



**DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND**

POSITIONSSPEZIFISCHES 1 GG 1 VERHALTEN

TRAINER-FORTBILDUNG

FV LAUDA

09. JULI 2019 / G.STREICHSBIER

DEFENSIV

VOM MUT

ZUM BALLGEWINN HIN

ZUM WILLEN,

DAS TOR ZU VERTEIDIGEN

Mein Ziel ist es in dieser Trainingseinheit, die Spieler positionsbezogen auf spielnahe persönliche Duelle vorzubereiten und sie darin zu schulen diese zu gewinnen. Der erste Ansatz ist das defensive 1vs1, jedoch kann ich jederzeit offensive Themen aufgreifen. Ideal ist es wenn Trainer und Co-Trainer unterschiedliche Schwerpunkte betreuen



DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND





Diverse Ideen zu spielerischen Übungsformen nach dem Aufwärmen:

6 gg 2 (5 gg 2):

Einer der Überzahlspieler muss sich immer in der Mitte positionieren



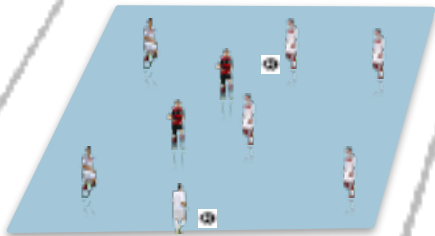
Variables 4 gg 2 (plus 2):

Wird der Ball über die Spieler in der Mitte zur anderen Seite gespielt, müssen die Spieler aus dem gerade gespielten 4 gg 2 die Aussenpositionen wechseln



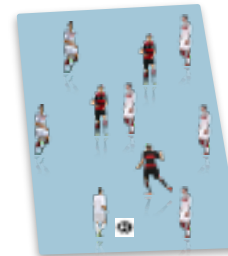
7 gg 2 mit 2 Bällen:

Ball 1 muss immer direkt laufen
Ball 2 wird mit 2 Pflichtkontakten gespielt



7 gg 3 mit Umschaltregel

es ist auch möglich seitlich Passtore aufzustellen in welche die Unterzahlmannschaft nach der Balleroberung durch passen muss um sich aus der Mitte heraus zu lösen





Wichtig ist mir, dass der AV seine Position verändern muss, um die richtige Stellung für das defensive 1vs1 herauszufinden

Der Angreifer soll im Tempo bleiben und verschiedene Ausspielbewegungen trainieren und genauso den Winkel verändern in dem er das offensive 1vs1 angeht

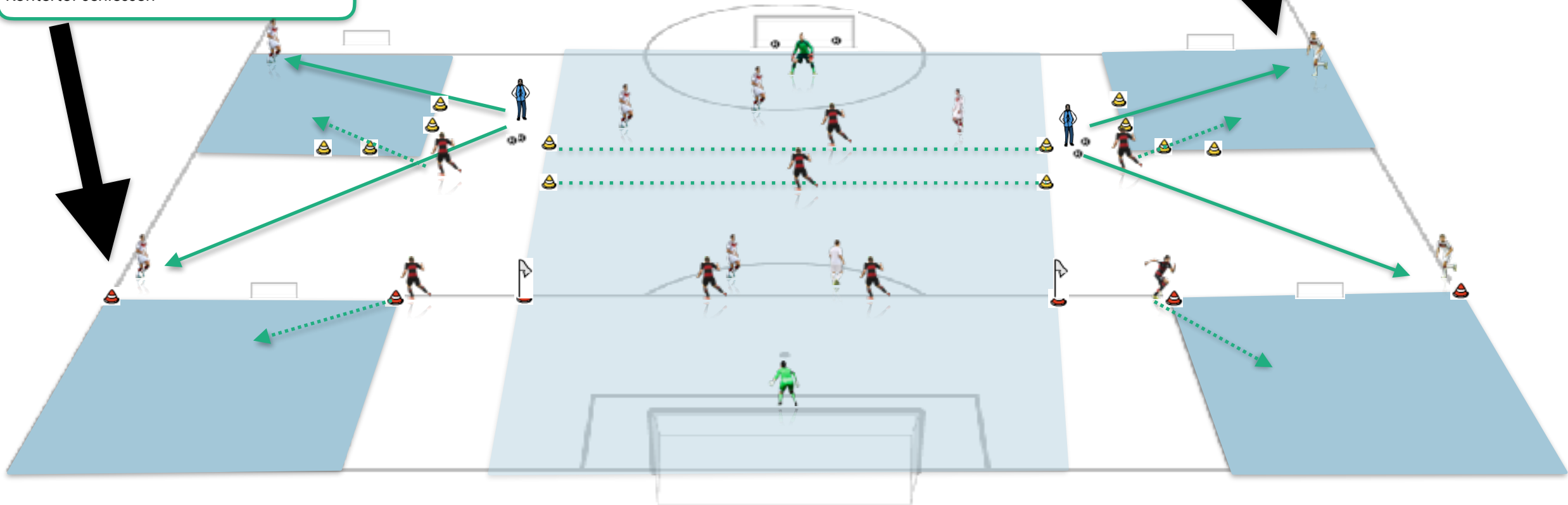
1 gg 1 def

- für Aussenverteidiger -AV-
- für äussere Mittelfeldspieler -ÄMF-

Herausrücken des Äusseren MfSpielers auf der Aussenverteidiger. Bei Balleroberung passt er ins Kontertor. Seine Aufgabe: Da ich nach innen leiten will, muss er verhindern, dass der AV durch eines der beiden Tore passt oder dribbelt.
Der AV hingegen versucht den Pass oder das Dribbling durch die kleinen Passtore

Der AV muss nach dem Pass nach aussen seine Position für das def 1 gg1 finden. Überdribbelt der offensive Aussen die 16er Linie darf er im 1 gg TW zum Abschluss kommen.
Erobert der AV den Ball soll er ihn in das Kontertor schiessen

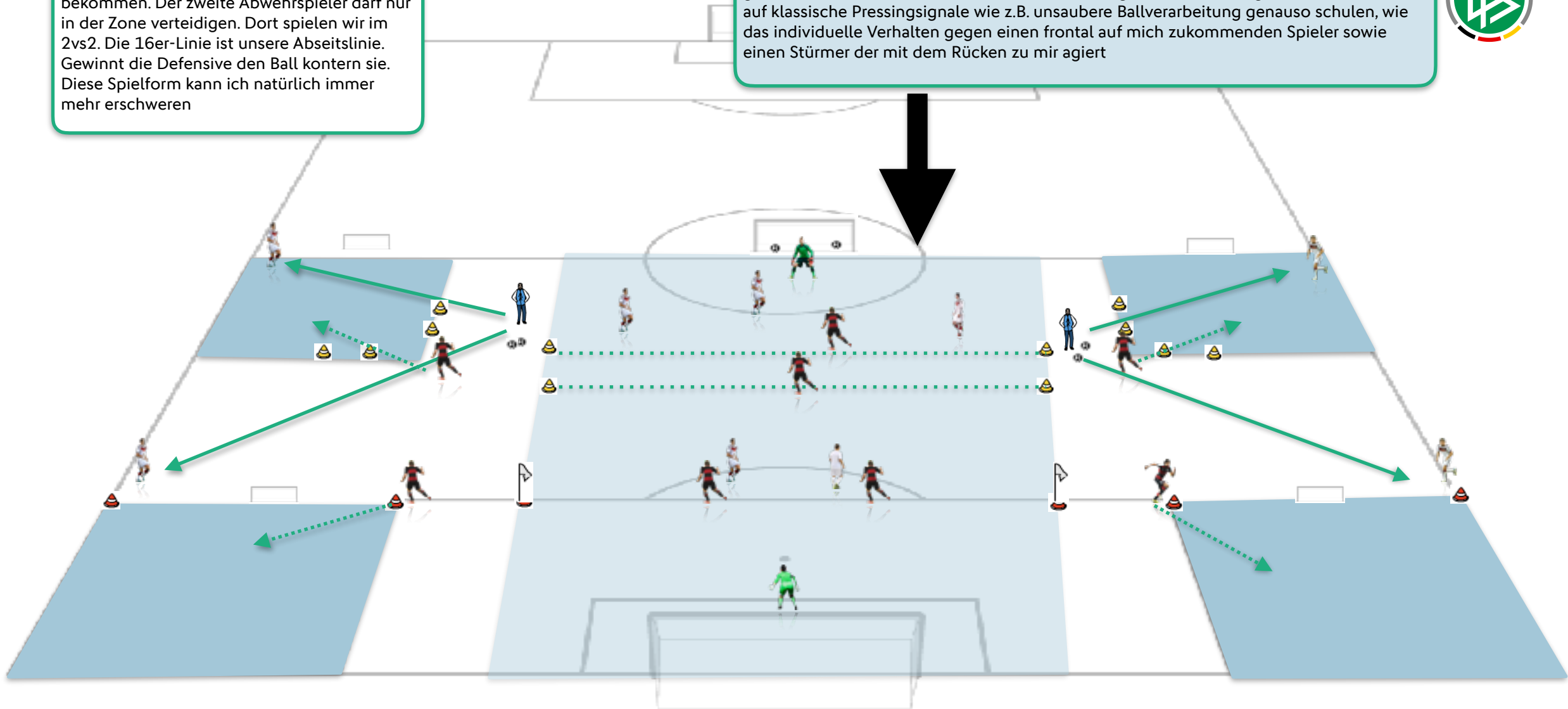
Position finden um den Zweikampf aufzunehmen und den AV zu verlangsamen. Danach versuchen so in die Balleroberung zu kommen, dass wir ein Umschaltspiel daraus entwickeln können



Den TW mit den 6ern oder IVs ins Aufbauspiel integrieren. Die Defensive verteidigt in der ersten Zone in UZ damit wir viele Anspiele in die Zone vor dem 16er bekommen. Der zweite Abwehrspieler darf nur in der Zone verteidigen. Dort spielen wir im 2vs2. Die 16er-Linie ist unsere Abseitslinie. Gewinnt die Defensive den Ball kontern sie. Diese Spielform kann ich natürlich immer mehr erschweren

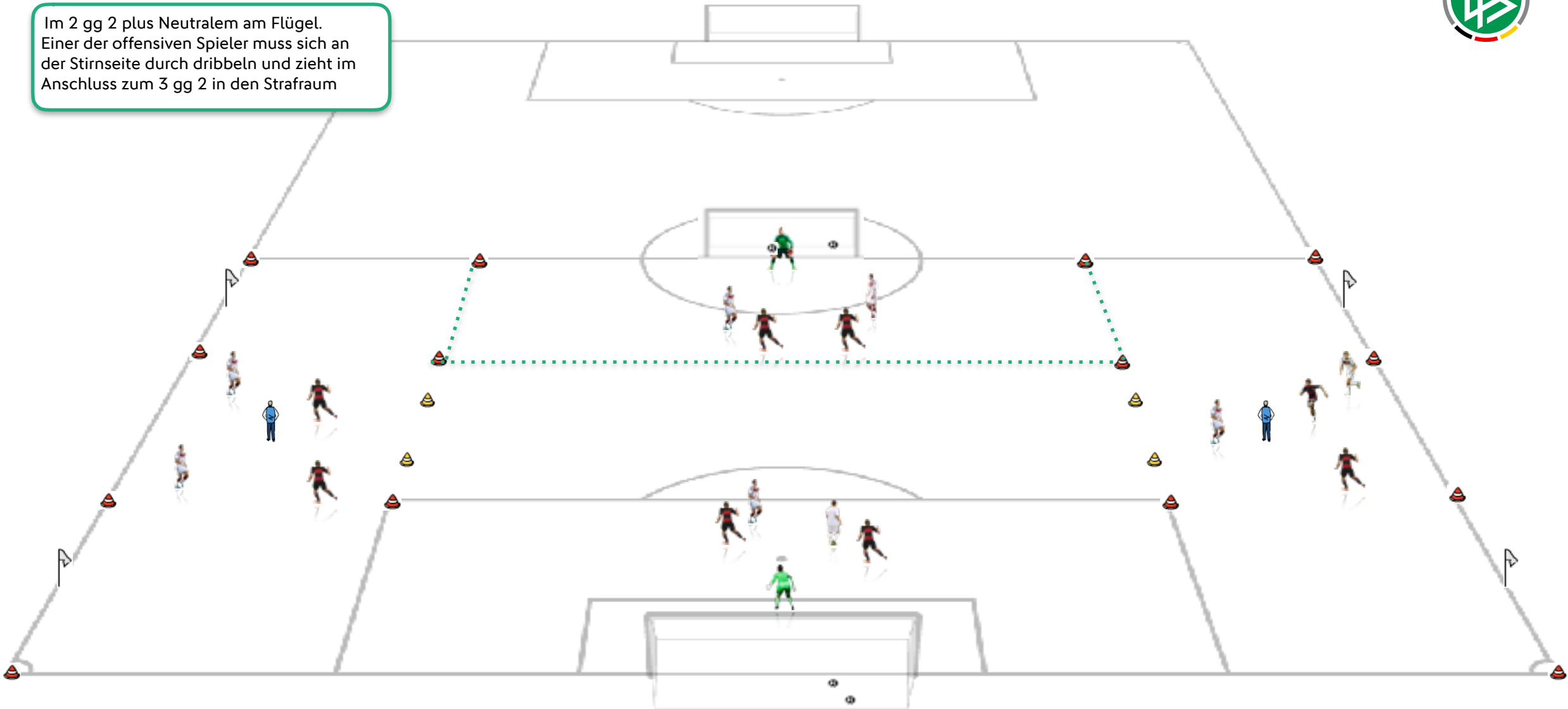
1 gg 1 def
- für Innenverteidiger (IV)

Wichtig ist mir dabei, dass die beiden IVs zusammen agieren, aber jeder erst einmal versucht eng am Gegner dran zu sein und seinen persönlichen Zweikampf zu gewinnen. Dabei kann ich das „Isolieren“ eines Gegners sowie das Agieren auf klassische Pressingsignale wie z.B. unsaubere Ballverarbeitung genauso schulen, wie das individuelle Verhalten gegen einen frontal auf mich zukommenden Spieler sowie einen Stürmer der mit dem Rücken zu mir agiert



**Im dynamischen Flügelspiel die
Aussenspieler im def und off 1 vs 1 schulen**

Im 2 gg 2 plus Neutralem am Flügel.
Einer der offensiven Spieler muss sich an
der Stirnseite durch dribbeln und zieht im
Anschluss zum 3 gg 2 in den Strafraum





DEUTSCHER
FUSSBALL-BUND

VIEL SPASS...AUF DEM PLATZ