

## 1 gegen 1 - Komplettes Fußball-Zweikampftraining Abschlussspiel - Drei-Zonen Zweikampfspiel



### Organisation:

- Es werden zwei Mannschaften gebildet. Wir benötigen einen Spielball und natürlich zwei Tore.
- Das Spielfeld wird in drei Zonen aufgeteilt: Abwehrzone, Mittelfeldzone und Angriffszone. In der Grafik haben wir die Spielrichtung von links nach rechts dargestellt, von rechts nach links werden die Zonenbezeichnungen „Abwehr“ und „Angriff“ getauscht.

### Ablauf:

#### Zonenregeln:

- Abwehr: In dieser Zone muss ein Passspiel spätestens mit dem dritten Ballkontakt erfolgen.
- Mittelfeld: Die Anzahl der Ballkontakte ist frei. Die Spieler sollen aber vor einem Zweikampf darauf achten, eine Absicherung nach hinten zu haben.
- Angriff: Hier ist das Passen verboten, es wird bei Ballbesitz immer das 1 gegen 1 gesucht.

### Variante:

- Für jede Finte gibt es einen Extrapunkt.

### Trainertipp:

- Diskutiere mit deinem Team nach Spielende. Was war gut, wo können wir uns verbessern.