





## **Methodische Reihe - Dribbling, Finte, Passspiel, Ballannahme und –mitnahme bis zur spielgemäßen Umsetzung in Zweikampfformen in vier Vierecken**

1. Vorwort
2. Dribbling + Finten
3. Dribbling + Passspiel + Ballannahme/-mitnahme
4. Dribbling + Doppelpass + Ballmitnahme
5. Tempodribbling + Zweikampf im 1 gegen 1
6. Dribbling + Pass + Ballmitnahme + Zweikampf im 1 gegen 1
7. Pass + Ballmitnahme + Dribbling + Zweikampf im 2 gegen 2

**Sämtliche Übungen dieses eBooks wurden erstellt mit:**



[www.easy2coach.net](http://www.easy2coach.net)

**Autoren der Übungen sind Christian Titz und Thomas Dooley**



[www.doileysoccer.org](http://www.doileysoccer.org)

# 5 Tempodribbling + Zweikampf im 1 gegen 1

## Trainingsaspekte

### Trainingsaufbau

- Hauptteil/Schwerpunkt

### Trainingszweck

- Balltechniken
- Zweikampfschulung

### Detail-Zweck

- Ballmitnahme
- Körpertäuschung
- Handlungsschnelligkeit
- Wahrnehmungsschnelligkeit
- Antizipationsschnelligkeit
- Entscheidungsschnelligkeit

### Trainingssschwerpunkt

- Ballführungstechniken
- Finten/Tricks
- Explosivität
- 1:1

### Altersstufe

- Beliebig

### Trainingsform

- Gruppentraining
- Mannschaftstraining

### Intention

- Defensivverhalten
- Offensivverhalten
- Verbesserung der individuellen Qualität

### Spieleranzahl

- 4 Spieler und mehr

### Beteiligte Spieler

- Ganze Mannschaft

### Trainingsort

- beliebig

### Raumverhalten

- Begrenztes Spielfeld

### Dosierung

- 10-20 min

### Physis

- GAT II
- Fußballspezifische Ausdauer
- Schnelligkeitsausdauer
- Schnellkraft

## Trainingsinhalt

### Organisation:

Es werden vier kleine Vierecke so aufgebaut, dass sie zusammen ein großes Viereck ergeben. Die Spieler positionieren sich mit Bällen gemäß der Grafik am Kopfende zwischen den Hütchen.

### Durchführung:

Die Spieler E + D starten gleichzeitig parallel. Beide dribbeln mit dem Ball am Fuss zum mittleren Hütchentor. Sowie sie mit dem Dribbling starten, sprinten B bzw. A diagonal und versuchen den heranstürmenden Spieler daran zu hindern auf die andere Seite zu dribbeln. Kommt der verteidigende Spieler in Ballbesitz versucht er sofort zur gegenüberliegenden Seite zu dribbeln und der Angreifer wird zum Abwehrspieler. Anschließend stellen sich alle Spieler auf der gegenüberliegenden Seite neu an.

### Hinweis:

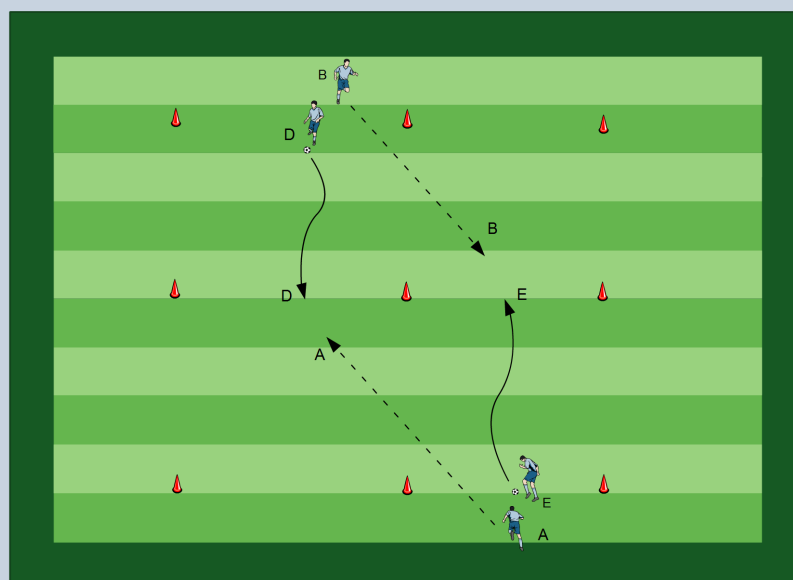
- Defensivzweikampf (Ballerobertung ist das oberste Ziel! Nicht Ball wegschießen.)
  - Positionierung des Körpers so, dass der Gegner vom Tor weg nach außen gedrängt wird. Weg zur Grundlinie dicht machen. Seitlich stehen, Seite anbieten; den Gegner dahin locken, wo ich ihn haben will; dann den Körper dazwischen schieben, um Ball zu erobern.
  - Auf den Fußballen stehen, nicht auf dem ganzen Fuß.
  - Versuchen, das Tempo des Gegners verringern. (Somit soll Zeit für die im Spiel vorhandenen anderen Abwehrspieler zu gewinnen.)
  - Offensivzweikampf
- Wenn möglich, im höchsten Tempo auf den Gegner zugehen. Bei langsamen Tempo versuchen eine Körpertäuschung anzuwenden.

### Hütchenabstände

12 Meter

### Feldgröße

24 x 24 Meter





**DOOLEY SOCCER**

Mehr als nur Fußball!

Die DSU mit ihrem einzigartigen modularen Konzept ist ein international ausgerichteter Fußball-Dienstleister. Es ist unser Ziel, die Bedürfnisse der verschiedenen Zielgruppen mit qualitativ hochwertigen Produkten zu verbinden.



**OFFIZIELLE FUSSBALLSCHULE SEIT 2002**

STÜTZPUNKTTRAINING, CAMPS

**AUSBILDUNGSINSTITUT**

KONZEPTE FÜR VERBÄNDE, VEREINSTRAINING

**INTERNET PORTAL**

EDUTAINMENT, VIDEOS

**TRAINING-PHILOSOPHIE**

BÜCHER, ONLINE-PAKETE, E-BOOKS, ANIMATION

**ONLINE SHOP**

MIT ÜBER 50 ONLINE-PAKETEN UND BÜCHERN

**PROFESSIONELLES NETZWERK**

VEREINE, ORGANISATIONEN, SPIELER

**WIR BRINGEN DICH AUF DAS NÄCHSTE LEVEL!**  
**WWW.DOOLEYSOCCER.DE**

Unsere Partner: