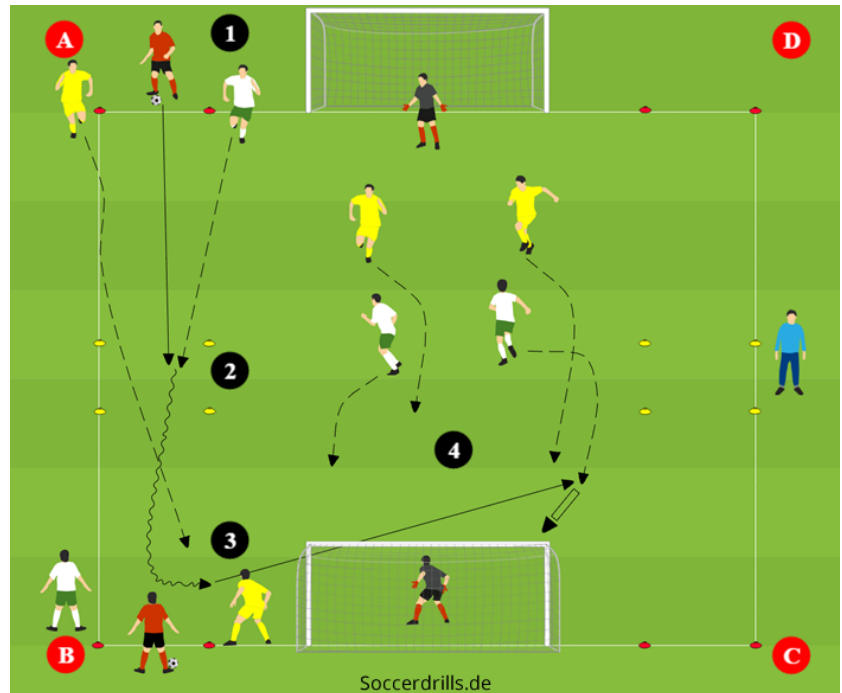


Zweikampf | Problemlösung

Organisation:

- Es werden 2 Tore, 16 Bodenmarkierungen und ausreichend Bälle benötigt.
- Wir markieren ein Spielfeld in Strafraumbreite (rund 40 Meter) und doppelter Strafraumhöhe (rund 32 Meter), andere Maße sind möglich. Links und rechts neben den Toren werden weitere Markierungen ausgelegt. Sie dienen mit den Markierungen in den Ecken als Startmarkierungen.
- In der Feldmitte markieren wir auf jeder Seite ein Rechteck mit Bodenmarkierungen. Die Breite kann bis zu 3 Metern und die Höhe sollte mindestens 2 Meter betragen.
- Zwei Teams werden gebildet, in jedes Tor geht ein Torhüter.



- Im Übungszentrum wird 2 gegen 2 gespielt. Die Torhüter gehören in kein Team, sie verhindern die Tore, egal welche Mannschaft abschließt.
- In der Grafik erkennst du den Ablauf von Position A und B, C und D sind noch frei. Auf den Positionen A und B startet jeweils ein Spieler eines Teams, so kommt es zum Duell.
- Weiterhin werden auf jeder Seite zwei neutrale Passgeber im Rücken der Startspieler postiert. Diese Spieler können auch jeweils einer Mannschaft angehören und dürfen den Pass so spielen, dass der Mitspieler einen Vorteil hat.

Ablauf:

- Gruppe A startet.
- 1. Der neutrale spielt einen geraden Pass durch die beiden vorderen Markierungen im Zentrum hindurch. Gelb und Weiß starten.
- 2. Der Schnellere darf den Ball hinter den ersten Markierungen kontrollieren und ins Dribbling starten. Der Verlierer wird zum Abwehrspieler.
- 3. Der Ballbesitzer versucht einen Spieler aus seinem Team im Zentrum anzuspielen. Er kann auch bis zur Grundlinie ziehen und von dort eine Flanke vors Tor schlagen.
- 4. Die Spieler im Zentrum wissen erst ob sie Verteidiger oder Angreifer sind, wenn der Sieger im Laufduell auf dem Flügel feststeht. Entsprechend suchen sie die günstigen Positionen für den Torabschluss oder die Abwehrarbeit.
- Nach der Aktion beginnt der Ablauf von Position B.
- Die Spieler im Zentrum werden nach vier Durchgängen (zwei von jeder Seite) ausgetauscht. Alternativ tauschen die Spieler aus dem Laufduell mit einem Mitspieler aus dem Zentrum.

Varianten:

- Die Positionen A bis D besetzen und nacheinander ablaufen lassen.
- Der Trainer ruft als Kommando A, B, C oder D. Entsprechend startet der Ablauf an der aufgerufenen Position.
- Ein Kopfballtor nach einer Flanke zählt doppelt.
- Wettkampf „Best-of-Five“. Ein Team gewinnt ein Spiel, wenn es drei Tore erzielt. Sieger ist die Mannschaft die zuerst drei Spiele gewonnen hat.

Trainertipps:

- Auf Beidfüßigkeit achten.
- Die Spieler sollen schnell den Torabschluss suchen.