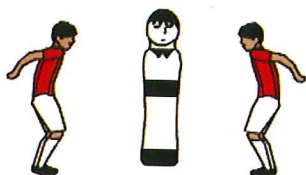


# FUSSBALL

*Defensives 1 gegen 1*

**-KARTOTHEK-**



**-50 TRAININGSKARTEN-  
FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE**

Fussball – Defensives 1 gegen 1

# Inhalt

- Übung 01.....1 gegen 1, Dribbling
- Übung 02.....Aufwärmen, Koordination
- Übung 03.....1 gegen 1, Passspiel
- Übung 04.....1 gegen 1, Dribbling
- Übung 05.....1 gegen 1, Torschuss
- Übung 06.....Technik, Torschuss
- Übung 07.....Technik, Torschuss
- Übung 08.....Technik, Passspiel
- Übung 09.....Koordination, Torschuss
- Übung 10.....Schnelligkeit, Sprinten
- Übung 11..... 1 gegen 1, Ballerobereitung
- Übung 12.....Schnelligkeit, Sprinten
- Übung 13.....Koordination, Torschuss
- Übung 14.....Reaktionsschnelligkeit, Ballannahme
- Übung 15.....Schnelligkeit, 1 gegen 1
- Übung 16.....Reaktionsvermögen, Beobachtung
- Übung 17.....Dribbling, Pass in den Lauf
- Übung 18.....Dribbling, Sprinten
- Übung 19.....Zweikampf, Technik
- Übung 20.....Technik, Torabschluss
- Übung 21.....Passspiel, Flankenannahme
- Übung 22.....Schnelligkeit, 1 gegen 1
- Übung 23.....Zweikampf, Torschuss
- Übung 24.....1 gegen 1, Torschuss
- Übung 25.....Technik, Torschuss
- Übung 26.....Dribbling, Finten
- Übung 27.....1 gegen 1, Torschuss
- Übung 28.....Passspiel, Ballerobereitung
- Übung 29.....Reaktionsschnelligkeit, Dribbling
- Übung 30.....Manndeckung, Passen und Flanken
- Übung 31.....Ausdauer, Reaktion
- Übung 32.....Schnelligkeit, Torschuss
- Übung 33.....Täuschung, Beobachtung und Reaktion
- Übung 34.....1 gegen 1, Ausdauer
- Übung 35.....Passspiel, Technik
- Übung 36.....Schnelligkeit, Dribbling
- Übung 37.....Simulation Ballverlust, Passspiel
- Übung 38.....Umschalten von Angriff auf Verteidigung
- Übung 39.....Reaktionsschnelligkeit
- Übung 40.....Passspiel, 1 gegen 1
- Übung 41.....1 gegen 1, Torschuss
- Übung 42.....1 gegen 1, Torschuss
- Übung 43.....Passspiel
- Übung 44.....1 gegen 1, Koordination
- Übung 45.....Annahme hoher Bälle, Zweikampf
- Übung 46.....Dribbling, Zweikampf
- Übung 47.....Dribbling, Zweikampf
- Übung 48.....Zweikampf, Torschuss
- Übung 49.....Koordination, Zweikampf
- Übung 50.....Zweikampf, Torschuss

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Genehmigung von uns unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Mikroverfilmung und Einspeicherung in elektronische Systeme.

Die vorliegende Kartothek ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Eine Haftung der Autoren für Personen-, Vermögens- oder Gesundheitsschäden, die sich aus in dieser Kartothek gemachten Empfehlungen ergeben, ist ausgeschlossen.

Verwendete Produktnamen sollen nicht zu der Annahme führen, dass diese Bezeichnungen frei verfügbar sind. Die Grafiken wurden erstellt mit easy Sports Graphics.

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>01</b>	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 gegen 1</li> <li>▪ Dribbling</li> </ul>	ca. 15 Minuten

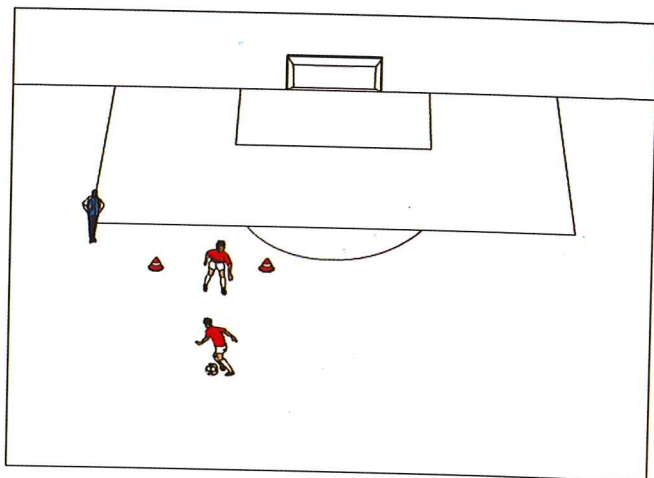
**Übungsablauf:**

Die Mannschaft bildet zweier Teams. Aus den Hütchen wird ein Tor gebildet. Ein Spieler ist der Angreifer und ein Spieler ist der Abwehrspieler. Der Angreifer hat den Ball. Der Abwehrspieler steht zwischen den Hütchen. Der Angreifer versucht nun an dem Abwehrspieler vorbeizukommen und durch die Hütchen zu dribbeln. Nach 5 Durchgängen wechseln die Spieler die Positionen.

**Trainingshilfen:**

- Markierungshütchen

**Darstellung:**



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
02	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aufwärmen</li> <li>▪ Koordination</li> </ul>	ca. 20 Minuten

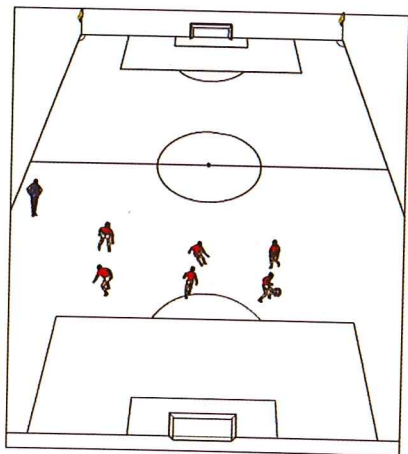
### Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet zweier Teams. Ein Spieler steht auf der Grundlinie mit Ball und der andere Spieler steht ihm gegenüber. Die Spieler laufen nun auf die andere Seite, wobei der Spieler mit Ball der Angreifer ist und vorwärts läuft und der andere Spieler der Abwehrspieler ist und rückwärts läuft. Der Angreifer muss versuchen an dem Abwehrspieler vorbeizukommen. Hat er es geschafft, stoppt er den Ball, lässt den Abwehrspieler wieder vorbeilaufen und dann fängt er das Ganze wieder von vorne an. Wenn die Spieler auf der anderen Seite angekommen sind, wechseln die Spieler die Positionen.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball - Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
03	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 gegen 1</li> <li>▪ Passspiel</li> </ul>	ca. 10 Minuten

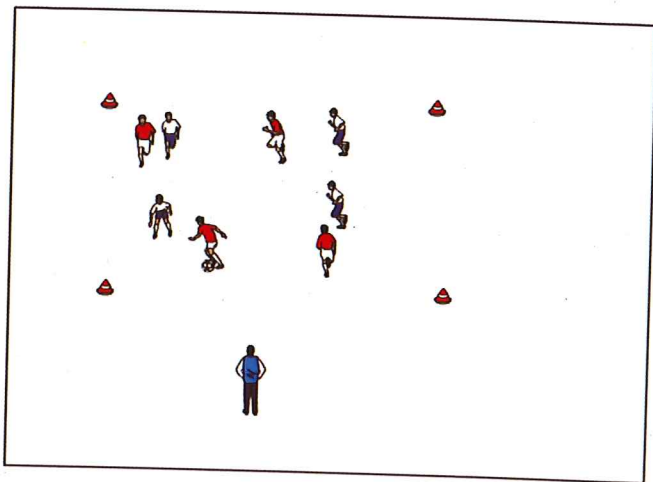
### Übungsablauf:

Aus den Hütchen wird ein Quadrat gebildet. Die Mannschaft bildet vierer Teams. Je 2 vierer Teams sind in einem Feld. Jeder Spieler bekommt einen festen Gegenspieler des anderen Teams, also es wird mit Manndeckung gespielt. Ein Team hat zu Beginn einen Ball. Die Spieler mit Ball müssen versuchen sich so viele Pässe wie möglich zuzuspielen. Die Abwehrspieler müssen den Ball erobern. Welches Team am Ende mehr Pässe spielen konnte, hat gewonnen.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
04	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 gegen 1</li> <li>▪ Dribbling</li> </ul>	ca. 10 Minuten

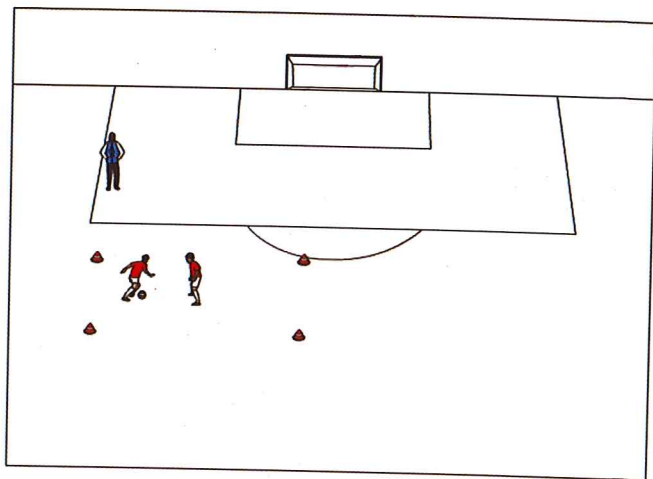
**Übungsablauf:**

Die Spieler bilden zweier Teams. Aus den Hütchen werden 2 Tore aufgestellt. Jeder Spieler muss ein Tor bewachen und auf das andere Tor spielen. Die Spieler spielen jetzt 1 gegen 1. Man erzielt aber keine Tore indem man durch die Hütchen schießt, sondern man muss durch die Hütchen dribbeln.

**Trainingshilfen:**

- Markierungshütchen

**Darstellung:**



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>05</b>	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 gegen 1</li> <li>▪ Torschuss</li> </ul>	ca. 10 Minuten

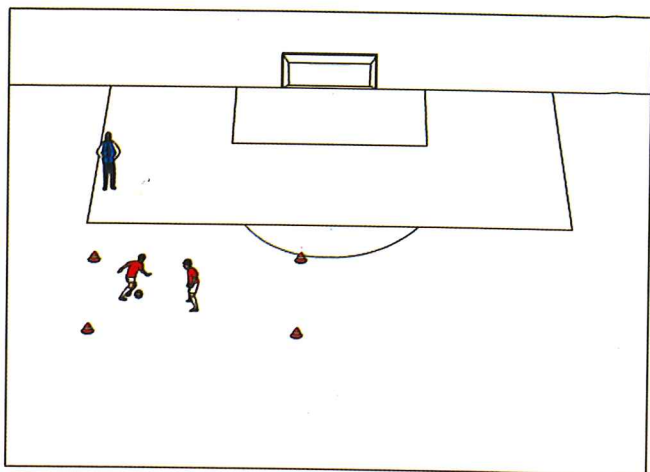
### **Übungsablauf:**

Die Spieler bilden zweier Teams. Aus den Hütchen werden 2 Tore aufgestellt. Jeder Spieler muss ein Tor bewachen und auf das andere spielen. Die Spieler spielen jetzt 1 gegen 1. Jeder Spieler muss ein Tor bewachen und gleichzeitig versuchen Tore zu erzielen. Man erzielt nur ein Tor, wenn man mit dem schwachen Fuss schießt und der Ball durch das Hütchen Tor geht.

### **Trainingshilfen:**

- Markierungshütchen

### **Darstellung:**



Fussball - Defensives 1 gegen 1



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
06	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Technik</li> <li>▪ Torschuss</li> </ul>	ca. 10 Minuten

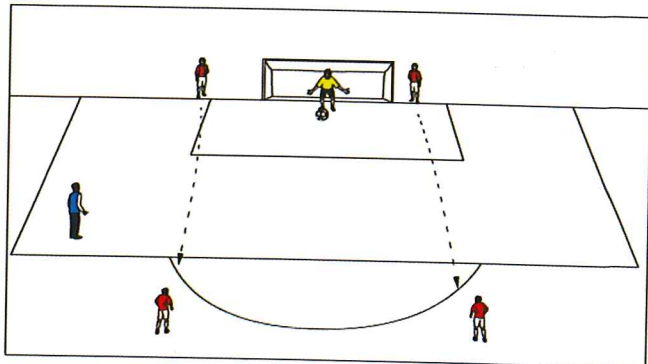
### Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor und hat zu Beginn den Ball. Ein Abwehrspieler steht links neben dem Tor und ein Abwehrspieler steht rechts neben dem Tor. Zwei Angreifer stehen auf ca. 20 m. Der Torwart spielt den Ball zu einem Angreifer. In dem Moment laufen die Abwehrspieler zu ihrem Gegenspieler und machen Manndeckung. Die Angreifer müssen versuchen die Abwehrspieler auszuspielen und ein Tor zu erzielen.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>07</b>	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Technik</li> <li>▪ Torschuss</li> </ul>	ca. 10 Minuten

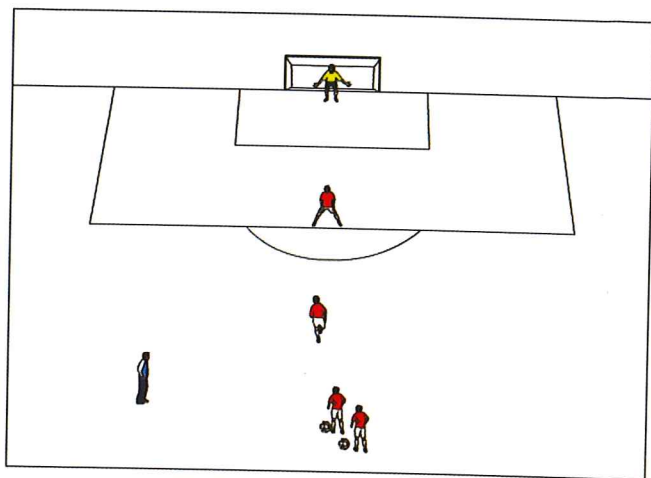
### Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Ein Abwehrspieler steht auf ca. 16 – 18 m. Die Angreifer stehen mit jeweils einem Ball auf ca. 25 m. Der erste Angreifer läuft los, versucht den Abwehrspieler auszudribbeln und ein Tor zu erzielen. Danach wird der Angreifer zum Abwehrspieler und der Abwehrspieler stellt sich mit einem Ball hinter der Gruppe an.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
-------	---------	--------------------	------------

**08**

Fussball  
Defensives 1 gegen 1

- Technik
- Passspiel

ca. 15 Minuten

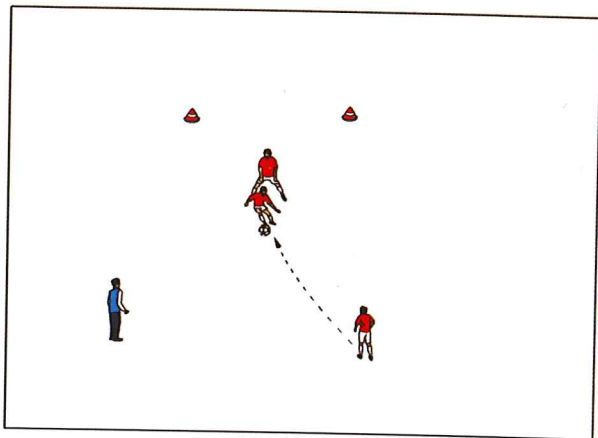
### Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet dreier Gruppen. Aus den Hütchen wird ein Tor gebildet. Ein Spieler wird der Abwehrspieler, ein Spieler der Angreifer und der dritte Spieler wird der Anspieler. Der Anspieler hat zu Beginn den Ball. Der Angreifer steht mit dem Rücken zum Abwehrspieler. Der Anspieler passt den Ball zum Angreifer. Dieser muss versuchen an dem Abwehrspieler vorbeizukommen und den Ball durch die Hütchen zu spielen. Er kann jeder Zeit zum Anspieler einen Pass spielen. Der Anspieler darf nicht angegriffen werden vom Abwehrspieler. Nach einem Torerfolg wechseln die Spieler die Positionen.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball - Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
-------	---------	--------------------	------------

09

Fussball  
Defensives 1 gegen 1

- Koordination
- Torschuss

ca. 15 Minuten

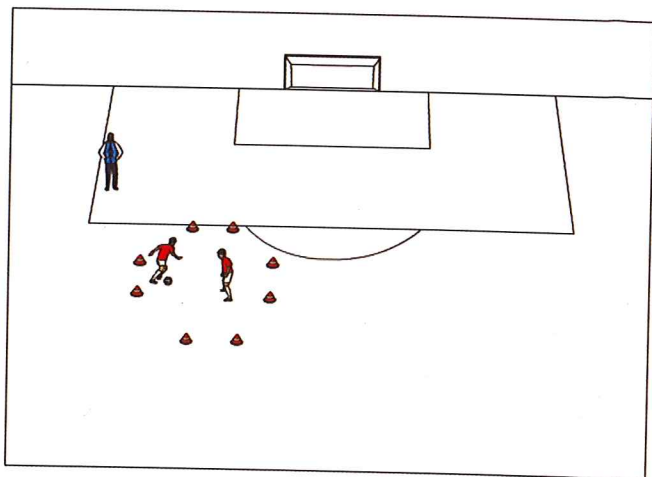
**Übungsablauf:**

Die Spieler spielen jetzt 1 gegen 1. Aus den Hütchen wird ein "Torquadrat" gebildet (wie in der Grafik zusehen). Jeder darf auf jedes Tor schießen. Ein Tor wird erzielt, indem der Spieler mit dem Ball am Fuss rückwärts durch ein Tor läuft. Man darf aber nicht zweimal hintereinander durch dasselbe Tor laufen.

**Trainingshilfen:**

- Markierungshütchen

**Darstellung:**



Fussball - Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
10	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schnelligkeit</li> <li>▪ Sprinten</li> </ul>	ca. 15 Minuten

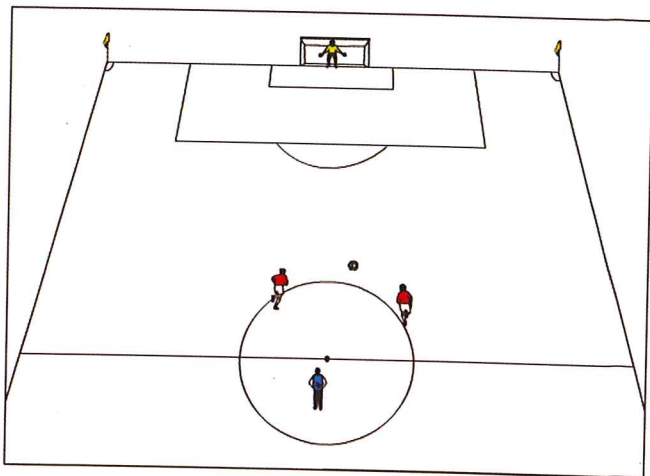
### Übungsablauf:

Die Spieler bilden zweier Teams und stellen sich an der Mittellinie auf. Der Trainer steht dort mittig zwischen den Spieler und hat einen Ball. Der Torwart steht im Tor. Der Trainer rollt oder wirft nun den Ball nach vorne. Die Spieler sprinten gleichzeitig los und versuchen den Ball zu erreichen. Wer den Ball zuerst erreicht hat, ist Angreifer und der andere Spieler ist Verteidiger. Abgeschlossen wird mit einem Torschuss, wenn der Verteidiger den Ball nicht erkämpfen konnte.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
11	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 gegen 1</li> <li>▪ Balleroberung</li> </ul>	ca. 15 Minuten

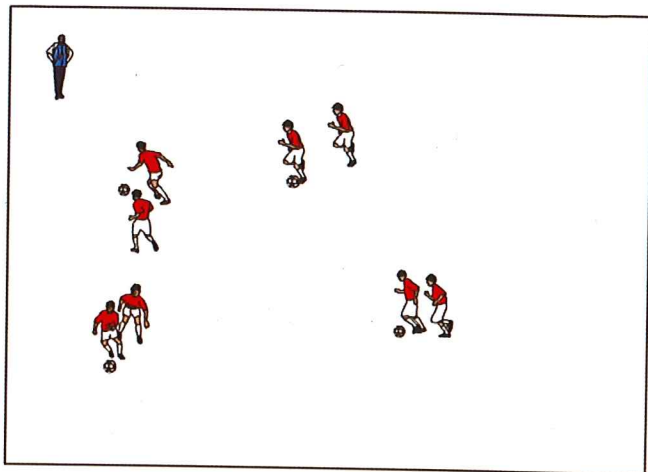
### Übungsablauf:

Die Spieler bilden zweier Gruppen. Es wird ein Angreifer und Abwehrspieler ausgesucht. Der Angreifer hat den Ball. Die Spieler verteilen sich frei über das Feld. Der Abwehrspieler steht zu Beginn direkt hinter dem ballführenden Spieler. Auf Kommando des Trainers laufen alle Spieler los. Der Angreifer muss versuchen den Ball lange zu halten und der Verteidiger muss versuchen den Ball zu erobern. Wenn er das geschafft hat, wechseln die Spieler die Positionen.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
12	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schnelligkeit</li> <li>▪ Sprinten</li> </ul>	ca. 15 Minuten

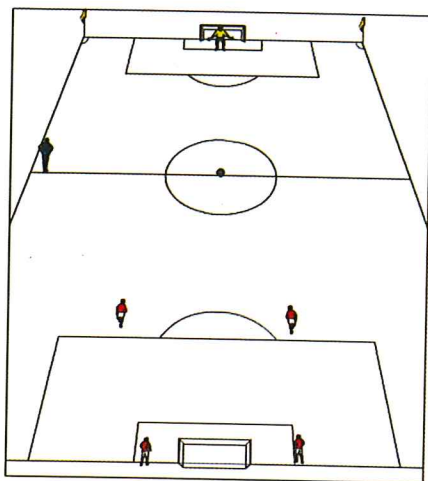
### Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Ein Ball wird auf den Mittelpunkt gelegt. Die Spieler bilden zweier Teams und stellen sich links und rechts neben das Tor auf, in dem sich kein Torwart befindet. Nach Zeichen des Trainers sprinten die Spieler gleichzeitig los und versuchen den Ball als erstes zu erreichen. Wer den Ball zuerst hat ist Angreifer und der Spieler ohne Ball ist Verteidiger. Abgeschlossen wird mit einem Torschuss, sofern der Verteidiger den Ball nicht erkämpft hat.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
13	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordination</li> <li>▪ Torschuss</li> </ul>	ca. 8 Minuten

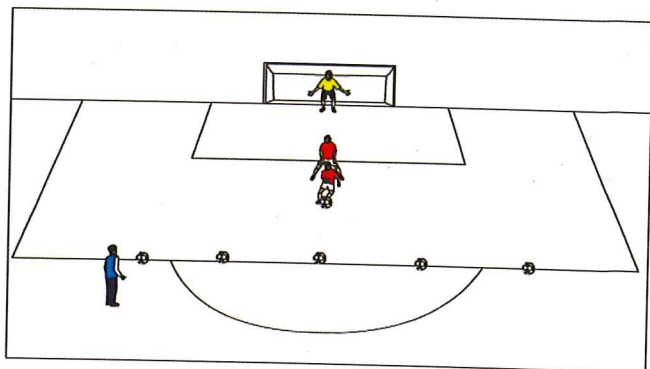
### Übungsablauf:

Ein Torwart steht im Tor. Ein Abwehrspieler steht auf ca. 6 m und vor ihm steht ein Angreifer. Beide stehen mit dem Rücken zum Torwart. Diverse Bälle werden auf der Strafraumkante verteilt. Der Trainer passt jetzt einen Ball nach dem Anderen zum Angreifer. Wenn der Angreifer einen Ball bekommen hat, versucht er sich sofort zu drehen und mit einem Torschuss abzuschließen. Der Verteidiger versucht dies natürlich zu verhindern.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
14	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reaktionsschnelligkeit</li> <li>▪ Ballannahme</li> </ul>	ca. 15 Minuten

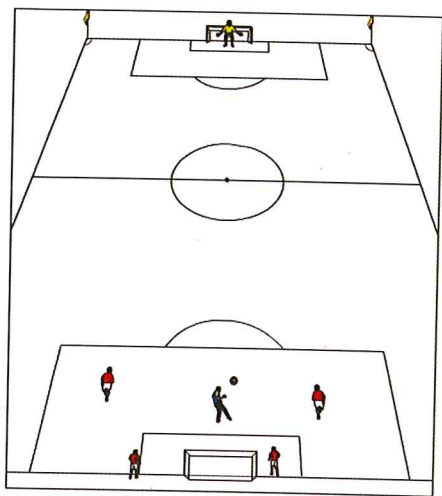
### Übungsablauf:

Ein Torwart steht im Tor. Die Spieler bilden zweier Teams und stellen sich links und rechts neben das Tor ohne Torwart. Der Trainer steht im 16 m Raum mit einigen Bällen. Er macht jetzt einen Hochschuss nach vorne. Die Spieler laufen in dem Moment des Schusses los und versuchen den Ball anzunehmen und weiter zu dribbeln. Wer den Ball hat ist Angreifer und der andere Spieler ist Abwehrspieler. Abgeschlossen wird mit einem Torschuss.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
15	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schnelligkeit</li> <li>▪ 1 gegen 1</li> </ul>	ca. 12 Minuten

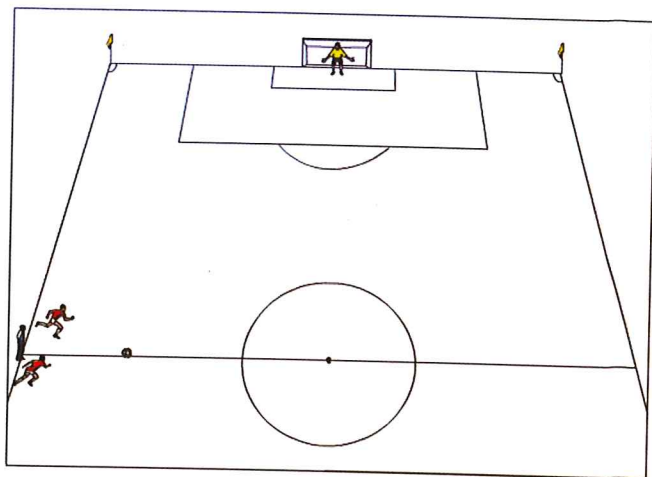
### Übungsablauf:

Ein Spieler steht im Tor. Die Spieler bilden zweier Teams und stellen sich an der Auslinie auf Höhe der Mittellinie auf. Der Trainer steht mit einigen Bällen zwischen den Spielern. Er rollt jetzt einen Ball an der Mittellinie entlang. Die Spieler laufen gleichzeitig los und versuchen den Ball zu erreichen. Wer den Ball zuerst erreicht hat ist Angreifer und der andere Spieler wird zum Abwehrspieler. Abgeschlossen wird mit einem Torschuss, sofern der Abwehrspieler den Ball nicht erobert.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
16	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reaktionsvermögen</li> <li>▪ Beobachtung</li> </ul>	ca. 15 Minuten

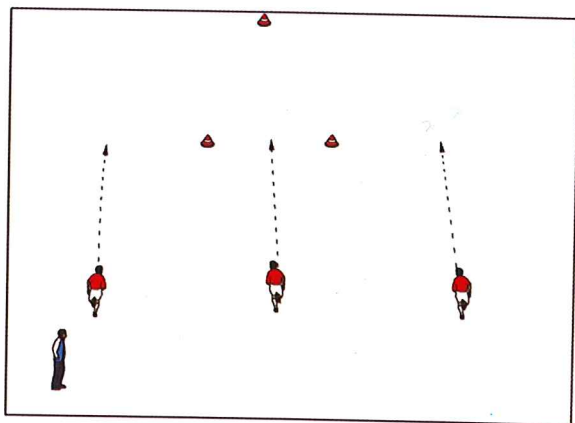
### Übungsablauf:

Die Spieler bilden dreier Gruppen. Der mittlere Spieler hat einen Ball. Vor ihm in ca. 4 m Abstand stehen 2 Hütchen als "Tor". Hinter den Hütchen nach ca. 3 m steht das 3. Hütchen. Links und Rechts neben dem Spieler mit Ball stehen die anderen Spieler. Auf Zeichen des Trainers laufen alle 3 gleichzeitig los. Der mittlere Spieler muss überlegen, ob er durch die 2 Hütchen zum dritten Hütchen läuft, oder ob er zwischen den Hütchen schlagartig wendet. Die beiden Aussenspieler müssen den mittleren Spieler immer im Auge behalten und ebenfalls überlegen und gucken was er machen könnte. Wenn sie meinen der Spieler dreht um, müssen sie dies auch machen oder sie laufen ebenfalls weiter. Man kann bei dieser Übung auch Punkte an die Aussenspieler vergeben, wenn er die Situation richtig eingeschätzt hat. Wer am Ende die meisten Punkte hat, hat gewonnen.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
17	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dribbling</li> <li>▪ Pass in den Lauf</li> </ul>	ca. 15 Minuten

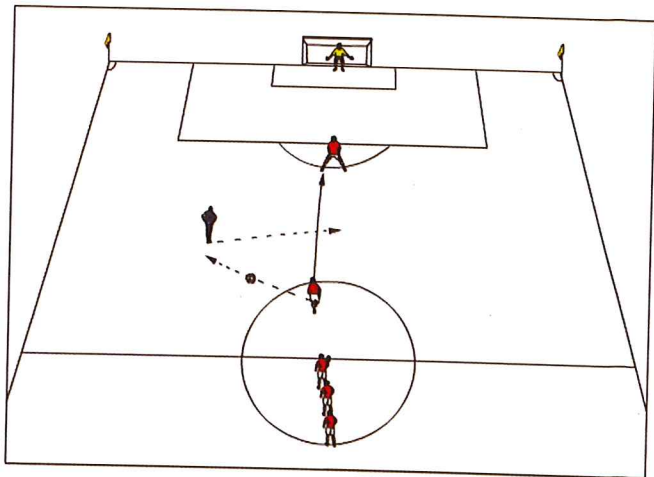
### Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Die Spieler stellen sich mit je einem Ball an der Mittellinie auf. Ein Abwehrspieler steht auf ca. 18 m. Der Trainer steht als Anspieler bereit. Der erste Spieler dribbelt los und passt den Ball zu dem Trainer. Dieser spielt den Ball dem Spieler in den Lauf zurück. Dann versucht der Spieler an dem Abwehrspieler vorbeizukommen und den Angriff mit einem Torschuss abzuschließen.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
-------	---------	--------------------	------------

**18**

Fussball  
Defensives 1 gegen 1

- Dribbling
- Sprinten

ca. 20 Minuten

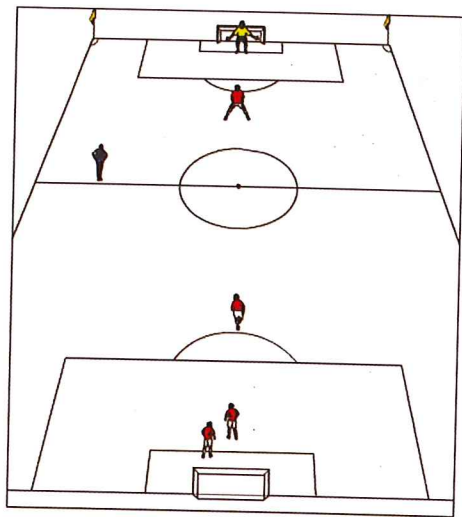
**Übungsablauf:**

Der Torwart steht im Tor. Die Spieler stellen sich mit je einem Ball in den anderen Strafraum in einer Reihe auf. Ein Abwehrspieler steht auf ca. 20 m vor dem Strafraum des Torwarts. Man kann auch einen 2. Abwehrspieler an der Mittellinie positionieren. Der erste Spieler dribbelt los, sprintet über das ganze Spielfeld mit dem Ball, versucht dann den Abwehrspieler auszuspielen und mit einem Torschuss abzuschließen.

**Trainingshilfen:**

- Markierungshütchen

**Darstellung:**



Fussball - Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
19	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zweikampf</li> <li>▪ Technik</li> </ul>	ca. 15 Minuten

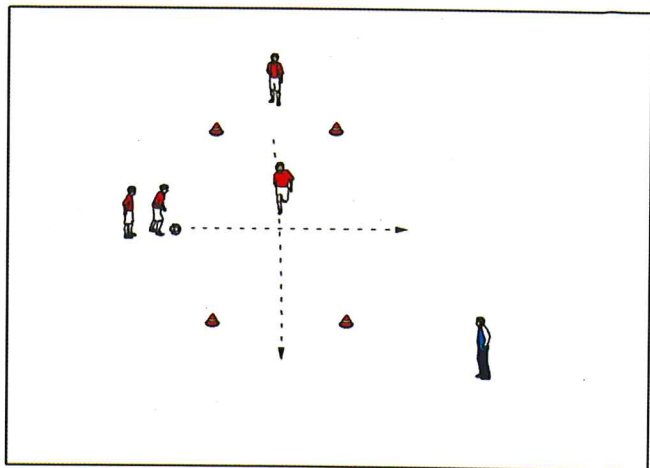
### Übungsablauf:

Die Hütchen werden – wie in der Grafik zusehen – als "Gasse" aufgestellt. Die Spieler teilen sich in 2 Gruppen auf. Die Spieler, die links stehen, haben einen Ball. Die Spieler, die oben stehen, haben keinen Ball. Der erste Spieler von der linken Gruppe und der erste Spieler von der oberen Gruppe laufen gleichzeitig los. Der Spieler mit Ball muss versuchen über die "Gasse" hinwegzukommen ohne den Ball zu verlieren. Der Spieler ohne Ball muss versuchen dem Spieler den Ball abzunehmen. Nicht immer kommt es zu einem Zweikampf.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
20	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Technik</li> <li>▪ Torabschluss</li> </ul>	ca. 25 Minuten

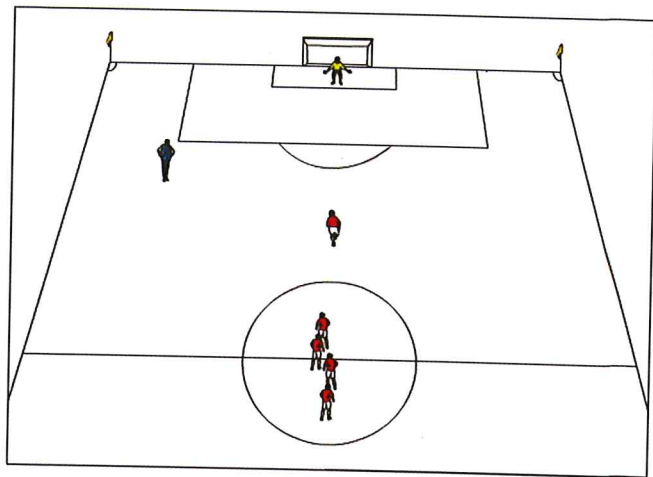
### Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Die Spieler stellen sich mit je einem Ball an der Mittellinie auf. Der erste Spieler dribbelt los. Wenn der Spieler auf ca. 17 - 19 m ist, kommt der Torwart raus und versucht den Spieler am Torabschluss zu hindern. Der Spieler versucht den Torwart auszuspielen und ein Tor zu erzielen. Man kann auch noch einen zusätzlichen Abwehrspieler aufstellen, der aber nicht allzu sehr eingreifen sollte, oder einen Air-Body wo der Spieler z. B. noch einen Übersteiger machen muss.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Air-Body

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
21	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Passspiel</li> <li>Flankenannahme</li> </ul>	ca. 20 Minuten

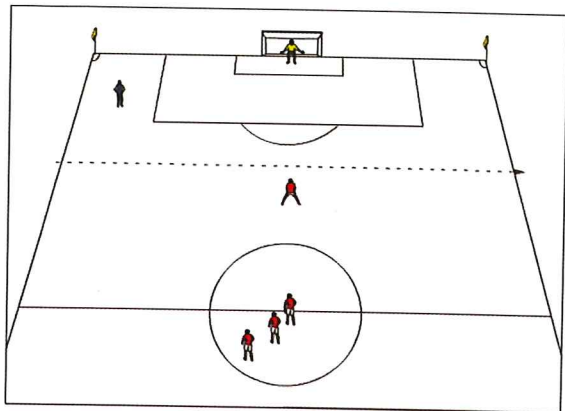
### Übungsablauf:

Ein Torwart steht im Tor. Der Trainer steht als Anspieler und Flankengeber neben dem 16 m Raum. Ein Abwehrspieler steht weit vor dem Strafraum. Die restlichen Spieler stellen sich mit je einem Ball an der Mittellinie auf. Der erste Spieler beginnt. Er dribbelt auf den Abwehrspieler zu und muss versuchen diesen auszuspielen. Der Abwehrspieler darf nur bis ca. der Höhe der gestrichelten Linie abwehren (siehe Grafik). Danach lässt er den Angreifer laufen. Wenn der Angreifer am Abwehrspieler vorbei ist, passt er den Ball zu seinem Trainer (kann auch ein Spieler sein), läuft dann weiter in den Strafraum und wartet auf die Flanke. Der Torwart darf rauskommen und die Flanke abfangen. Man kann auch noch einen zusätzlichen Abwehrspieler in dem Strafraum aufstellen.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
22	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schnelligkeit</li> <li>▪ 1 gegen 1</li> </ul>	ca. 20 Minuten

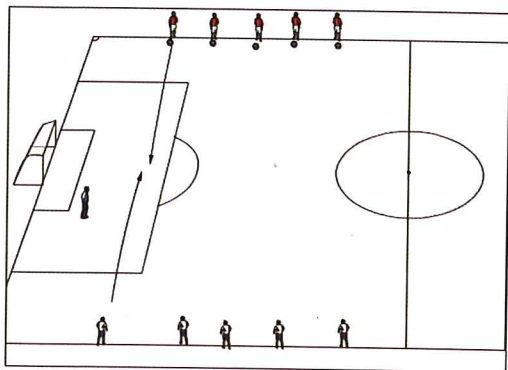
### Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet 2 Teams. Ein Team steht mit dem Ball auf einer Seite des Feldes auf der Grundlinie und das andere Team ohne Ball den Spielern gegenüber auf der Grundlinie. Auf Zeichen des Trainers laufen alle Spieler gleichzeitig los. Ab dann läuft die Uhr. Jeder läuft seinem Gegenüber entgegen. Der Spieler mit Ball versucht schnellstmöglich an seinen Gegenspieler vorbeizukommen. Der andere Spieler versucht ihn daran zu hindern. So bald der Angreifer aber einmal vorbei ist, muss er ihn laufen lassen. Die Angreifer und Verteidiger laufen dann weiter durch bis an die Seitenlinie. Der Trainer stoppt die Zeit und merkt sich wie lange die Angreifer gebraucht haben, um komplett auf die andere Seite zu laufen. Dann kriegen die anderen Spieler, die Verteidiger waren den Ball und werden zu Angreifern. Der Trainer stoppt die Zeit erneut. Welches Team am schnellsten war, hat gewonnen.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Stoppuhr

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>23</b>	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zweikampf</li> <li>▪ Torschuss</li> </ul>	ca. 20 Minuten

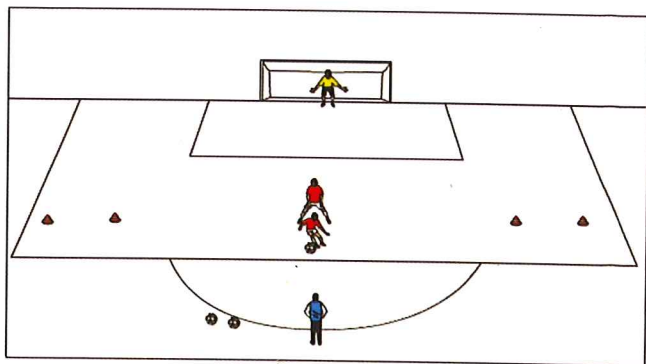
### Übungsablauf:

Ein Torwart steht im Tor. Die Hütchen werden – wie in der Grafik zusehen – zu 2 Toren aufgestellt. Die Spieler bilden zweier Teams, d. h. ein Team ist der Angreifer und das andere Team ist der Verteidiger. Das Team stellt sich auf einer Höhe von ca. 15 m auf. Die Spieler sind mit dem Rücken zum Tor. Der Verteidiger steht hinter dem Angreifer. Der Trainer steht mit einigen Bällen auf ca. 20 m. Der Trainer passt einen Ball zu dem Angreifer. Dieser kann den Zweikampf suchen und versuchen sich gegen den Verteidiger durchzusetzen und mit einem Torschuss abzuschließen. Wenn es aber kein Durchkommen gibt, kann er über die Flügel laufen, durch eines der beiden Hütchen laufen und dann auf das Tor schießen. Der Torwart darf rauskommen, wenn der Angreifer sich für eines der Tore entscheidet. Der Angreifer darf nicht gleich durch die Hütchen laufen, sondern muss versuchen erstmal an dem Verteidiger vorbeizukommen.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
24	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 gegen 1</li> <li>▪ Torschuss</li> </ul>	ca. 25 Minuten

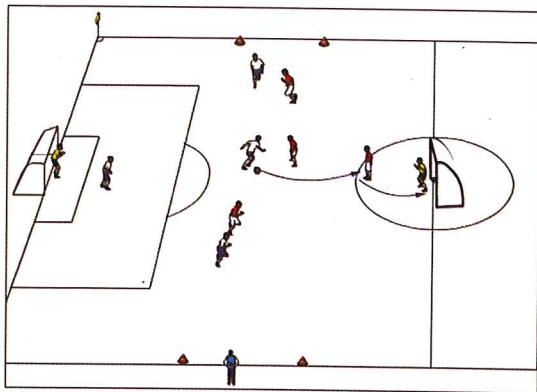
### Übungsablauf:

Mit 4 Hütchen wird ein Feld in einer Spielfeldhälfte markiert. Die Größe ist von der Anzahl der Spieler abhängig. Das 2. Tor wird in der Mitte auf die Mittellinie gestellt. In jedem Tor steht ein Torwart. Die Mannschaft bildet 2 Teams, wobei je ein Spieler als Abwehrspieler vor dem Tor stehen darf. Der Rest des Teams muss im Hütchenfeld bleiben. Die Spieler spielen jetzt in dem Hütchenfeld. Es darf immer nur ein Spieler das Hütchenfeld verlassen und das auch nur wenn er in Ballbesitz ist. Der Spieler darf das Feld nur zu der Seite hin verlassen, wo auch das Tor steht auf das er spielt. Wenn ein Spieler das Feld verlässt, muss er versuchen mit einem Torerfolg abzuschließen, woran ihn aber der Abwehrspieler, der außerhalb des Hütchenfeldes steht, und der Torwart versuchen werden zu hindern.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, zusätzliches Tor

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
25	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Technik</li> <li>▪ Torschuss</li> </ul>	ca. 15 Minuten

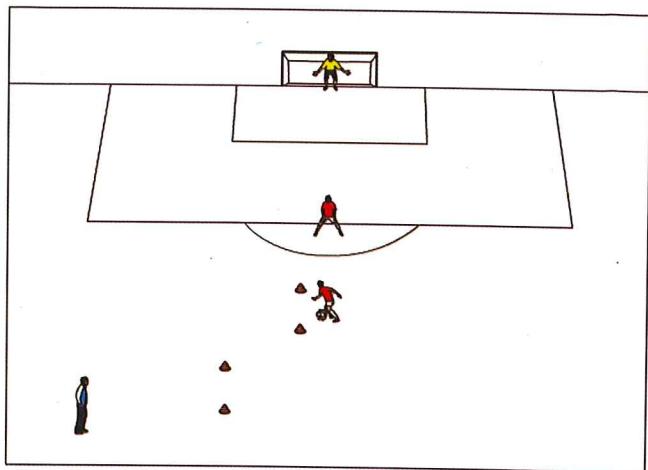
### Übungsablauf:

Die Hütchen werden – wie in der Grafik zusehen – aufgestellt. Ein Torwart steht im Tor. Ein Abwehrspieler steht auf ca. 17 m. Der Rest der Mannschaft stellt sich vor die Hütchen mit je einem Ball. Der erste Spieler führt den Ball mit der Sohle seitlich durch die Hütchen, versucht dann den Abwehrspieler auszuspielen und dann mit einem Torschuss abzuschließen. Danach wird er zum Abwehrspieler und der Abwehrspieler stellt sich mit einem Ball hinter der Gruppe an.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
26	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dribbling</li> <li>▪ Finten</li> </ul>	ca. 25 Minuten

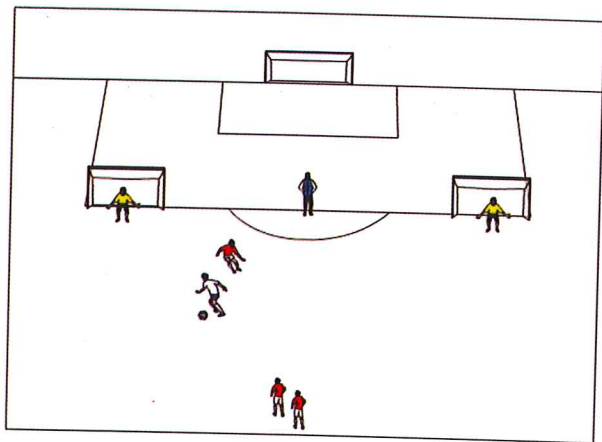
### Übungsablauf:

Zwei zusätzliche Tore werden links und rechts auf die Strafraumgrenze gestellt. In jedem Tor steht ein Torwart. Ein Abwehrspieler bewacht die Tore. Der Rest der Mannschaft stellt sich mit je einem Ball kurz hinter der Mittellinie auf. Der erste Spieler beginnt. Er fängt an zu dribbeln und der Abwehrspieler greift ihn an. Der Angreifer darf sich das Tor aussuchen, auf das er schießen möchte und kann das auch mit geschickten Finten gut nutzen. Der Angriff ist abgeschlossen, wenn der Verteidiger den Ball hat oder der Angreifer auf ein Tor geschossen hat. Der Angreifer wird dann zum Verteidiger und der Verteidiger stellt sich mit einem Ball hinter der Gruppe an.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, zusätzliche Tore

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
27	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 gegen 1</li> <li>▪ Torschuss</li> </ul>	ca. 15 Minuten

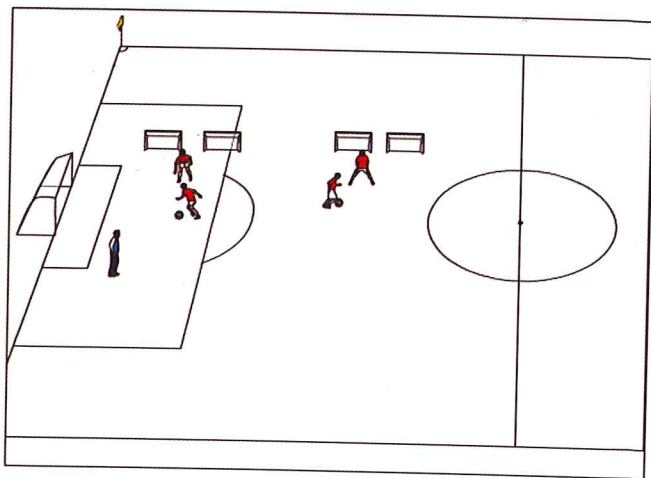
### Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet zweier Teams. Jedes Team hat einen Ball und benötigt 2 Tore. Die Tore werden in kleinem Abstand nebeneinander aufgestellt. Dann werden ein Abwehrspieler und ein Angreifer ausgewählt. Der Angreifer versucht nun an dem Abwehrspieler vorbeizukommen und ein Tor zu erzielen, wobei es egal ist auf welches Tor er schießt. Wenn der Angreifer 3 oder 5 Tore geschossen hat, wechseln die Spieler die Positionen.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Mini Tore

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
28	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passspiel</li> <li>▪ Balleroberung</li> </ul>	ca. 20 Minuten

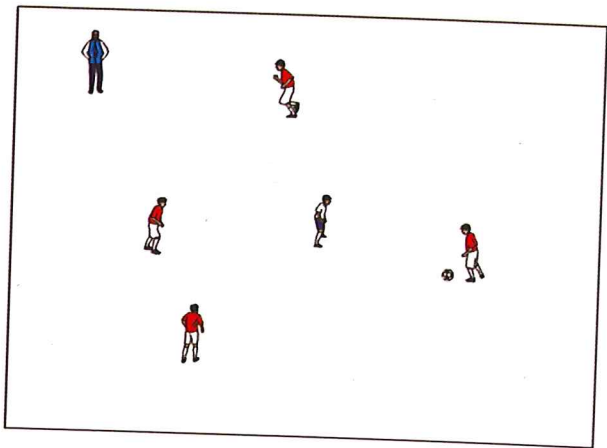
### Übungsablauf:

Die Spieler wählen zunächst 4 Angreifer und einen Abwehrspieler. Es wird ein Spielfeld festgelegt z. B. der Strafraum. Die Spieler dürfen sich in dem Feld frei bewegen. Die Angreifer müssen versuchen sich Pässe zuzuspielen und der Abwehrspieler muss das verhindern. Der Trainer zählt die Pässe, die sich die Angreifer zuspielen. Bei jedem 10. erfolgreichen Pass kommt ein nächster Abwehrspieler dazu. Wenn ein Abwehrspieler einen Ball erobert, wird gezählt wie viel Abwehrspieler im Feld sind und die nächsten 4 Angreifer dürfen ihr Glück versuchen. Wer am Ende die meisten Pässe gespielt hat, also auch die meisten Abwehrspieler im Feld hat, hat gewonnen.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball - Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
29	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reaktionsschnelligkeit</li> <li>▪ Dribbling</li> </ul>	ca. 20 Minuten

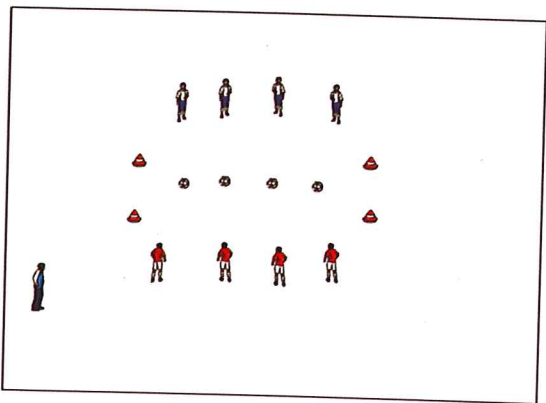
### Übungsablauf:

Aus den Hütchen werden – wie in der Grafik zusehen – 2 Tore aufgestellt, die sich genau gegenüber liegen. Dazwischen werden 4 Bälle in einer Reihe hingelegt. Die Mannschaft bildet 2 vierer Teams. Die Spieler stellen sich jetzt vor den Bällen. Innerhalb des Teams wird eine Reihenfolge festgelegt, welcher Spieler wann dran ist. Auf Pfiff des Trainers starten die ersten Spieler einer Gruppe zu dem vom Trainer vorgegebenen Ball, so dass die Spieler, die dran sind, schnell reagieren müssen. Wenn ein Spieler den Ball hat, ist er der Angreifer und der andere Spieler der Verteidiger. Die Spieler müssen versuchen den vorgegebenen Ball durch eines der Hütchentore zu dribbeln. Welcher Spieler das geschafft hat, bekommt einen Punkt. Welches Team am Ende die meisten Punkte hat, hat gewonnen.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
30	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Manndeckung</li> <li>▪ Passen und Flanken</li> </ul>	ca. 20 Minuten

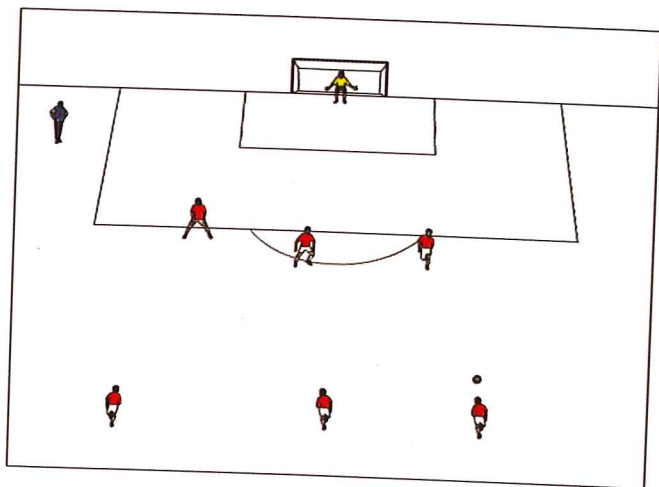
### Übungsablauf:

Ein Torwart steht im Tor. Zu Beginn dieser Übung werden 3 Abwehrspieler ausgewählt. Der Rest der Mannschaft teilt sich in dreier Gruppen auf. Jede Gruppe hat einen Ball. Die Spieler spielen jetzt 3 gegen 3 mit Manndeckung. Die Angreifer versuchen mit geschicktem Passspiel und Finten an den Angreifern vorbeizukommen und mit einem Torschuss abzuschließen. Die Spieler außen können auch versuchen eine Flanke zu schlagen. Nach dem Angriff werden die Angreifer zu Verteidigern und die Abwehrspieler stellen sich hinter die anderen dreier Teams an.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
31	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ausdauer</li> <li>▪ Reaktion</li> </ul>	ca. 20 Minuten

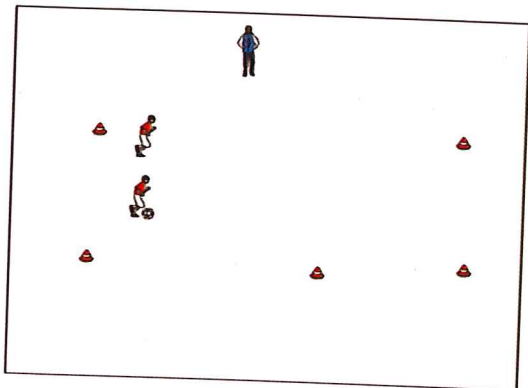
### Übungsablauf:

Mit 4 Hütchen wird – wie in der Grafik zusehen – die "Rennbahn" gebildet. Das 5. Hütchen wird als Markierungspunkt im hinteren Drittel der Bahn aufgestellt. Wie lang die Bahn ist, muss der Trainer je nach Leistungsstand des Teams bestimmen. Die Mannschaft bildet zweier Gruppen, wobei jede Gruppe einen Ball hat. Die erste Gruppe beginnt. Die beiden Spieler laufen gleichzeitig los, wobei der Spieler mit Ball das Tempo bestimmt. Er darf aber nicht gleich sprinten. Der Abwehrspieler, d. h. also der Spieler ohne Ball, muss den anderen Spieler immer im Auge behalten und sein Tempo laufen. Sobald der Spieler mit Ball anfängt zu sprinten, darf der Spieler ohne Ball versuchen den Ball zu erobern. Hat der Spieler es bis zum Ende geschafft durchzulaufen ohne den Ball zu verlieren, bekommt er einen Punkt. Konnte der Abwehrspieler den Spieler mit Ball noch einholen, bekommt dieser einen Punkt. Der Spieler mit Ball muss bis zum Markierungshütchen angefangen haben zu sprinten, nach einer Bahn wechseln die Spieler die Rollen.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
32	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schnelligkeit</li> <li>▪ Torschuss</li> </ul>	ca. 15 Minuten

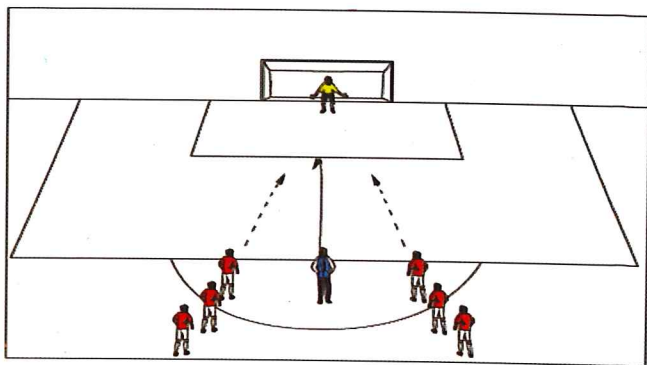
### Übungsablauf:

Der Torwart steht im Tor. Es werden 2 Teams gebildet. Der Trainer steht mit einigen Bällen und dem Rücken zum Tor auf ca. 18 – 20 m. Das eine Team steht links neben dem Trainer und das andere Team steht rechts. Der Trainer wirft nun einen Ball über seinen Kopf hoch in den Strafraum, aber nicht zu weit. In dem Moment laufen die ersten Spieler eines Teams los und versuchen den Ball zu erreichen und ein Tor zu erzielen. Der Torwart darf nicht aus seinem Tor rauskommen.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>33</b>	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Täuschung</li> <li>▪ Beobachtung und Reaktion</li> </ul>	ca. 15 Minuten

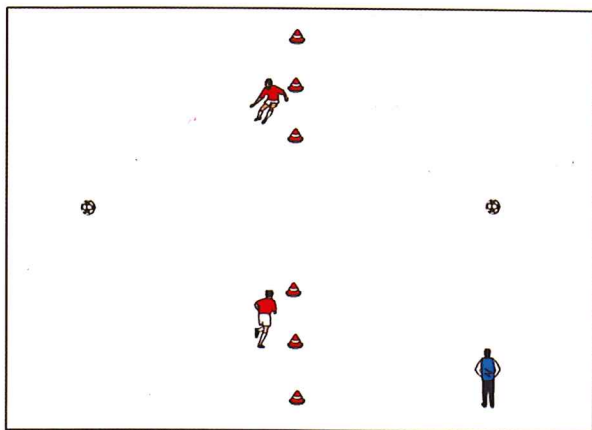
### Übungsablauf:

3 Hütchen werden jeweils – wie in der Grafik zusehen – zu einem kleinen Slalom aufgestellt. In einem Abstand von ca. 4 – 5 m werden links und rechts mittig jeweils ein Ball hingelegt. Die Mannschaft bildet 2 Gruppen. Jeweils eine Gruppe steht vor einem Slalom. Es wird bestimmt welche Gruppe Angreifer ist und welche Verteidiger. Die ersten Spieler einer Gruppe beginnen. Sie laufen durch den Slalom. Der Angreifer muss nun versuchen in der Mitte, wo beide Spieler sich treffen, den Verteidiger abzuhängen, z. B. durch geschickte Finten usw. Der Angreifer darf frei entscheiden zu welchem Ball er läuft. Er muss nur den Verteidiger täuschen, so dass dieser nicht zuerst bei dem Ball ist.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>34</b>	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 gegen 1</li> <li>▪ Ausdauer</li> </ul>	ca. 10 Minuten

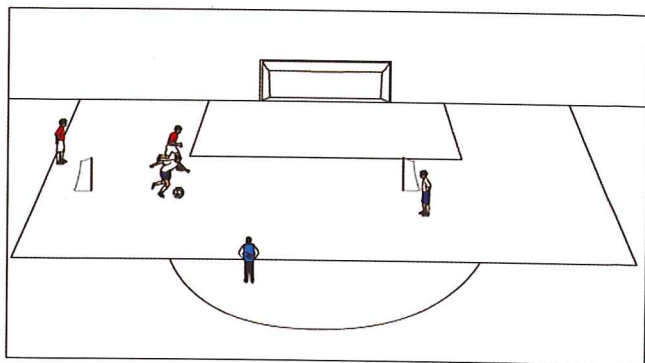
### Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet vierer Teams. Die Tore werden – wie in der Grafik zusehen – gegenüber aufgestellt. Der Abstand beträgt ca. 5 m. Die Spieler spielen 2 gegen 2, wobei sich ein Spieler im Feld befindet und der andere Spieler sich neben das eigene Tor als Anspieler stellt. Die beiden Spieler im Feld spielen nun 1 gegen 1, wobei sie den Mitspieler hinter dem Tor als Anspieler benutzen können. Die Spieler im Feld müssen ständig in Bewegung sein. Sobald ein Tor erzielt worden ist, geht es sofort weiter in die andere Richtung. Nach ca. 5 Minuten tauschen die Spieler und der Anspieler geht ins Feld und der Feldspieler wird zum Anspieler.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Mini Tore

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
35	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passspiel</li> <li>▪ Technik</li> </ul>	ca. 25 Minuten

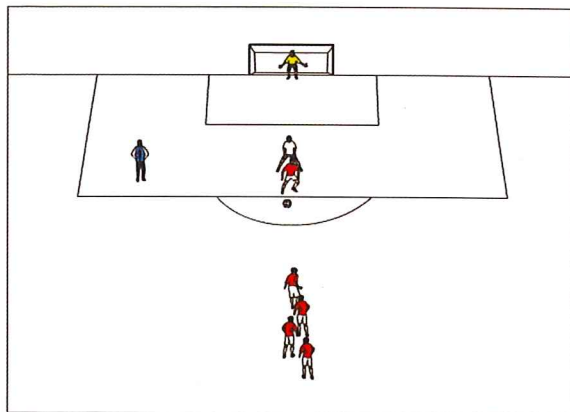
### Übungsablauf:

Ein Abwehrspieler stellt sich auf ca. 12 – 14 m. Direkt davor stellt sich der Angreifer. Beide Spieler stehen mit dem Rücken zum Tor. Im Tor steht ein Torwart. Die restlichen Spieler bilden eine Reihe auf ca. 22 m. Diese Spieler haben alle einen Ball. Der erste Spieler in der Reihe passt seinen Ball zu dem Angreifer. Dieser nimmt den Ball an, versucht sich mit dem Ball um den Abwehrspieler rumzudrehen und auf das Tor zu schießen. Er kann den Ball aber auch jeder Zeit wieder zu dem Passspieler zurückspielen. Nach Abschluss des Angreifers, wird der Angreifer zum Abwehrspieler, der Passspieler zum Angreifer und der Abwehrspieler stellt sich hinten in der Reihe an.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
36	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Schnelligkeit</li> <li>▪ Dribbling</li> </ul>	ca. 12 Minuten

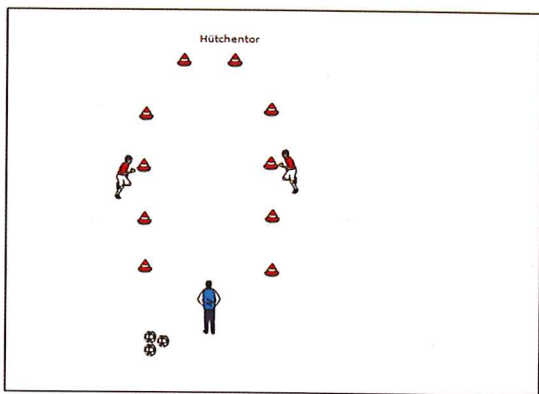
### Übungsablauf:

Aus 8 Hütchen werden 2 Slaloms gebaut. Aus den letzten beiden Hütchen wird das Hütchentor gebaut. Die Mannschaft bildet 2 Teams. Je ein Team steht vor einem Slalom auf der Seite des Hütchentores. Es wird jetzt entschieden welches Team Angreifer und welches Team Verteidiger ist. Der Trainer steht mit einigen Bällen am Ende des Slaloms. Die ersten beiden Spieler einer Gruppe laufen los. Sie laufen durch den Slalom. Wenn die Spieler beim letzten Hütchen sind, passt der Trainer den Ball leicht durch die "Gasse". Der Spieler aus dem Team Angreifer muss versuchen zuerst den Ball zu erreichen und mit dem Ball durch das Hütchentor zu dribbeln. Der Spieler aus dem Team Verteidiger muss das versuchen zu verhindern. Sobald er den Ball hat, spielt er ihn einfach aus der "Gasse" raus und das Team Verteidiger bekommt einen Punkt. Wenn der Angreifer es schafft durch das Tor zu laufen, bekommt das Team Angreifer einen Punkt.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
37	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Simulation Ballverlust</li> <li>▪ Passspiel</li> </ul>	ca. 15 Minuten

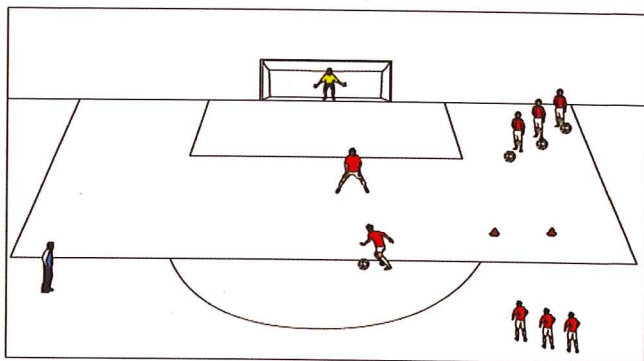
### Übungsablauf:

Ein Torwart steht im Tor. Die Verteidiger stellen sich mit je einen Ball in den Strafraum in einer Reihe auf. Aus zwei Hütchen wird ein Tor gebildet. Die Angreifer stehen auf ca. 19 m ohne Ball (wie in der Grafik zusehen). Der Verteidiger läuft 1 – 2 m mit dem Ball auf das Hütchen zu, passt dann den Ball durch das Tor zu dem Angreifer, der Verteidiger muss sofort auf Abwehr umschalten und versuchen den Angreifer am Torschuss zu hindern. Der Angreifer nimmt den Pass entgegen und versucht den Abwehrspieler auszuspielden und mit einem Torschuss abzuschließen.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:





Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
38	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umschalten von Angriff auf Verteidigung</li> </ul>	ca. 15 Minuten

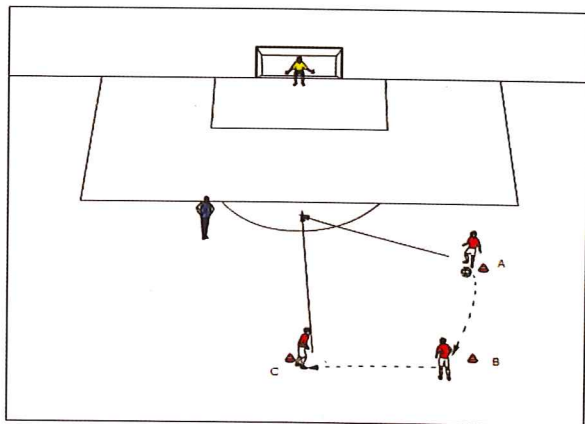
### Übungsablauf:

Die 3 Hütchen werden – wie in der Grafik zusehen – aufgestellt. Die Spieler stellen sich mit je einem Ball bei Hütchen A auf. Ein Spieler steht ohne Ball bei Hütchen B und ein Spieler steht ohne Ball bei Hütchen C. Weiterhin steht ein Torwart im Tor. Spieler A passt den Ball zu Spieler B. Nach dem Pass läuft Spieler A Richtung Spielfeldmitte und wird zum Abwehrspieler. Spieler B passt den Ball zu Spieler C. Dieser läuft dann mit dem Ball Richtung Tor und versucht Spieler A auszuspielen und mit einem Torschuss abzuschließen. Spieler A geht danach zu Hütchen B, Spieler B geht zu Hütchen C und Spieler C stellt sich mit einem Ball an der Reihe vor Hütchen A an.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
39	Fussball Defensives 1 gegen 1	▪ Reaktionsschnelligkeit	ca. 15 Minuten

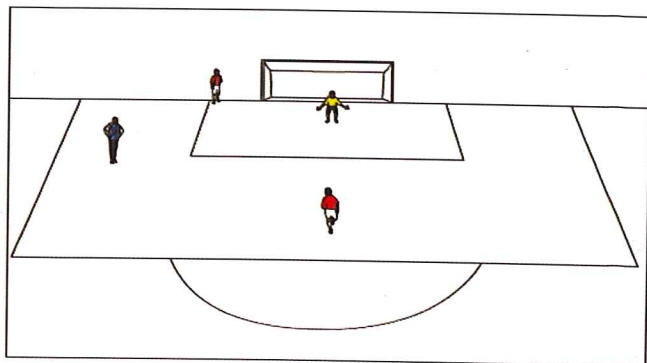
### Übungsablauf:

Ein Torwart steht im Tor. Der Verteidiger steht neben dem Tor. Der Rest der Mannschaft steht mit je einem Ball auf ca. 20 - 25 m vor dem Tor. Der Angreifer läuft mit dem Ball los. Der Trainer entscheidet, ob es zu einem Zweikampf kommt oder nicht. Wenn der Trainer ruft Duell läuft der Abwehrspieler los und versucht den Angreifer am Torschuss zu hindern. In diesem Fall bleibt der Torwart im Tor. Wenn der Trainer nix sagt, kann der Torwart rauskommen. Der Abwehrspieler muss also schnell reagieren, wenn der Trainer Duell ruft, damit der Angreifer nicht schnell aufs Tor schießen kann.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
40	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Passspiel</li> <li>▪ 1 gegen 1</li> </ul>	ca. 20 Minuten

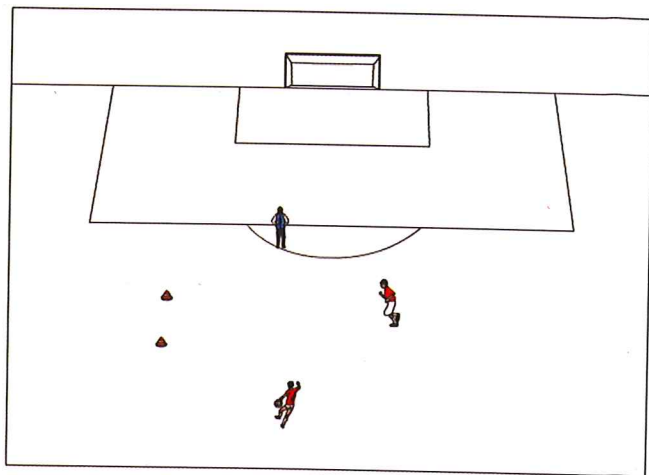
### Übungsablauf:

Die Mannschaft bildet zweier Teams. Die Hütchen werden zu einem kleinen Tor aufgestellt. Gegenüber von dem Tor stellt sich der Angreifer ca. 7 m vom Tor entfernt. Links oder rechts vom Tor stellt sich der Abwehrspieler ca. 5 m entfernt. Der Abwehrspieler hat zu Beginn einen Ball. Den Ball passt er dann zu dem Angreifer und läuft als Abwehrspieler vor das Tor. Der Angreifer läuft dem Ball entgegen und versucht ein Tor zu erzielen.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
<b>41</b>	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 gegen 1</li> <li>▪ Torschuss</li> </ul>	ca. 20 Minuten

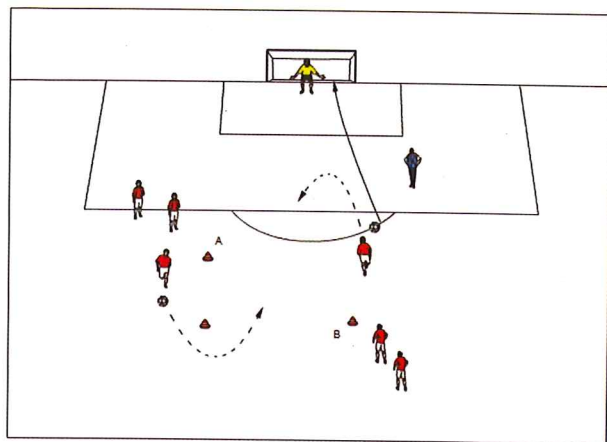
### Übungsablauf:

Ein Torwart steht im Tor. Die Mannschaft bildet 2 gleich große Teams. Jeder Spieler hat einen Ball. Das eine Team steht bei Hütchen A und das andere Team bei Hütchen B. Auf Kommando des Trainers laufen die ersten Spieler einer Gruppe los. Der erste Spieler von Hütchen B läuft direkt auf das Tor und versucht mit einem Tor abzuschließen. Dann stellt er sich als Abwehrspieler auf und wartet auf den Spieler von Hütchen A. Dieser Spieler läuft erstmal um das dritte Hütchen herum und dann auf das Tor und versucht den Abwehrspieler auszuspieren und ein Tor zu erzielen. Dann stellt sich jeder an das andere Hütchen an.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
42	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 gegen 1</li> <li>▪ Torschuss</li> </ul>	ca. 15 Minuten

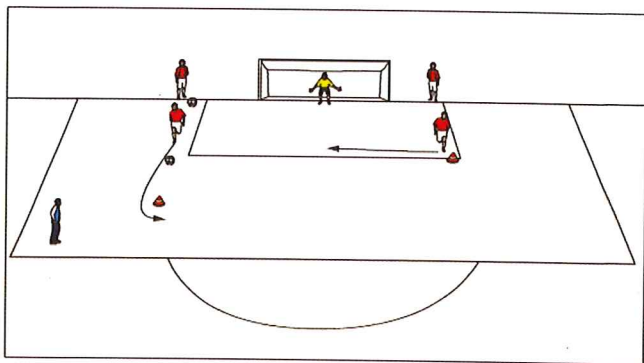
### Übungsablauf:

Ein Torwart steht im Tor. Die Mannschaft bildet 2 Teams. Ein Team steht links neben dem Tor, wobei hier jeder Spieler ein Ball hat. Das andere Team steht rechts neben dem Tor ohne Ball. Das Hütchen vor den Spielern mit Ball wird auf ca. 12 m aufgestellt und das Hütchen vor der Gruppe ohne Ball auf ca. 5 m. Auf Kommando des Trainers laufen die ersten Spieler der Teams los. Beide müssen auf der Höhe ihrer Hütchen laufen, wobei die Spieler ohne Ball einen kürzeren Weg haben. Die Spieler ohne Ball werden dann zum Abwehrspieler. Die Spieler mit Ball müssen versuchen an dem Abwehrspieler vorbeizukommen und auf das Tor zu schießen. Danach tauschen die Spieler die Seiten.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
43	Fussball Defensives 1 gegen 1	▪ Passspiel	ca. 15 Minuten

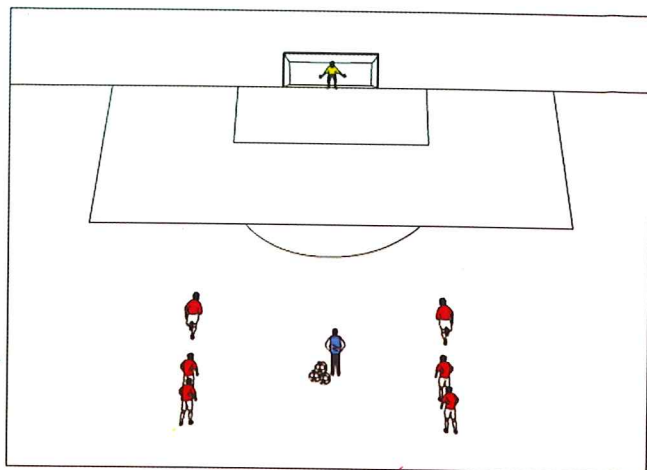
### Übungsablauf:

Ein Torwart steht im Tor. Der Trainer steht mit den Bällen mittig auf ca. 23 m. Die Mannschaft bildet zweier Teams. Ein Team steht links neben dem Trainer und das andere Team steht rechts. Auf Kommando des Trainers laufen die ersten Spieler einer Gruppe gleichzeitig los. Der Trainer entscheidet nun zu wem er den Ball passt. Dieser Spieler wird automatisch Angreifer und der andere Spieler Verteidiger.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
44	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 gegen 1</li> <li>▪ Koordination</li> </ul>	ca. 15 Minuten

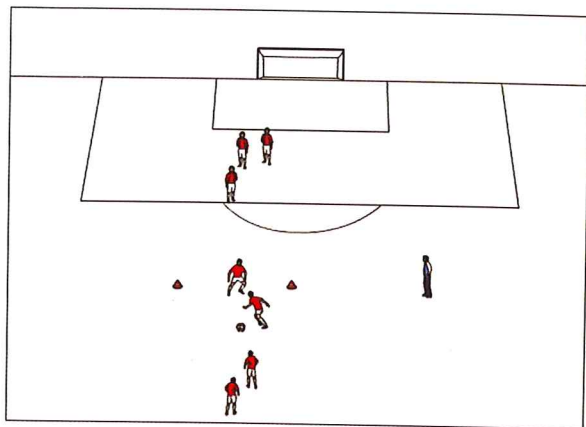
### Übungsablauf:

Die Hütchen werden zu einem Tor aufgestellt. Zwischen den Hütchen steht ein Abwehrspieler. Der Rest der Mannschaft bildet 2 Teams. Ein Team steht vor dem Abwehrspieler und das Andere hinter dem Abwehrspieler. Der erste Spieler des Teams vor dem Abwehrspieler hat einen Ball. Der Spieler beginnt. Er muss versuchen an dem Abwehrspieler vorbeizukommen. Hat er es geschafft, übergibt er dem ersten Spieler der anderen Gruppe den Ball und dieser muss versuchen an den Abwehrspieler vorbeizukommen. Der Abwehrspieler muss sich immer drehen. Der Trainer kann entscheiden wann der Abwehrspieler gewechselt wird.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball - Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
45	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Annahme hoher Bälle</li> <li>▪ Zweikampf</li> </ul>	ca. 20 Minuten

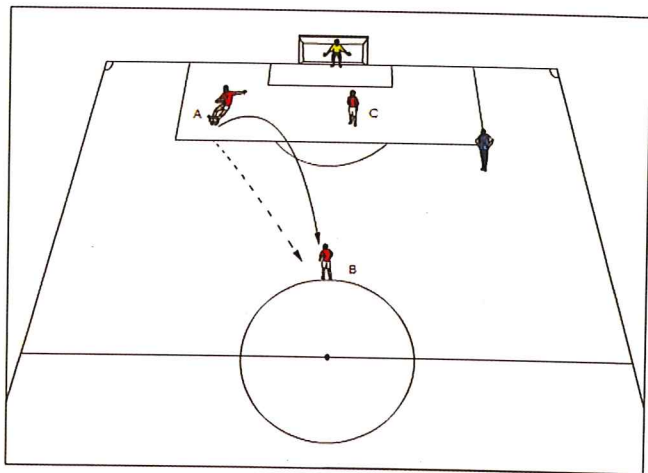
### Übungsablauf:

Der Spieler A steht mit einem Ball im Strafraum auf ca. 12 m, der Spieler B steht am Mittelkreis und der Spieler C steht auch im Strafraum. Der Torwart steht im Tor. Spieler A spielt zuerst einen hohen Ball auf Spieler B und läuft dem Ball direkt nach. Spieler B nimmt den Ball an und versucht Spieler A auszuspielen. Wenn er an dem Spieler vorbei ist, läuft er weiter und versucht im Strafraum Spieler C auszuspielen und mit einem Torschuss abzuschließen.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:





Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
46	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dribbling</li> <li>▪ Zweikampf</li> </ul>	ca. 20 Minuten

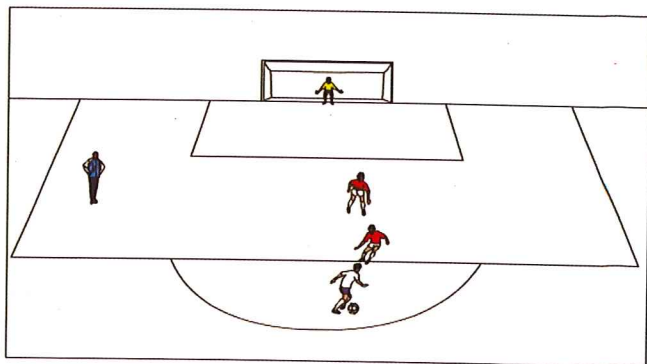
### Übungsablauf:

Ein Torwart steht im Tor. 2 Abwehrspieler stehen hintereinander, davon steht einer auf ca. 17 m und der Andere auf ca. 14 m. Der Rest der Mannschaft stellt sich mit je einem Ball auf ca. 25 m in einer Reihe auf. Der erste Spieler beginnt. Er dribbelt mit dem Ball auf die Abwehrspieler zu. Diese bilden das so genannte "Tandem", d. h. die Spieler versuchen hintereinander zu bleiben. Hat der Angreifer den ersten Spieler überwunden, übernimmt ihn der 2. Abwehrspieler.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
47	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dribbling</li> <li>▪ Zweikampf</li> </ul>	ca. 15 Minuten

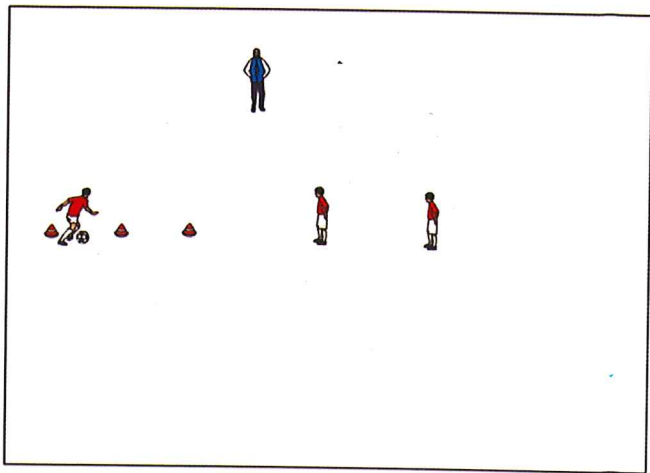
### Übungsablauf:

Die 3 Hütchen werden als Slalom aufgestellt. Dahinter stehen zwei Verteidiger. Der Rest der Mannschaft stellt sich mit je einem Ball vor die Hütchen. Der erste Spieler beginnt. Er dribbelt durch die Hütchen und muss dann an beiden Verteidigern vorbeikommen. Man kann die Übung auch mit Torschuss als Abschluss machen.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
48	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Zweikampf</li> <li>▪ Torschuss</li> </ul>	ca. 15 Minuten

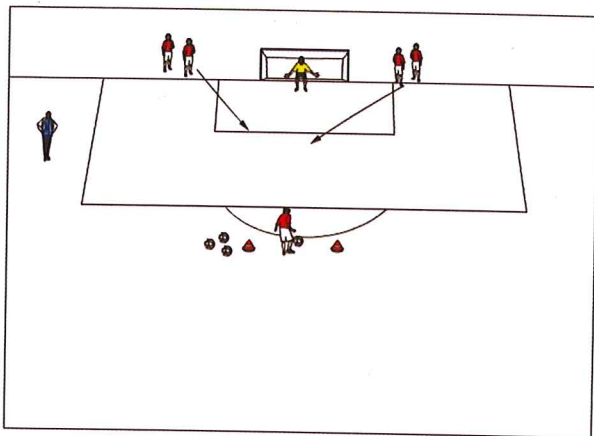
### Übungsablauf:

Mit den beiden Hütchen wird die Stelle markiert, wo der Anspieler steht, d. h. ca. bei 18 m. Er hat die Bälle bei sich. Ein Torwart steht im Tor. Der Rest der Mannschaft teilt sich in 2 Gruppen auf und stellt sich links und rechts neben das Tor. Die Spieler links sind die Angreifer und die Spieler rechts sind die Abwehrspieler. Die ersten Spieler einer Gruppe laufen auf Zeichen des Trainers gleichzeitig los in den Strafraum. Dort muss der Abwehrspieler verhindern, dass der Anspieler dem Angreifer einen Pass spielen kann. Wenn der Angreifer den Ball bekommen hat, muss er versuchen an dem Abwehrspieler vorbeizukommen und auf das Tor zu schießen.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
49	Fussball Defensives 1 gegen 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Koordination</li> <li>▪ Zweikampf</li> </ul>	ca. 20 Minuten

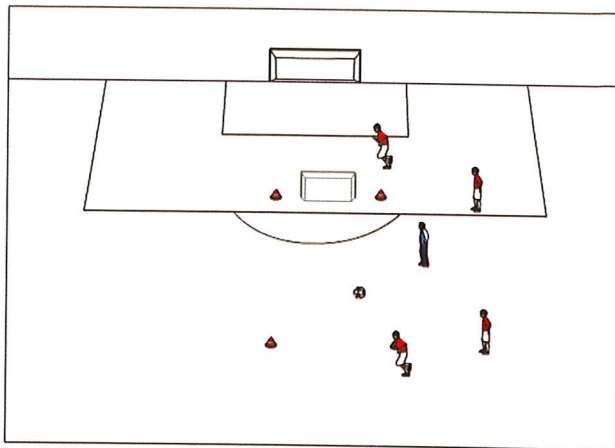
### Übungsablauf:

Mit 4 Hütchen wird ein kleines Feld gebildet. Zwischen 2 Hütchen kommt ein Mini Tor. Die Mannschaft bildet 2 Teams. Sie stehen – wie in der Grafik zusehen – in einer Reihe. Der Trainer steht mittig und hat den Ball. Die ersten Spieler einer Gruppe laufen los. Sie laufen um beide Hütchen auf ihrer Seite herum. Der Trainer rollt inzwischen den Ball in das Feld in Richtung des Spielers, der nicht beim Tor ist. Die Spieler laufen dann in das Feld. Der Spieler, der den Ball annimmt, wird zum Angreifer und der andere Spieler wird zum Verteidiger. Der Angreifer muss versuchen ein Tor zu erzielen.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen, Mini Tor

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1

Übung	Bereich	Übungsschwerpunkte	Intensität
-------	---------	--------------------	------------

**50**

Fussball  
Defensives 1 gegen 1

- Zweikampf
- Torschuss

ca. 20 Minuten

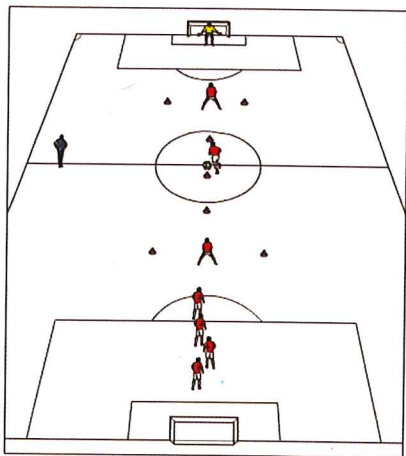
### Übungsablauf:

Ein Torwart steht im Tor. Die Spieler stellen sich in einer Reihe in den Strafraum auf der Seite, wo nicht der Torwart ist, mit je einem Ball auf. Vor den Spielern werden 2 Hütchen in einem Abstand von ca. 3 m aufgestellt. Zwischen den Hütchen steht ein Abwehrspieler. Dahinter stellt man ca. 4 Hütchen zum Slalom auf. Dahinter kommen wieder 2 Hütchen ebenfalls in einem Abstand von ca. 3 m mit einem Abwehrspieler. Der erste Spieler beginnt. Er muss versuchen an dem ersten Abwehrspieler vorbeizukommen und läuft dann durch den Slalom. Jetzt läuft schon der nächste Spieler los. Nach dem Slalom muss er versuchen an dem zweiten Abwehrspieler vorbeizukommen. Danach muss er versuchen ein Tor zu erzielen.

### Trainingshilfen:

- Markierungshütchen

### Darstellung:



Fussball – Defensives 1 gegen 1