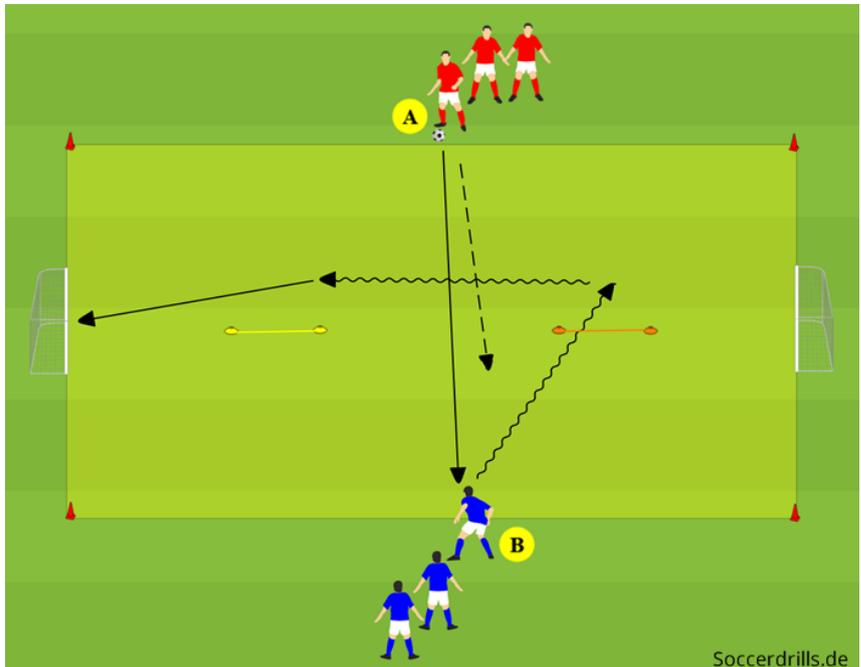


Zweikampf - Dribbellinien

Organisation:

- Benötigte Materialien: 8 Markierungen (Hütchen, Pylonen o.ä.), zwei Minitor mehrere Bälle.
- Ein Rechteck (ca. 15x25 Meter) wie abgebildet aufbauen. Im Rechteck zwei Dribbellinien (Breite ca. 2 Meter) markieren. An den kurzen Seiten zwei Minitor aufstellen.
- Die Spieler gleichmäßig auf die beiden Seiten verteilen. Die Verteidiger A mit Ball, die Angreifer B ohne Ball auf der gegenüberliegenden Seite.



Soccerdrills.de

Ablauf:

- Der Verteidiger A spielt einen Pass zum Angreifer B und läuft zum Eins-gegen-Eins ins Feld.
- B nimmt den Ball ins Feld mit und versucht zunächst, im Zweikampf gegen A eines der beiden Dribbeltore zu durchqueren. Das Durchdribbeln darf von beiden Seiten erfolgen.
- Unmittelbar danach hat B die Aufgabe, die Dribbelrichtung zu wechseln und den Ball – weiterhin unter Bedrängnis von A - in das jeweils weiter entfernte Passtor zu spielen.
- Sollte A den Ball gewinnen, darf er auf ein beliebiges Minitor kontern. Er muss zuvor kein Dribbeltor durchlaufen.
- Nach jedem Durchgang wechseln die Spieler zur anderen Gruppe und von Position A wird die nächste Aktion eingeleitet.

Varianten:

- Um noch mehr Richtungswechsel zu provozieren, darf B beliebig oft die Spielrichtung wechseln. Beispiel: Nach dem Durchqueren des orangefarbenen Dribbeltors kann er zusätzlich auch das gelbe Tor durchdribbeln und somit auf das rechte Minitor zum Abschluss kommen.
- Anforderungen an den ersten Kontakt für B variieren: A leitet den Durchgang per Einwurf oder Flugball ein.
- Die Minitor durch weitere Dribbellinien oder jeweils ein Großtor ersetzen.
- Das zu durchquerende Dribbeltor für B vorgeben: Der Trainer gibt ein optisches (z.B. Leibchen hochhalten) oder akustisches (z.B. „gelb!“) Signal.

Trainertipps:

Sowohl den Angreifer als auch den Verteidiger detailliert im Zweikampfverhalten coachen.

- Für B: In höchstmöglichem Tempo leicht diagonal auf A zudribbeln.
- Für B: In unmittelbarer Nähe des Gegners auf eine enge Ballführung achten.
- Für B: Selbstbewusst in den Zweikampf gehen und verschiedene Körpertäuschungen einsetzen.
- Für A: Dem Angreifer möglichst weit entgegenstarten.
- Für A: Den Körperschwerpunkt rechtzeitig absenken und auf die Fußballen verlagern, leichtfüßiger Stand.
- Für A: Finten des Gegners ausblenden und ausschließlich auf den Ball achten. Ggf. eigene Abwehrfinten einsetzen.
- Für A: Je nach Dribbeltempo des Angreifers zum richtigen Zeitpunkt eine seitliche Stellung einnehmen und den Angreifer auf eine Seite lenken.
- Für A: Rechtzeitig zurückweichen, das Tempo und die Laufrichtung des Angreifers aufnehmen.
- Für A: Beim Durchbruch an den Angreifer heranrücken, Körper zwischen Ball und Gegner bringen und den Ball ablaufen.
- Jederzeit höchstes Tempo von beiden Spielern fordern und die Aktion konsequent zu Ende bringen.
- Nach einem Wechsel des Ballbesitzes von beiden Spielern sofort schnelles Umschalten fordern.