt, dass wir im Winter ausschließlich in einer Soccerhalle trainieren, um so die Spielfreude und -intelligenz auszubilden.

Spielphilosophie

D-Junioren sollten normalerweise mit reduzierter Spielerzahl auf einem verkleinerten Feld spielen. Da es in unserem Kreis jedoch kein solches Angebot gibt, müssen wir im 11 gegen 11 auf einem großen Feld antreten. Dieses Manko versuchen wir durch viele kleine Spielformen im Training auszugleichen. Unsere Grundausrichtung ist offensiv, sowohl in der Verteidigung als auch im Angriff. Wir versuchen, den Gegner immer früh zu attackieren und schnell nach vorne zu spielen. Dabei fordern wir kein ausschließliches Kombinationspiel, sondern wollen auch die individuellen Fähigkeiten im Dribbling und 1 gegen 1 fördern. Die Mannschaft spielt in einem 3-4-3-System, wobei während des Spiels Angreifer zu Abwehrspielern und Abwehrspieler zu Angreifern werden. Jeder soll die Möglichkeit haben, Erfolgserlebnisse im Spiel mit und gegen den Ball zu sammeln.



Christian Schöniß

- Studium der Sportwissenschaften 2000 bis 2004
- Sportlehrer an Gesamtschule 2005 bis 2007
- Trainer Eintracht Frankfurt Fußballschule 2005 bis 2007
- Leiter Eintracht Frankfurt Fußballakademie 2005 bis 2008
- Als Spieler aktiv bei 1860 München II, Viktoria Aschaffenburg, Bayern Alzenau
- seit 2007, Referent Junioren, Deutscher Fußball-Bund
- seit 2007, Trainer JFC Frankfurt

Video!

fussball  In Kooperation mit dem Deutschen Fußball-Bund

training.com



Videos online!

Als inhaltliche Ergänzung haben wir auf unserer Webseite einige Videosequenzen bereitgestellt, die die einzelnen Bausteine veranschaulichen, die genauen Abläufe verdeutlichen und den motivierenden Charakter der dargestellten Trainingsformen herausstellen.

Der JFC Frankfurt geht neue Wege!

PRAXISBAUSTEINE

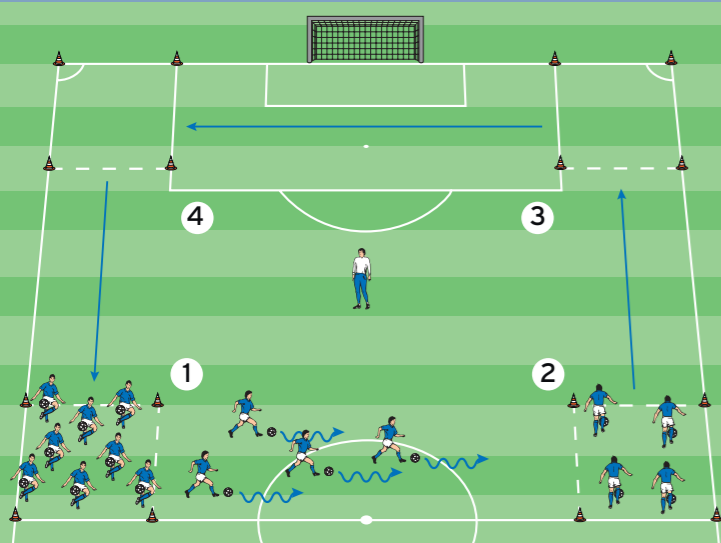
Technik

Koordination

Schnelligkeit

1 gegen 1

Vier-Felder-Jonglierwettbewerb



Organisation und Ablauf

- In den Ecken einer Spielfeldhälfte vier etwa 10 x 10 Meter große Felder markieren.
- Die Spieler beginnen mit je einem Ball in Feld 1, jonglieren 10-mal und dribbeln in Feld 2.
- Dort jonglieren sie 20-mal und dribbeln in Feld 3, wo sie den Ball 30-mal hochhalten und anschließend in Feld 4, wo sie den Ball 40-mal hochhalten.
- Dann beginnt die Aufgabe von vorne. Welcher Spieler absolviert in 8 Minuten die meisten Runden? (Aufwärmspiel)
- Oder: Welcher Spieler bewältigt eine Runde als erstes? (Tempo-dribbling von Feld zu Feld)

Hinweis

- Fällt der Ball herunter, muss der Spieler von vorne beginnen und darf erst das Feld wechseln, wenn er die Aufgabe erfüllt hat.

Variation 1

Die Jonglieraufgabe variieren (je nach Leistungsstand)

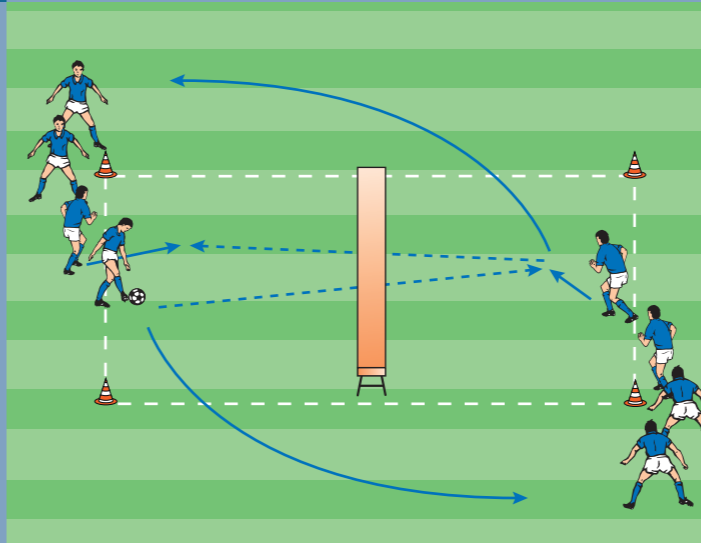
- Feld 1: 5-mal mit dem schwachen Fuß jonglieren
- Feld 2: 10-mal mit dem schwachen Fuß jonglieren
- Feld 3: 15-mal mit dem schwachen Fuß jonglieren
- Feld 4: 20-mal mit dem schwachen Fuß jonglieren

Variation 2

Die Jonglieraufgabe variieren (je nach Leistungsstand)

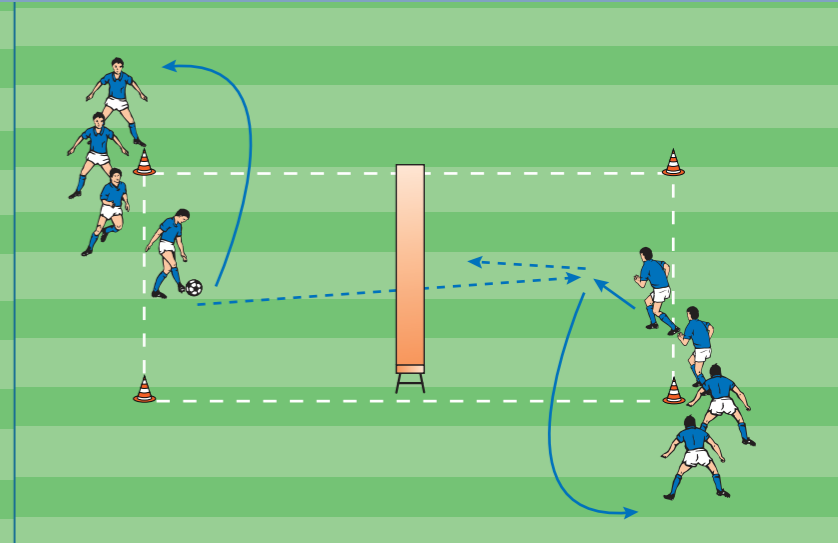
- Feld 1: 5-mal mit dem Kopf jonglieren
- Feld 2: 10-mal mit den Oberschenkel jonglieren
- Feld 3: 15-mal mit dem schwachen Fuß jonglieren
- Feld 4: 20-mal mit rechts und links im Wechsel jonglieren

Passspiel durch die Sitzbank



Ablauf

- Die Spieler passen flach unter der Sitzbank durch und laufen ihrem Pass gegen den Uhrzeigersinn nach.
- Jeder Spieler hat 7 Leben. Für jeden Fehler wird ein Leben abgezogen. Welcher Spieler hat nach 5 Minuten noch die meisten Leben?



Variation

- Wie zuvor, nun laufen die Spieler nach jedem Pass rückwärts zur Seite raus und schließen sich auf derselben Seite an.
- Hinweis I: Den Ball gerade durch die Bank passen.
- Hinweis II: Druckvoll spielen, um den Gegenüber zu Fehlern zu zwingen.

Jonglieraufgaben



Jongliervariationen

- Freies Jonglieren im Feld.
- Nach einiger Zeit gibt der Trainer unterschiedliche Aufgaben vor (nur mit Kopf, Knie oder schwachem Fuß)

Treppjonglieren

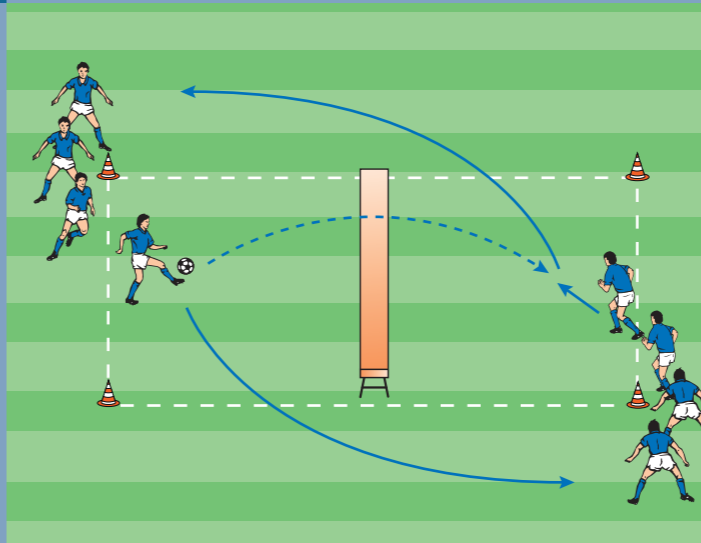
- Die Spieler jonglieren nach folgendem Muster:
 - 1-mal rechts, 1-mal links
 - 2-mal rechts, 2-mal links
 - 3-mal rechts, 3-mal links

Jongliertrick

- Aus dem Jonglieren den Ball hoch spielen und mit dem linken Bein von außen nach innen über den herabfallenden Ball steigen.

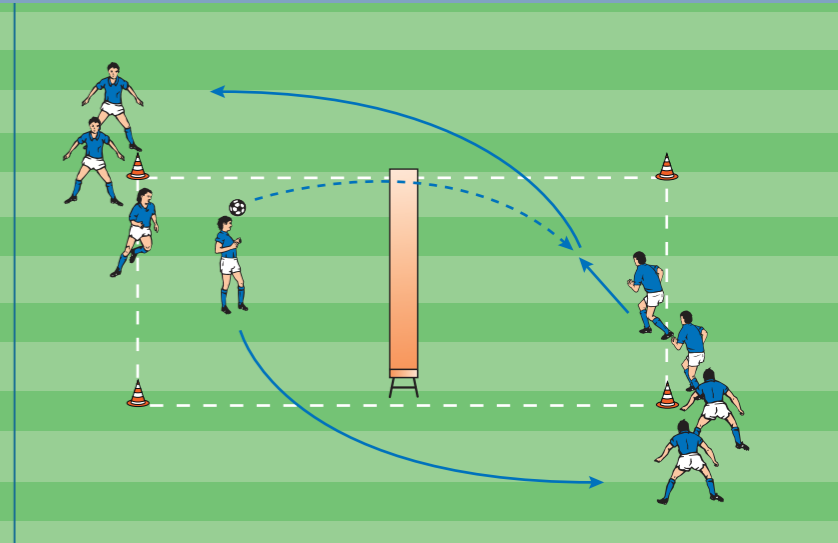
- Den Ball kurz aufsetzen lassen und mit der rechten Fußspitze sofort wieder hochspielen.
- Anschließend weiter jonglieren.

Fußballtennis über die Sitzbank



Ablauf

- Fußballtennis als Rundlauf mit 7 Leben und Punktabzug für jeden Fehler.
- Der Ball darf einmal aufspringen, die Jonglierkontakte sind frei.
- Nach jedem Fehler beginnt der Ablauf mit einer Angabe aus der Hand.



Variation

- Gleicher Ablauf mit Zusatzaufgabe:
 - Das Zuspiel über die Bank muss mit dem Kopf erfolgen.
 - Das Zuspiel über die Bank muss mit links/rechts erfolgen.
 - Das Zuspiel muss mit dem dritten Kontakt erfolgen.
 - Der Ball darf nicht aufspringen.

Der JFC Frankfurt geht neue Wege!

PRAXISBAUSTEINE

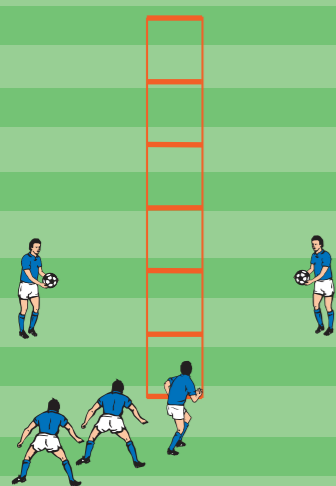
Technik

Koordination

Schnelligkeit

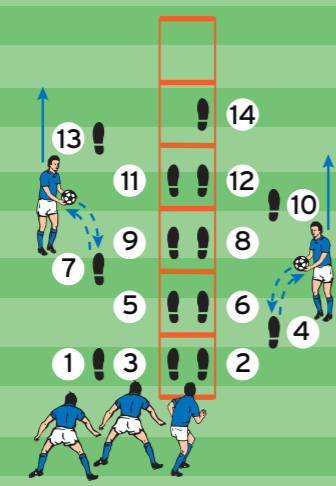
1 gegen 1

Übungen mit der Koordinationsleiter



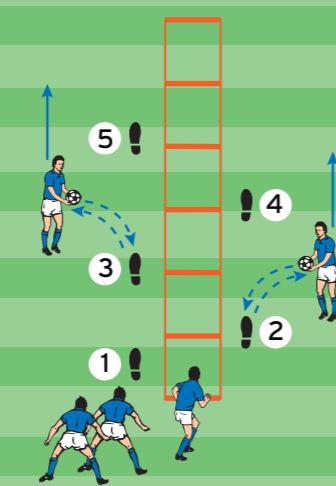
Ablauf

- Die Leiter mit verschiedenen Aufgaben durchlaufen und die zugeworfenen Bälle zurückpassen.



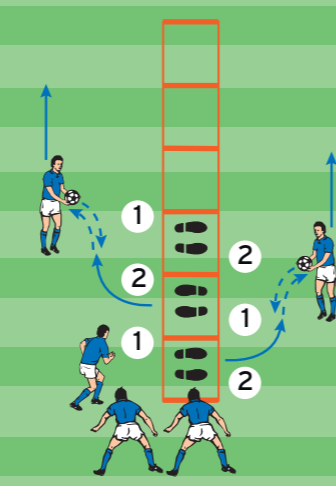
Aufgabe 1

- Außen (linker Fuß), Mitte (rechter Fuß), Mitte (links), Außen (rechts), Pass (links), Mitte (links) usw.



Aufgabe 2

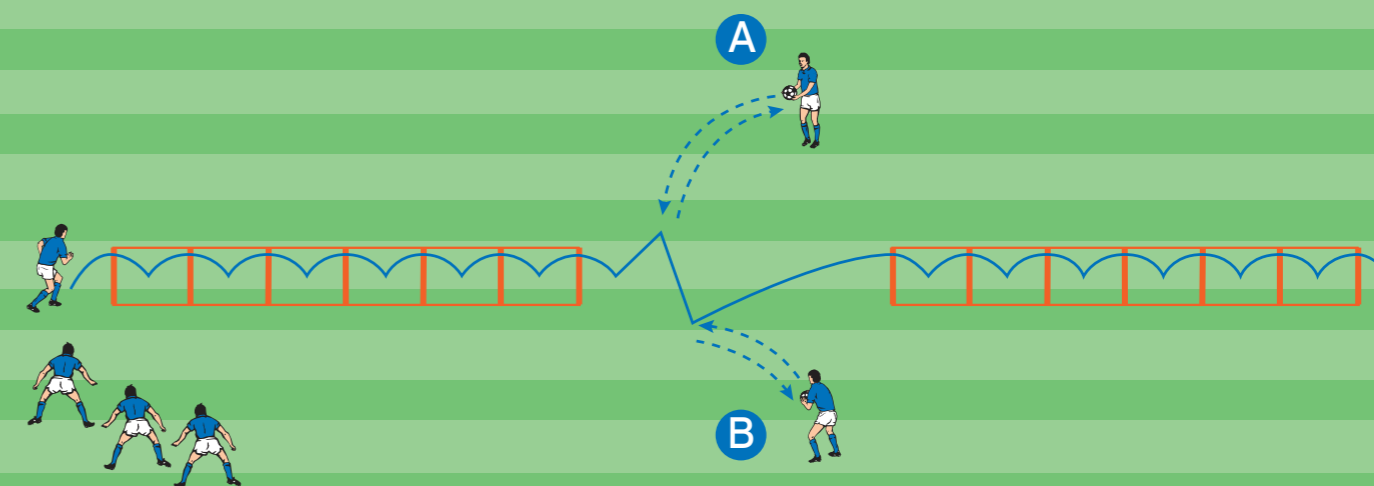
- Außen (links), Sprung über die Leiter, Außen (rechts), Pass (links), Sprung über Leiter, Außen (links), Pass (rechts) usw.



Aufgabe 3

- Mit 2 Kontakten quer durch die Leiter, Pass, halbe Drehung, 2 Kontakte quer, Pass usw.

Übung mit 2 Koordinationsleitern II



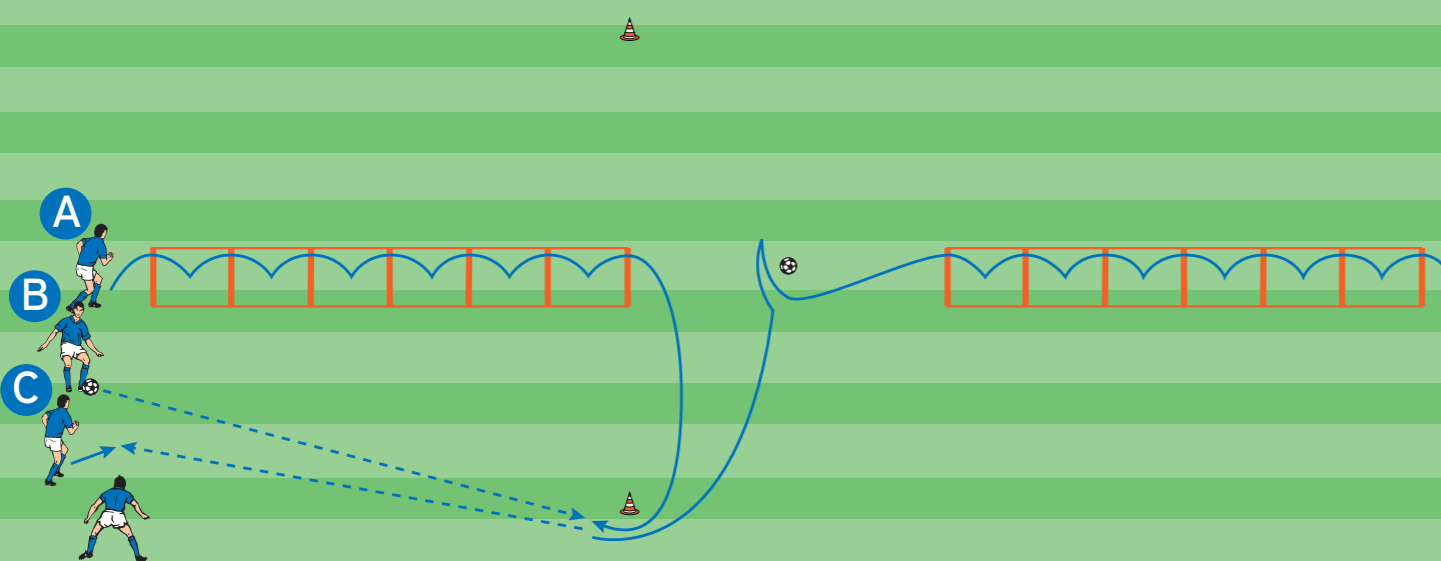
Organisation und Ablauf

- 2 Spieler mit Ball seitlich zwischen den Leitern platzieren.
- 1 Kontakt pro Zwischenraum, den von A zugeworfenen Ball mit links zurückpassen, Drehung zu B und mit rechts zurückpassen.
- Anschließend die zweite Leiter durchlaufen.

Variationen

- 1, 2 oder 3 Kontakte, 3 Felder vor und 1 Feld zurück.
- Die Zusatzaufgabe variieren (den Ball flach zu- und zurückspielen, hoch zuwerfen und zurückköpfen, hoch zuwerfen, mit der Brust annehmen und zurückpassen).

Übung mit 2 Koordinationsleitern I



Organisation und Ablauf

- 2 Koordinationsleitern im Abstand von etwa 5 Metern hintereinander legen.
- Dazwischen 1 Ball platzieren, seitlich 2 Hütchen aufstellen.
- Die Spieler stellen sich hinter der ersten Leiter auf. Der zweite Spieler mit Ball.

- A durchläuft die erste Leiter mit 1 Kontakt pro Zwischenraum, läuft rechts raus und lässt das Zuspiel von B prallen.
- Anschließend läuft er zum Ball, führt einen Übersteiger aus ohne den Ball zu berühren und durchläuft die zweite Leiter.
- B startet nach seinem Pass sofort in den Parcours, C stoppt den Pass von A und spielt den nächsten Pass zu B.

IMPRESSUM

Redaktion: DFB: Norbert Vieth (Leiter Fachmedien im DFB, Koordinator), Ralf Peter (DFB-Trainerstab), Philippka-Sportverlag: Klaus Schwarten (Redaktionsmanagement), Dietrich Wedegärtner (Amateurtraining), Arne Barez (Leistungstraining), Sven Hehl (Juniorentraining), Klaus Pabst (internationaler Fußball), Dietrich Späte (verantwortlich), Gero Bisanz, Gerd Thissen, Mario Vossen

Redaktionskollegium: Gerhard Bauer, Detlev Brüggemann, Jörg Daniel, Gunnar Gerisch, Horst R. Schmidt, Tina Theune

Verlagsleitung: Dietrich Späte, Thorsten Krybus

Gestaltung: Mareike Boemke und Thorsten Krybus

Illustrationen/Grafiken: Daniel Djuhanda, Janosch Peltzer, Patrick Woess

Verlag und Anzeigenverwaltung: Philippka-Sportverlag
Postfach 15 01 05, D-48061 Münster,
Rektoratsweg 36, D-48159 Münster
Tel. [02 51] 2 30 05-0, Fax: 2 30 05-99
E-Mail: info@philippka.de
Internet: www.philippka.de, www.fussballtraining.com
Anzeigenleitung: Peter Möllers, Tel. [0251] 2 30 05-28, Fax 2 30 05-79

Telefon-Durchwahlnummern/E-Mail: [Vorwahl Münster 02 51]
D. Wedegärtner 2 30 05-68
wedegaertner@philippka.de
K. Schwarten 2 30 05-47
schwarten@philippka.de
A. Barez 2 30 05-58
barez@philippka.de
S. Hehl 2 30 05-71
hehl@philippka.de
E-Mail Redaktion: ft@philippka.de
Telefax Redaktion 2 30 05-89

Telefon-Durchwahlnummern/E-Mail: Anzeigenabteilung: 2 30 05-28
anzeigen@philippka.de
Telefax Anzeigenabteilung 2 30 05-79
Abonnement/Vertrieb: 2 30 05-15
abo@philippka.de
Buchversand: 2 30 05-11
buchversand@philippka.de
Buchhaltung: 2 30 05-20
Telefax (außer Redaktion): 2 30 05-99

Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern sind neben »fussballtraining« das »volleyball magazin«, »handballtraining« und »tischtennis«.

Zur Philippka-»sportivkombi« gehören außerdem das »handball magazin«, »leichtathletiktraining« und »Leistungssport«.

Erscheinungsweise: Monatlich (zehn Hefte im Jahr, davon zwei Doppelnummern)

Bezugspreis: Für Abonnenten jährlich a 43,80, (Ausland a 46,20) inkl. Versandkosten. Einzelhefte: a 4,- zzgl. a 1,- Versandkosten. Bei einem Bestellwert von unter a 10,- Lieferung nur gegen Vorkasse (Scheck, Briefmarken, Abbuchungsauftrag). Bei Abosammelbestellungen ab 6 Exemplaren 20% Rabatt.

Abonnementbestellungen: Direkt beim Verlag; möglichst mit Lastschrift-Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten. Mindestbezugsdauer 1 Jahr, Kündigungen nur schriftlich und mit einer Frist von sechs Wochen zum Ende des Kalenderjahres.

Gesamtherstellung: Graph. Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde.
Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

Urheberrechtlicher Hinweis: Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Titelfoto: firo; kleines Foto: Klaus Schwarten

Der JFC Frankfurt geht neue Wege!

PRAXISBAUSTEINE

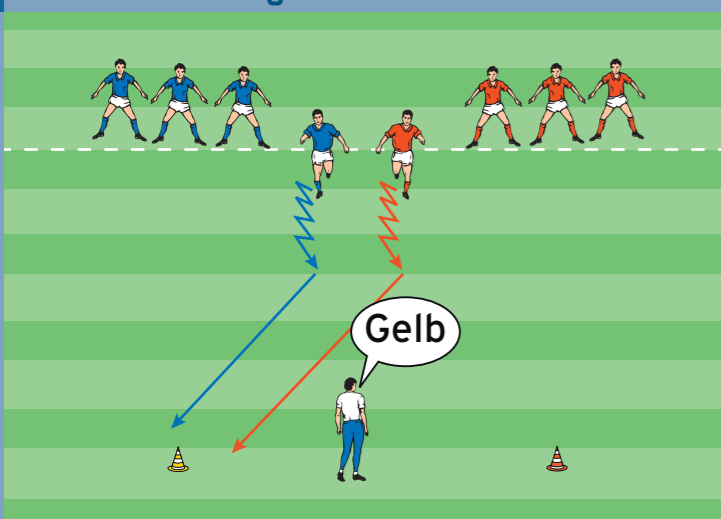
Technik

Koordination

Schnelligkeit

1 gegen 1

Reaktionsübung



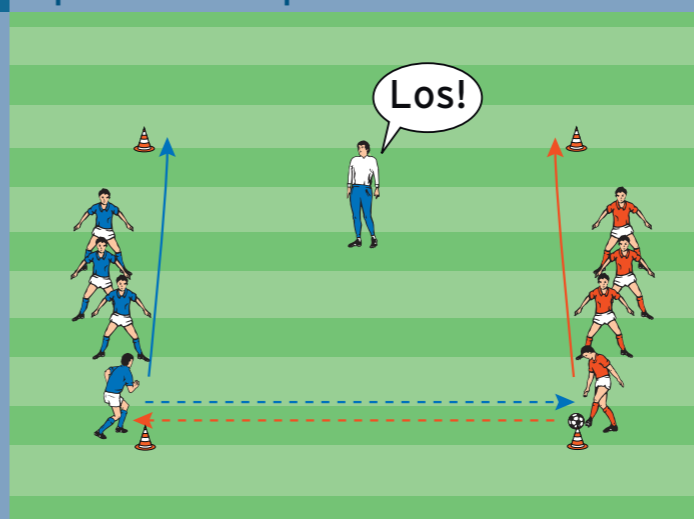
Organisation und Ablauf

- Auf einer Grund- oder Seitenlinie 2 Spielerreihen bilden.
- 10 Meter davor im Abstand von 10 Metern ein gelbes und ein rotes Hütchen aufstellen.
- Die Spieler laufen im Skipping nach vorne und auf ein Startkommando des Trainers zu dem aufgerufenen Hütchen.
- Der jeweils rechte Spieler läuft rechts am Hütchen, der linke Spieler links am Hütchen vorbei.
- Welcher Spieler erreicht das Hütchen als erster?

Variationen

- Die Voraufgabe variieren (anfersen, Sidesteps, Rückwärtslauf)
- Der Trainer zeigt die Richtung mit Handzeichen an.
- Entgegengesetzte Kommandos geben (auf das Kommando "Gelb" zum roten Hütchen laufen und umgekehrt).

Sprint nach Passspiel



Organisation und Ablauf

- Ein 10 x 10 Meter großes Hütchenfeld errichten.
- 2 Gruppen einteilen und den Startpositionen zuweisen.
- Die ersten Spieler passen sich einen Ball im Wechsel zu und sprinten auf das Startkommando des Trainers zum Zielhütchen.
- Welcher Spieler ist schneller?
- Den Ball nach dem Kommando nicht mehr berühren. Das nächste Spielerpaar übernimmt den Ball und passt sich ohne Unterbrechung zu.

Variationen

- Den Ball nur mit rechts oder links zupassen.
- Auf das Startkommando zum Zielhütchen der anderen Gruppe wegstarten.

Frequenzübung



Organisation und Ablauf

- Gleicher Ablauf wie zuvor, nun absolvieren die Spieler als Vorübung zwei Frequenzaufgaben auf der Linie und sprinten anschließend zu dem aufgerufenen Hütchen.

Aufgabe 1

- Die Spieler starten in der Schrittstellung und überspringen die Linie mit schnellen Schritten, in dem sie abwechselnd das linke und rechte Bein nach vorne führen (linkes Foto).
- Auf einen gegengleichen Armeinsatz achten.

Aufgabe 2

- Die Spieler stehen mit der Schulter zum Trainer und überspringen die Linie mit seitlichen Schlussprüngen (rechtes Foto).
- Als Variation die Linie nur mit dem rechten oder linken Bein seitlich überspringen.

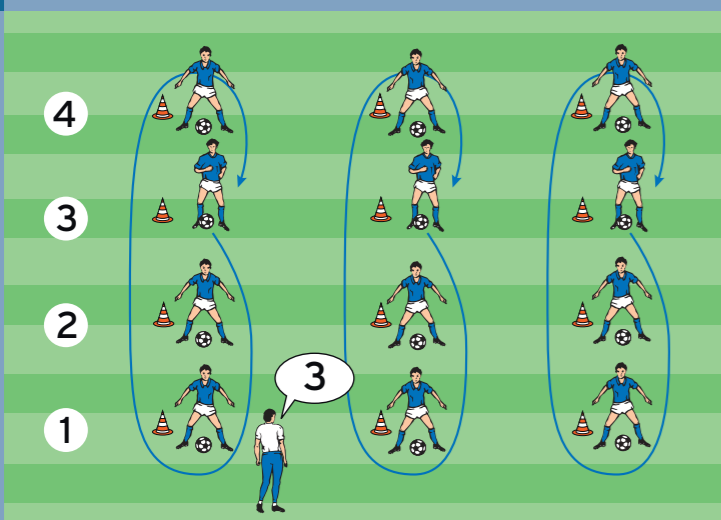
Verfolgungsjagd



Organisation und Ablauf

- Im Abstand von etwa 20 Metern zwei 5 Meter breite Hütchentore errichten.
- 2 Gruppen einteilen und mit einem Ball pro Spielerpaar außerhalb des Feldes postieren.
- Die jeweils ersten Spieler stellen sich in der Mitte des Feldes gegenüber auf und passen sich aus kurzer Entfernung zu.
- Auf ein Trainerkommando lässt der ballerwartende Spieler den Ball an sich vorbei oder durch die Beine rollen und dribbelt über die Ziellinie.
- Der Passgeber startet seinem Zuspiel ohne Ball nach und versucht, vor dem Dribbler die Ziellinie zu überlaufen.
- Welcher Spieler ist schneller?

Nummernlauf



Organisation und Ablauf

- Im Abstand von je 5 Metern 4-mal 4 Hütchen aufbauen.
- Die Spieler mit je 1 Ball den Hütchen zuweisen.
- Die Reihen durchnummerieren.
- Die Spieler pendeln den Ball am Hütchen zwischen den Füßen hin und her. Auf ein Trainerkommando, stoppen die aufgerufenen Spieler ihren Ball, sprinten gerade nach vorne raus und umlaufen die Gruppe.
- Welcher Spieler erreicht seine Position als erster?
- Anschließend ruft der Trainer die nächsten Spieler auf.

Variationen

- Die Vorübung variieren (den Ball im Wechsel mit dem linken und rechten Spann vorrollen und mit der Sohle zurückziehen).

Entscheidungsspiel



Organisation und Ablauf

- 2 Tore mit Torhütern im Abstand von etwa 30 Metern aufstellen.
- In der Feldmitte 2 Startpositionen markieren.
- Die Spieler in 2 Teams einteilen (Blau mit Ball, Rot ohne).
- Die jeweils ersten Spieler dribbeln bzw. laufen aufeinander zu. Einige Meter bevor sie zusammentreffen dribbelt A nach einer Finte auf ein Tor zu und kommt zum Torabschluss.
- B reagiert und versucht, den Ball zu erobern.
- Anschließend starten die nächsten Spieler.

ANZEIGE

Der JFC Frankfurt geht neue Wege!

PRAXISBAUSTEINE

Technik

Koordination

Schnelligkeit

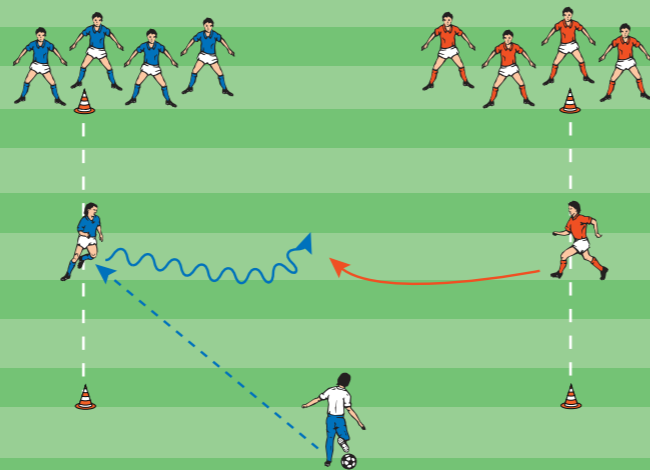
1 gegen 1

1 gegen 1 über Linien



Vorübung

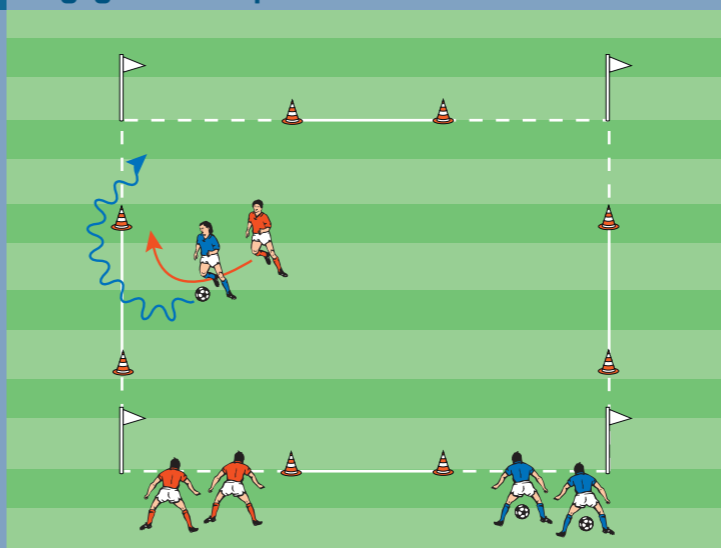
- Spielerpaare bilden und gegenüber aufstellen.
- Der Angreifer dribbelt mit leichten Richtungsänderungen und Finten nach vorne weg. Der Verteidiger nimmt das Tempo auf, bewegt sich leichtfüßig rückwärts und verstellt dem Angreifer den Dribbelweg.



Organisation und Ablauf

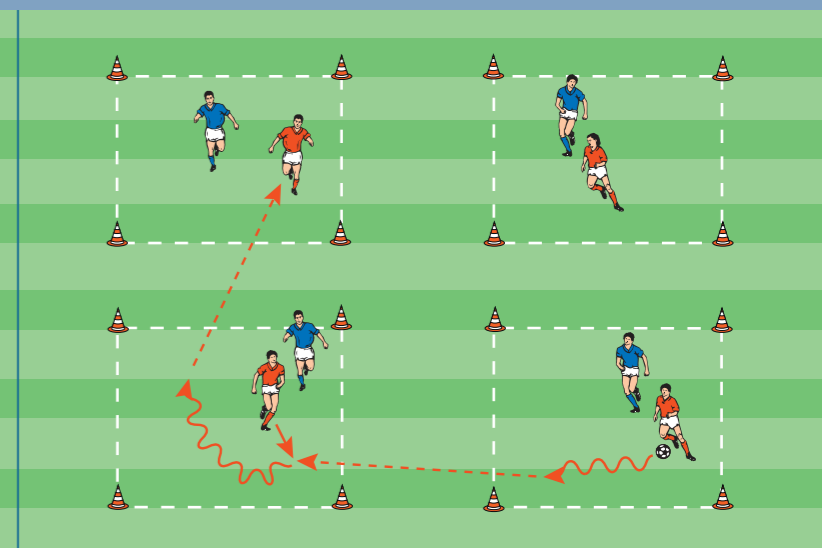
- Teams bilden und einer Ziellinie zuweisen.
- 1 gegen 1 frontal nach Zuspiel des Trainers. Der Angreifer nimmt das Zuspiel nach vorne mit und versucht, die Ziellinie zu überdribbeln. Der Verteidiger rückt mit dem Anspiel heraus, stellt den Angreifer und kontert nach Balleroberung.

1 gegen 1 mit Optionen



Organisation und Ablauf

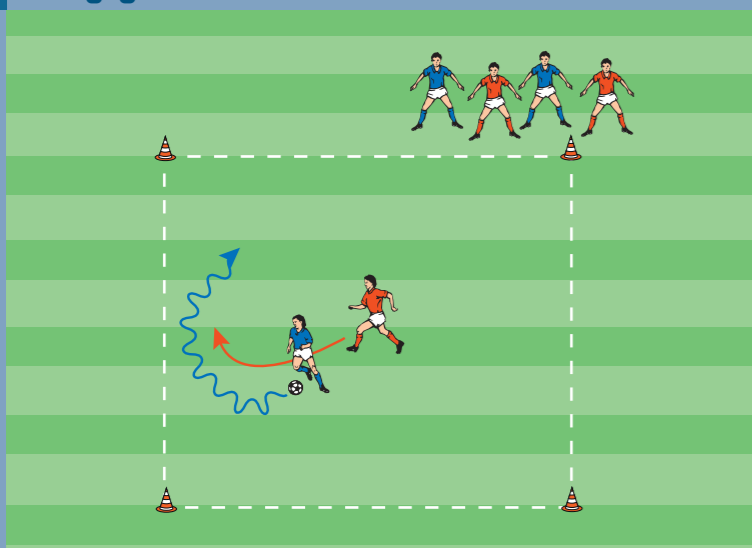
- Ein 10 x 10 Meter großes Feld mit 4 Hütchentoren errichten.
- 1 gegen 1 auf 4 Tore. Die Tore müssen von innen nach außen durchdribbelt werden. Anschließend bleibt der Angreifer in Ballbesitz und versucht, eines der 3 anderen Tore zu durchdribbeln.
- Nach 30 bis 60 Sekunden die Spieler wechseln.



Organisation und Ablauf

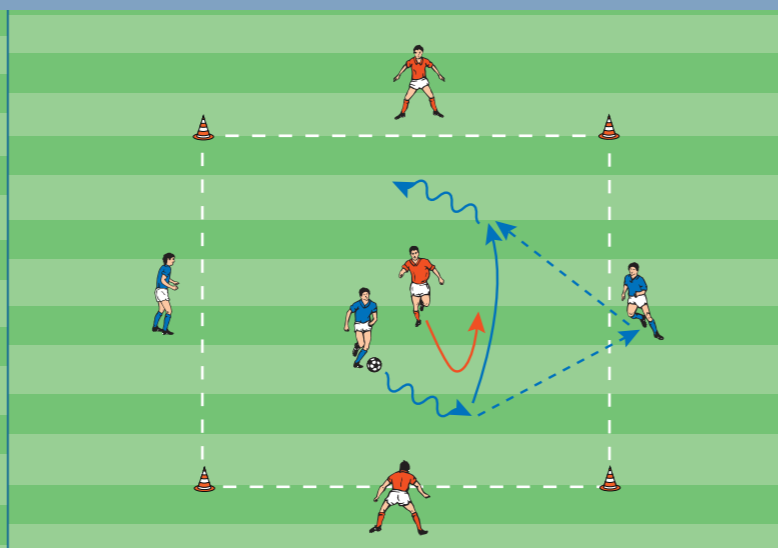
- 4 Felder markieren und mit je 2 Spielern besetzen.
- A ist in Ballbesitz und versucht, aus dem 1 gegen 1 einen Mitspieler in einem benachbarten Feld anzuspielen. Dieser sichert den Ball und leitet ihn in das nächste Feld weiter. Erobert Gelb den Ball, passen sie sich den Ball aus dem 1 gegen 1 zu.

1 gegen 1 auf Ballhalten



Organisation und Ablauf

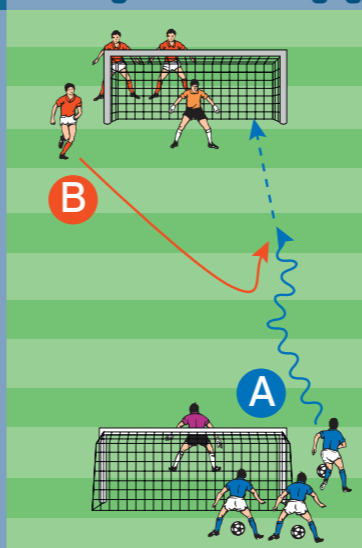
- Für je 6 Spieler ein 10 x 10 Meter großes Feld markieren.
- 1 gegen 1 auf Ballhalten frei im Feld. Nach 30 bis 60 Sekunden die Spieler wechseln.
- Hinweis: Möglichst immer wieder aufdrehen und aus der Bedrängnis lösen, anstatt den Ball nur zu sichern.



Organisation und Ablauf

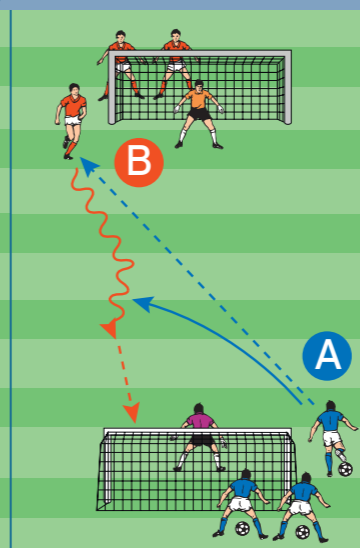
- Gleicher Ablauf mit je 2 gegenüberliegenden Anspielpunkten, wobei Blau mit Blau und Rot mit Rot zusammenspielt.
- Als Variation mit 4 neutralen Anspielpunkten spielen, die von Blau und Rot beliebig eingesetzt werden dürfen.
- Die Anspieler agieren mit 1 oder 2 Kontakten.

Übungsreihe zum 1 gegen 1 auf Tore



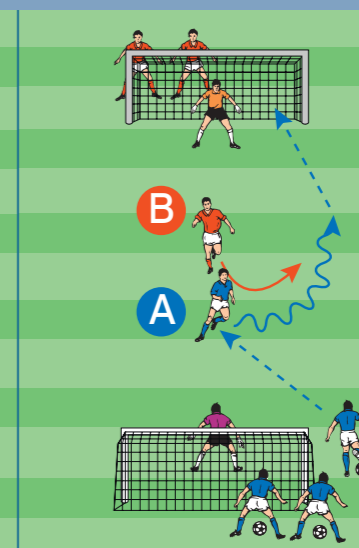
1 gegen 1 frontal

- A dribbelt auf B zu, der schnell herausläuft und A stellt.
- Spiel bis zum Torabschluss mit Kontermöglichkeit für B.



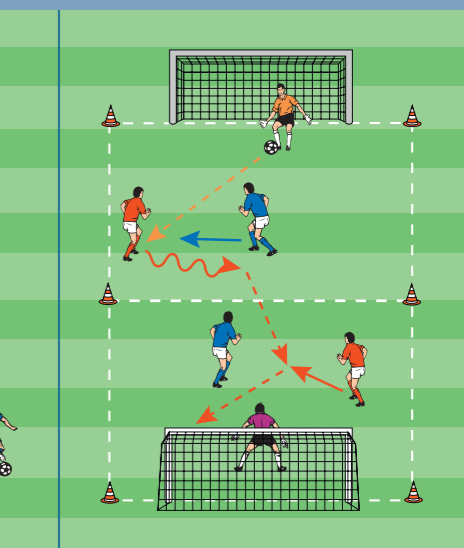
1 gegen 1 nach Zuspiel

- A spielt einen präzisen Flugball zu B und läuft seinem Pass nach.
- B nimmt das Zuspiel zum 1 gegen 1 nach vorne mit.



1 gegen 1 Gegner im Rücken

- A löst sich von B, fordert das Zuspiel und dreht sich in die Spielrichtung auf. B schiebt heran und stellt den Angreifer.
- Spiel bis zum Torabschluss.



1 gegen 1 auf 1 gegen 1

- Das Feld in der Mitte unterteilen.
- 1 gegen 1 von Feld zu Feld, wobei jeder Spieler nur in seiner Zone agiert.