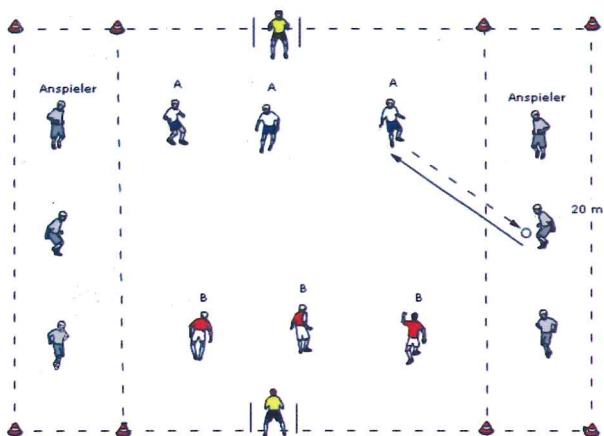


# FUSSBALL

## Zweikampfverhalten

### -KARTOTHEK-



**-52 TRAININGSKARTEN-**  
**FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE**

# Inhalt

- Übung 01**.....Einsatz des Körpers
- Übung 02**.....Spiel 2:1
- Übung 03**.....Durchsetzungsvermögen
- Übung 04**.....Spiel 4:4 mit Anspieler
- Übung 05**.....Spiel 1:1
- Übung 06**.....Spiel 5:5
- Übung 07**.....Sprinttraining
- Übung 08**.....Aktionsschnelligkeit
- Übung 09**.....Antrittsschnelligkeit
- Übung 10**.....Reaktion/Sprintstärke
- Übung 11**.....Sprintschulung
- Übung 12**.....Dribbling durch Parcours
- Übung 13**.....Spiel 6:6
- Übung 14**.....Dribbling durch Parcours
- Übung 15**.....Spiel 3:2
- Übung 16**.....Spiel 1:2
- Übung 17**.....Über-/Unterzahlsituation
- Übung 18**.....Spiel 1:1 auf 1 Tor
- Übung 19**.....Spiel 5:5
- Übung 20**.....Antrittsschnelligkeit
- Übung 21**.....Schnelligkeit/Koordination
- Übung 22**.....Koordination
- Übung 23**.....Spiel 5:5
- Übung 24**.....Wettkampf mit Sprint
- Übung 25**.....kurze schnelle Sprints
- Übung 26**.....Einsatz des Körpers
- Übung 27**.....Zweikampf in der Luft
- Übung 28**.....Spiel 4:4
- Übung 29**.....Zweikampf nach Flanken
- Übung 30**.....Dribbling 1:1
- Übung 31**.....Erwärmung
- Übung 32**.....Spiel 6:6
- Übung 33**.....Aktionsschnelligkeit
- Übung 34**.....Laufkoordination
- Übung 35**.....Antrittsschnelligkeit
- Übung 36**.....Spiel 5:5
- Übung 37**.....Wettkampf mit Sprint
- Übung 38**.....Sprintschulung
- Übung 39**.....Dribbling durch Parcours
- Übung 40**.....Sprintduell/Zweikampf
- Übung 41**.....Dribbling durch Parcours
- Übung 42**.....Über-/Unterzahlsituation
- Übung 43**.....Dribbling 1:1
- Übung 44**.....Doppelpässe/Freilaufen
- Übung 45**.....Ausdauer/Sprint
- Übung 46**.....Parcourstraining mit Ball
- Übung 47**.....Aktionsschnelligkeit

Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
01	Zweikampftraining	Einsatz des Körpers	10 Durchg.

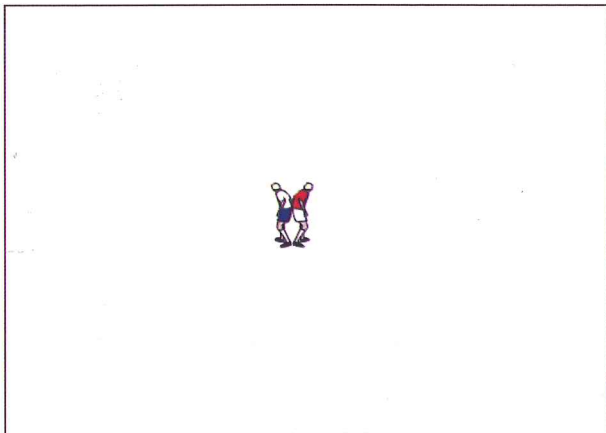
### Übungsablauf:

- für diese Übung bildet Ihr Pärchen aus je 2 körperlich zueinander passenden Spielern
- beide Spieler stellen sich mit angelegten Armen hintereinander auf und zwar Rücken an Rücken
- auf Pfiff des Trainers beginnen beide den jeweils anderen Spieler von dessen Ausgangsposition und zwar nur durch Drücken (Schieben) mit dem Rücken zu verdrängen
- pro Verdrängung vom Ausgangspunkt (Gegenspieler kommt aus dem Gleichgewicht bzw. verlässt den Ausgangspunkt), bekommt der Spieler der dies geschafft hat einen Punkt
- nach 10 Durchgängen hat der Spieler mit den wenigsten Punkten gewonnen und der Verlierer macht pro Punkt einen Liegestütz

### Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
02	Zweikampftraining	Spiel 2 gegen 1	ca.8 Minuten

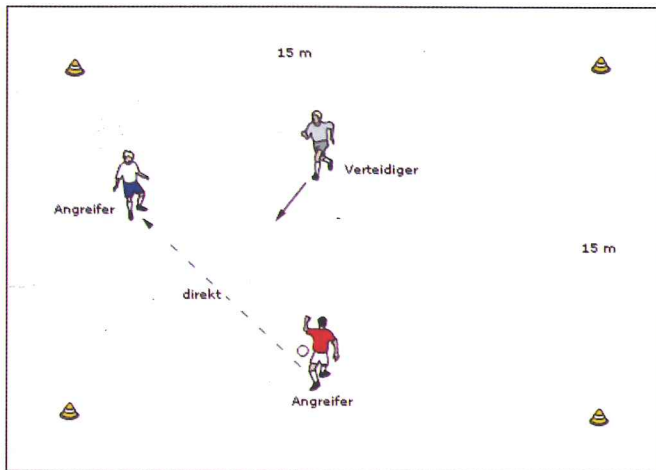
### Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten skizzierte Spielfeld (ca. 15 x 15 m) auf
- nun bestimmt der Trainer ein Team aus 2 Angreifern und einen Verteidiger
- die Angreifer spielen sich den Ball direkt zu (innerhalb des Spielfelds)
- der Verteidiger versucht den Ball in seinen Besitz zu bringen
- dabei reicht es nicht den Ball lediglich zu berühren, sondern er muss ihn unter Kontrolle bringen
- gelingt ihm das, werden die Rollen getauscht, der Verteidiger wird zum Angreifer und der den Fehler verursachende Angreifer wird zum Verteidiger

### Hilfsmittel:

- 1 Ball, mehrere Hütchen

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
03	Zweikampftraining	Durchsetzungsvermögen	12 Minuten

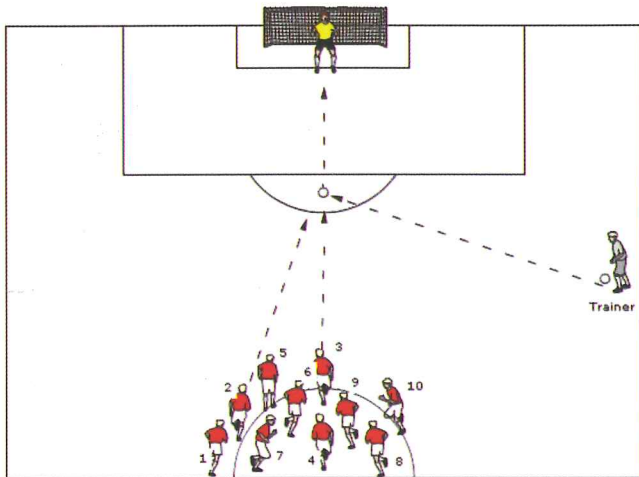
### Übungsablauf:

- 10 Spieler bewegen sich im lockeren Lauf im Mittelkreis
- jeder Spieler bekommt vom Trainer eine Nummer von 1-10
- nun ruft der Trainer jeweils 2 Nummer auf
- die zuerst genannte Nummer kennzeichnet den Angreifer und die 2. den Verteidiger
- beide starten nun vom Mittelkreis los Richtung Tor und bekommen vom Trainer den Ball in den Lauf gespielt
- der Angreifer versucht sich nun gegen den Verteidiger zu behaupten um dann von der 16 m Linie ein Tor zu erzielen
- der Trainer sollte bei dieser Übung darauf achten, das jeder Spieler mal Angreifer und mal Verteidiger ist

### Hilfsmittel:

- 1 Ball, mehrere Hütchen

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
04	Zweikampftraining	4 gegen 4 mit Anspieler	je 6 Minuten

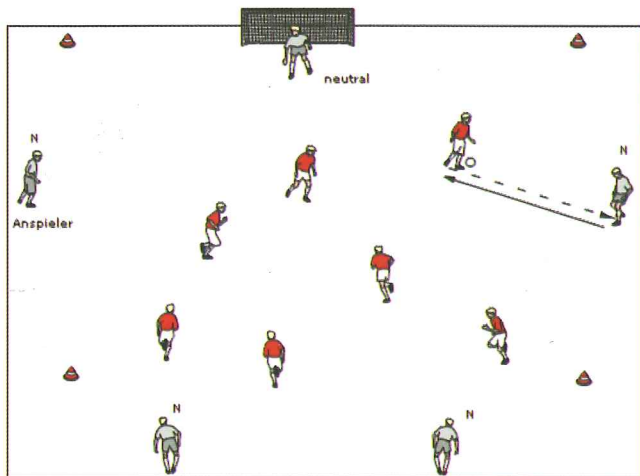
### Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildeten Übungsspielfeld auf
- im 16 m Raum wird auf ein großes Tor mit neutralem Torhüter gespielt
- es wird gespielt 4 gegen 4
- an den Seiten des Strafraums verteilen sich 4 neutrale Spieler, die als Anspielstationen für die beiden Teams dienen
- dabei verhalten sie sich neutral und dürfen den Ball nach einem Anspiel nur zum Spieler zurückprallen lassen
- die Spielzeit beträgt jeweils 6 Minuten
- da die 4 neutralen Spieler auf der 16 m Linie auch eine Mannschaft bilden, gibt es 3 Teams, die alle nach und nach gegeneinander spielen
- das Team das gerade Pause hat, stellt die neutralen Spieler

### Hilfsmittel:

- 1 Ball, mehrere Hütchen, 1 Großfeldtor

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
05	Zweikampftraining	Spiel 1 gegen 1	ca.6 Minuten

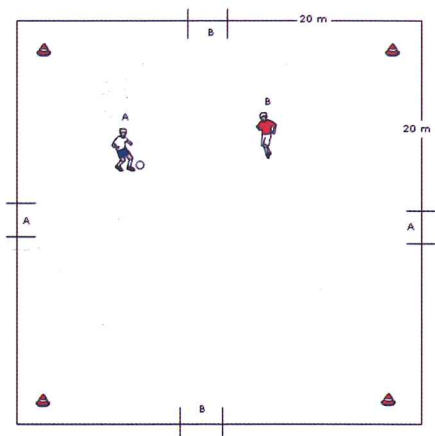
### Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsspielfeld auf (20x20 m)
- gespielt wird 1 gegen 1 auf 4 Tore aus Fahnenstangen ca. 2,50 m breit (auf jeder Seite 1), die nach hinten offen sind
- jeder Spieler bekommt 2 gegenüberliegende Tore zugeordnet, die verteidigt werden müssen
- Aufgabe beider Spieler ist es, mit dem Ball nacheinander durch beide Tore des Gegenspielers zu dribbeln, bekommt der Spieler dafür einen Punkt
- Aufgabe des Spielers ohne Ballbesitz ist es dies zu verhindern, selbst in Ballbesitz zu gelangen um selbst auch Punkte zu erzielen
- wer nach ca. 6 Minuten die meisten Punkte sammeln konnte, gewinnt dieses Spiel

### Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, mehrere Fahnenstangen, 1 Ball

### Darstellung:



Fussball - Zweikampfverhalten

Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
06	Zweikampftraining	Spiel 5 gegen 5	12 Minuten

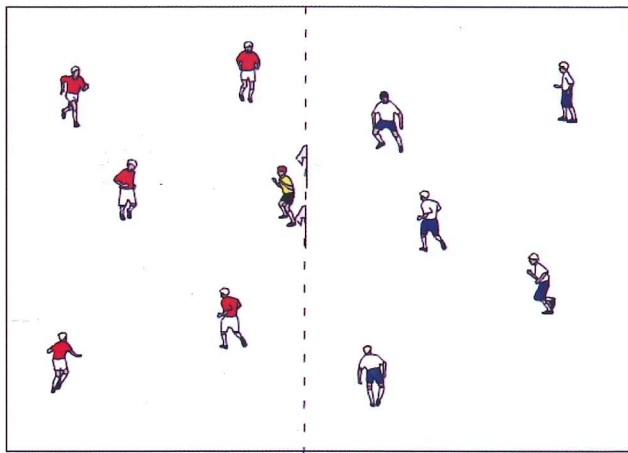
### Übungsablauf:

- der Trainer baut auf der Mittellinie ein Tor aus Stangen auf (ca. 2,5 m breit)
- ihr bildet 2 Mannschaften aus je 5 Spielern die gegeneinander auf dieses Tor spielen (Spielfeld von 16er zu 16er)
- der Torwart im Stangentor ist neutral und versucht die Bälle die von beiden Seiten auf das Tor kommen können abzuwehren
- nach 6 Minuten könnt ihr eine kurze Pause einlegen

### Hilfsmittel:

- 1 Ball, 1 Tor aus 2 Stangen

### Darstellung:





Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
07	Zweikampftraining	Sprinttraining	8 Minuten

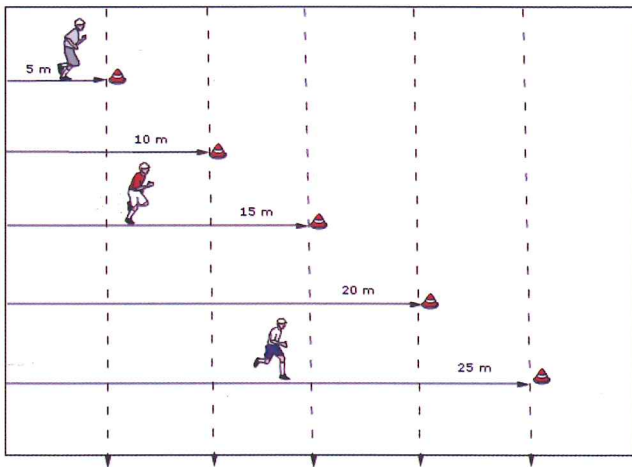
### Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten grafisch dargestellten Parcours auf
- Abschnitt für Abschnitt wird die zu absolvierende Laufstrecke verlängert
- jeder Abschnitt wird im Sprinttempo absolviert
- zurück zur Grundlinie läuft ihr im mittleren Tempo um etwas zu regenerieren

### Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
08	Zweikampftraining	Aktionsschnelligkeit	8 Minuten

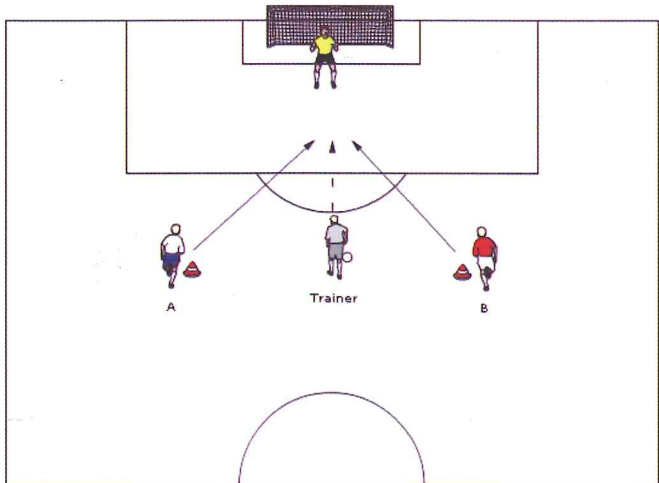
### Übungsablauf:

- der Trainer, Spieler A und B stehen ca. 20 m vor dem Tor in einer Linie nebeneinander (der Trainer in der Mitte)
- nun schießt der Trainer den Ball mit der Seite und mit mittlerem Tempo auf die Höhe des 11 m Punktes, beide Spieler sprinten hinterher und der Schnellere von Beiden, der zuerst am Ball ist, darf auf das Tor schießen

### Hilfsmittel:

- 2 Hütchen, 1 Tor, 1 Ball

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
09	Zweikampftraining	Antrittsschnelligkeit	8 Minuten

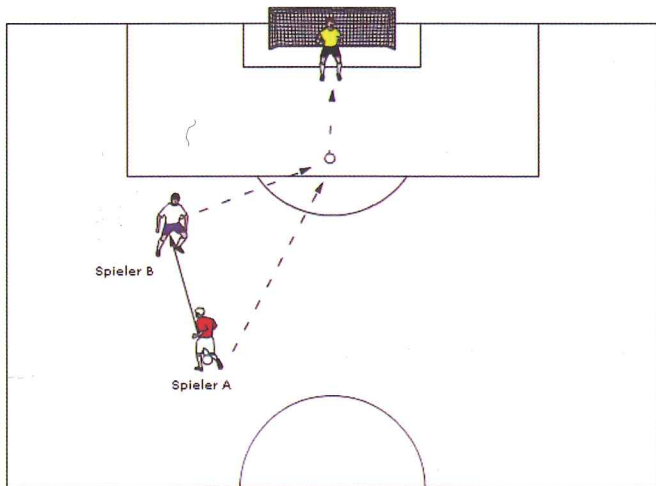
### Übungsablauf:

- Spieler A passt Spieler B den Ball zwischen dessen Beine durch und sprintet sofort hinterher
- sofort nachdem Spieler B dies bemerkt, sprintet er ebenfalls hinter dem Ball her
- derjenige, der zuerst am Ball ist dribbelt weiter auf das Tor und sucht den Abschluss (der Verlierer des Sprintduells macht 5 Liegestütze)

### Hilfsmittel:

- 1Ball, 1 Tor

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
10	Zweikampftraining	Reaktion/Sprintstärke	8 Minuten

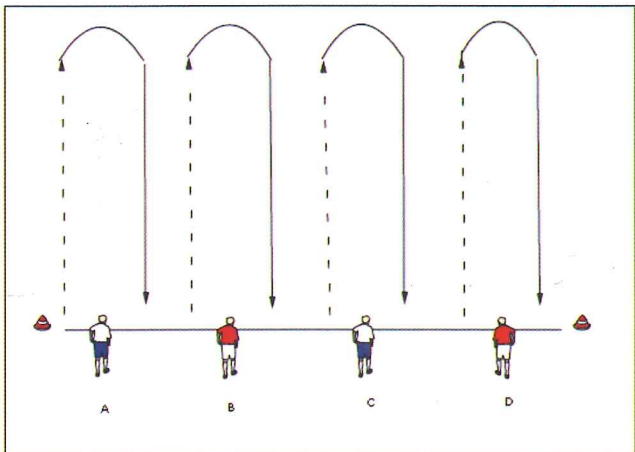
### Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten grafisch dargestellten Parcours auf
- ca. 4-5 Spieler stehen nebeneinander und beginnen auf Zeichen des Trainers locker auf gleicher Höhe zu traben
- auf Pfiff des Trainers dreht sich jeder Spieler um 180 Grad und sprintet im höchsten Tempo zurück zum Ausgangspunkt
- die Sprintstrecke sollte ca. 15 m lang sein
- der Schnellste gewinnt und die Anderen machen je 5 Hockstretksprünge

### Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen

### Darstellung:

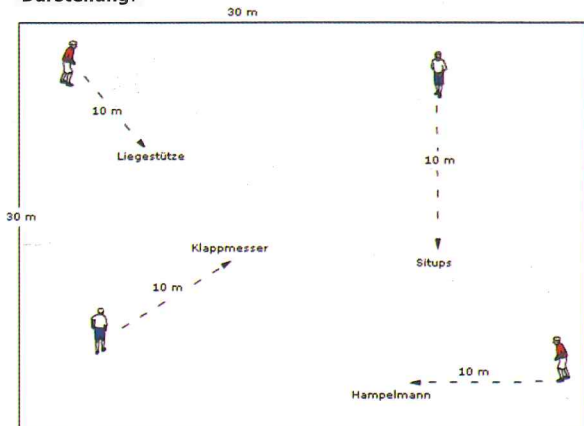


**Übungsablauf:**

- der Trainer steckt das unten skizzierte Übungsfeld (30 x 30 m) ab
- 8 Spieler versammeln sich in diesem Übungsfeld
- auf Pfiff machen alle Spieler im Übungsbereich 5 Liegestütze und sprinten gleich anschließend los (ca. 10 m)
- nun haben die Spieler eine kurze Ruhepause von ca. 30 Sekunden, bevor die nächste Übung vor dem Sprint beginnt
- auf Pfiff werden nun 5 Hockstretksprünge absolviert, bevor wiederum ein 10 m Sprint absolviert wird
- nun wieder 30 Sekunden Pause
- die Übungseinheit setzt sich nun fort mit Übungen wie „Klappmesser“, „Hampelmann“ oder „Sit Ups“ die jeweils vor dem Sprint absolviert werden
- nach ca. 7-9 Sprints pro Spieler ist diese Übungseinheit beendet

**Hilfsmittel:**

- mehrere Hütchen

**Darstellung:**

Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
12	Zweikampftraining	Dribbling durch Parcours	3 Durchg.

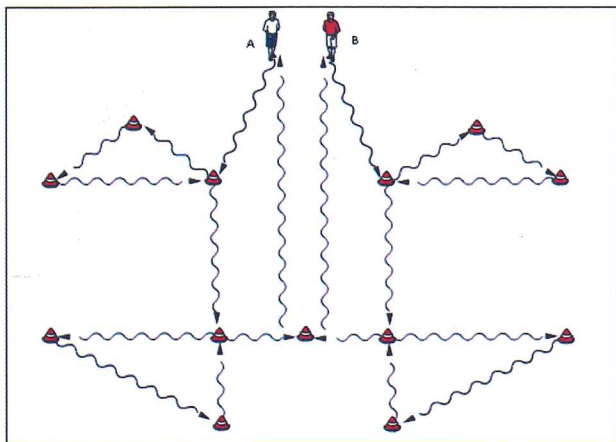
### Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten skizzierten Dribblingparcours auf
- nun dribbeln je 2 Spieler gleichzeitig durch den Parcours
- beide starten vom jeweiligen Startpunkt (siehe Skizze)
- während des Dribblings könnt Ihr die Art zu Dribbeln kombinieren (schnell/langsam, Einstreuen von Finten wie Übersteiger oder Ausfallschritt...)
- achtet darauf, so zu dribbeln wie es auf der Skizze dargestellt ist (immer den Pfeilen nach)
- wieder am Startpunkt angekommen, startet das nächste Pärchen durch den Parcours
- Spielerpaare die darauf warten durch den Parcours zu dribbeln, beschäftigen sich in der Wartezeit mit dem Ball (z.B. jonglieren)

### Hilfsmittel:

- viele Hütchen

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
13	Zweikampftraining	Spiel 6 gegen 6	2x4 Minuten

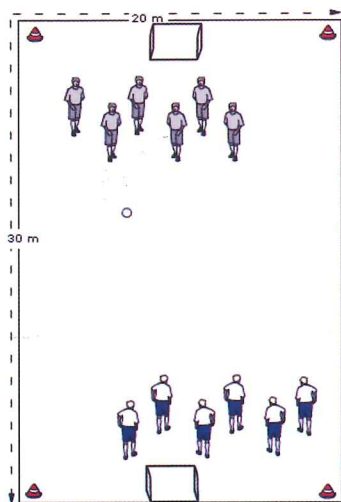
### Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten skizzierte Übungsspielfeld (20x30m) auf
- als Tore dienen 2 Kleinfeldtore
- nun spielen 2 Teams aus je 6 Spieler gegeneinander
- der Ball darf nur mit der Hand gespielt werden und Tore nur mit dem Kopf erzielt werden
- nach höchstens 4 Schritten mit Ball, muss dieser abgespielt werden
- die Spielzeit beträgt 2x4 Minuten und es wird ohne Torwart gespielt

### Hilfsmittel:

- 1 Ball, 2 Kleinfeldtore

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
14	Zweikampftraining	Dribbling durch Parcours	3 Durchg.

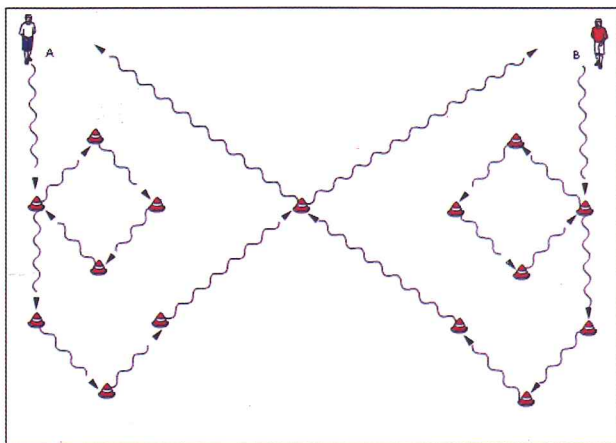
### Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten skizzierten Dribblingparcours auf
- nun dribbeln je 2 Spieler gleichzeitig durch den Parcours
- beide starten vom jeweiligen Startpunkt (siehe Skizze)
- während des Dribblings könnt Ihr die Art zu Dribbeln kombinieren (schnell/langsam, Einstreuen von Finten wie Übersteiger oder Ausfallschritt...)
- achtet darauf, so zu dribbeln wie es auf der Skizze dargestellt ist (immer den Pfeilen nach)
- wieder am Startpunkt angekommen, startet das nächste Pärchen durch den Parcours
- Spielerpaare die darauf warten durch den Parcours zu dribbeln, beschäftigen sich in der Wartezeit mit dem Ball (z.B. jonglieren)

### Hilfsmittel:

- viele Hütchen

### Darstellung:





Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
15	Zweikampftraining	Spiel 3 gegen 2	10 Minuten

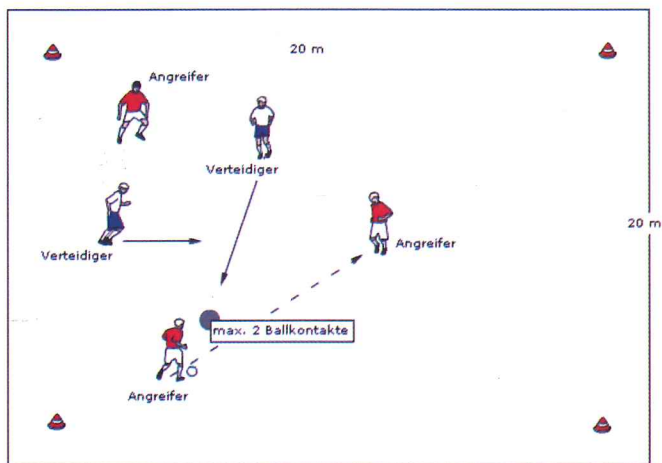
### Übungsablauf:

- der Trainer erstellt das unten skizzierte Übungsspielfeld (20x20 m)
- nun bestimmt er 3 Angreifer und 2 Verteidiger
- das Ziel der Angreifer ist es, mit je nur 2 Ballkontakten den Ball in den Reihen der Angreifer in Bewegung zu halten
- das Ziel der Verteidiger ist es wiederum in möglichst kurzer Zeit in Ballbesitz zu gelangen und den Ball unter Kontrolle zu bringen
- gelingt dies, darf der Verteidiger in die Angreiferposition wechseln, der den Ball unter Kontrolle gebracht hat
- der Fehler verursachende Angreifer, wird somit zum Verteidiger

### Hilfsmittel:

- 1 Ball, mehrere Hütchen

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
16	Zweikampftraining	Spiel 1 gegen 2	10 Minuten

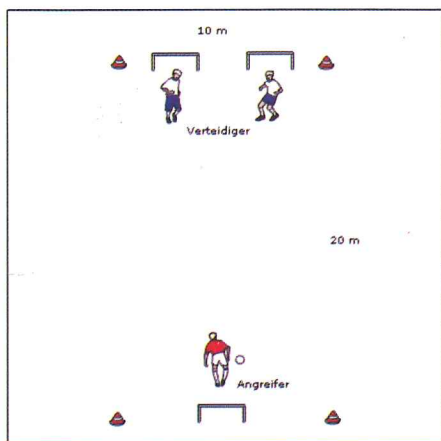
### Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsspielfeld (10x20 m) auf
- Spieler A und Spieler B sind Verteidiger und Spieler C ist Angreifer
- die Verteidiger haben 2 Tore zu verteidigen und der Angreifer 1 Tor
- auf Pfiff dribbelt der Angreifer in Richtung der Tore der Verteidiger und versucht eines der beiden Tore zu treffen (Tore aus Stangen ca. 2 m breit)
- die Verteidiger versuchen dies zu verhindern und dem Angreifer den Ball abzunehmen und selbst ein Tor zu erzielen
- nach ca. 5 Minuten kann auch ein Rollentausch der Spieler untereinander erfolgen

### Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, 3 Minitorre

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
17	Zweikampftraining	Über-/Unterzahlsituation	12 Minuten

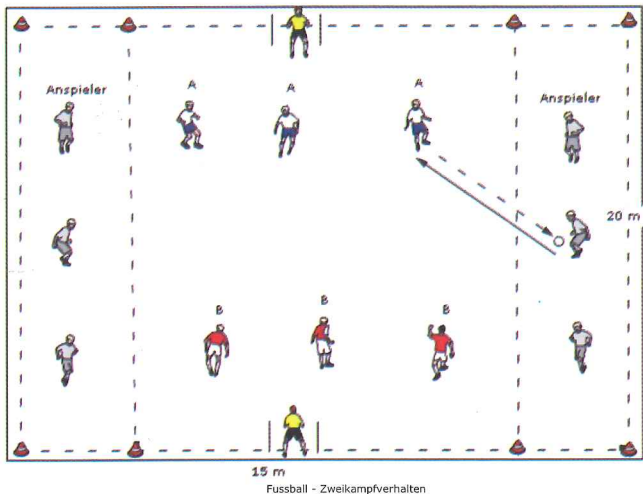
### Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsspielfeld auf
- das Feld hat eine Größe von ca. 15 x 20 m
- an beiden Seitenlinien befindet sich je ein ca. 4 m breiter Streifen (Korridor) in dem sich je 3 Spieler (Anspieler) aufhalten
- gespielt wird 4 gegen 4 mit Torhüter
- als Tore dienen Fahnenstangen (Tor ist ca. 2,5 m breit)
- die Anspieler dienen jeweils der Mannschaft die im Angriff bzw. im Ballbesitz ist und sie dürfen den Ball nur je 1 Mal berühren, also nur prallen lassen
- somit werden künstlich Über- und Unterzahlsituationen geschaffen
- die Spielzeit beträgt 2 x 6 ½ Minuten

### Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, mehrere Fahnenstangen, 1 Ball

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
18	Zweikampftraining	1 gegen 1 auf 1 Tor	ca.8 Minuten

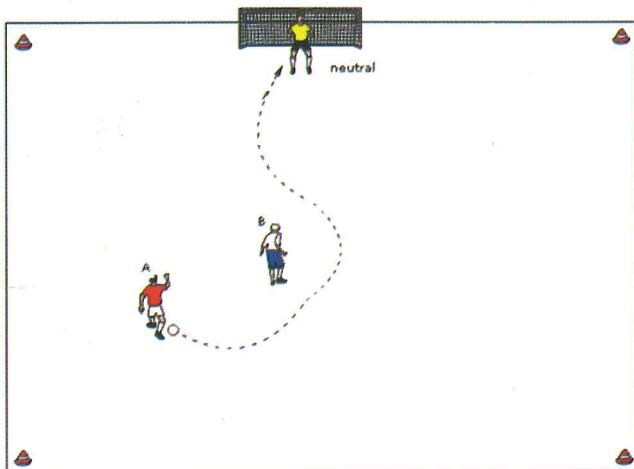
### Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsspielfeld auf
- gespielt wird 1 gegen 1 auf 1 Großfeldtor
- als Übungsspielfeld dient der 16 m Raum
- im Tor steht ein neutraler Torhüter
- gespielt wird 1 gegen 1
- nachdem 1 Spieler den anderen ausgespielt hat, muss er noch den Torhüter ausspielen, um ein Tor zu erzielen
- nach jedem Tor bringt der Torhüter den Ball wieder ins Spiel und zwar neutral
- falls der Ball die Seitenlinien überschreiten sollte, bringt der Trainer den Ball wieder ins Spiel (neutral)

### Hilfsmittel:

- 1 Tor, 1 Ball, mehrere Hütchen

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
19	Zweikampftraining	Spiel 5 gegen 5	12 Minuten

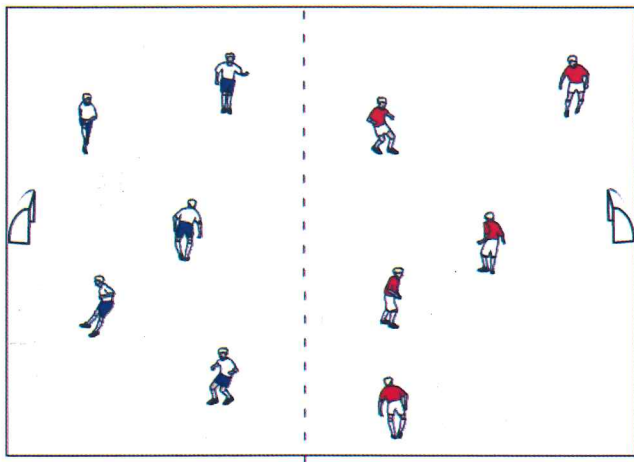
### Übungsablauf:

- der Trainer legt ein Spielfeld (etwa Kleinfeld) fest auf dem 2 Kleinfeldtore stehen
- nun bildet ihr 2 Mannschaften aus je 5 Spielern
- ihr spielt nun 5 gegen 5 auf diese beiden Tore, achtet aber darauf, dass Tore nur per Kopf erzielt werden dürfen

### Hilfsmittel:

- 1 Ball, 2 Kleinfeldtore

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
20	Zweikampftraining	Antrittsschnelligkeit	8 Minuten

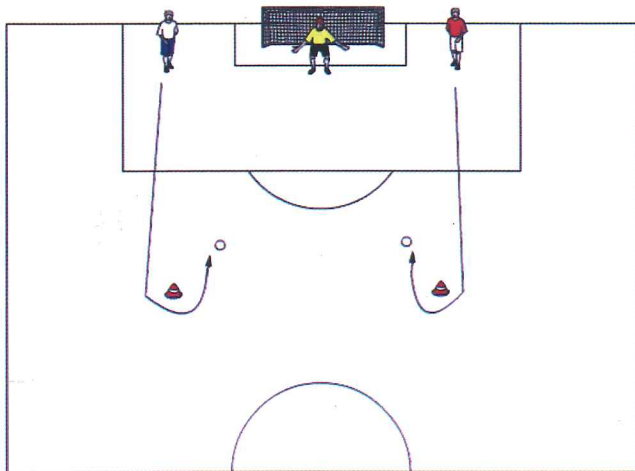
### Übungsablauf:

- Spieler A und Spieler B stehen jeweils links und rechts neben dem Tor, der Torwart steht im Tor
- auf Pfiff des Trainers sprinten beide Spieler los, umkreisen das Hütchen und schießen den Ball per Spannstoß auf das Tor
- derjenige der zuletzt geschossen hat macht jeweils 5 Liegestütze

### Hilfsmittel:

- 2 Bälle, 1 Tor

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
21	Zweikampftraining	Schnelligk./Koordination	12 Minuten

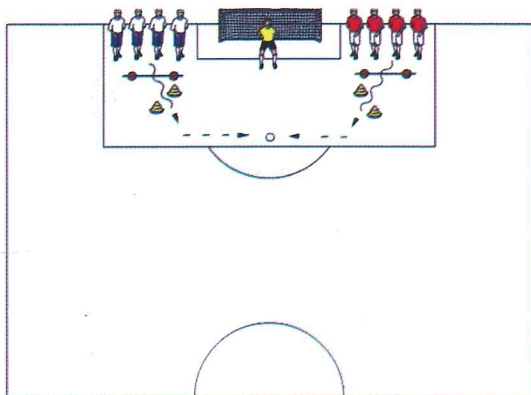
### Übungsablauf:

- der Trainer bestimmt 2 Gruppen aus Spielern (Gruppenstärke ca. 4 Spieler) die sich jeweils links bzw. rechts neben dem Tor platzieren
- jede Gruppe wird von 1 bis 4 durchnummeriert
- nun nennt der Trainer eine Nummer und die beiden Spieler der Gruppen mit dieser Nummer sprinten durch den vorher vom Trainer aufgebauten Hindernisparcours
- der Spieler, der den Parcours zuerst bewältigt hat, darf den auf dem 11 m Punkt liegenden Ball auf das Tor (mit Torhüter) schießen
- jedes Tor bringt einen Punkt für die Mannschaft
- die Mannschaft die nach 3 Durchgängen die wenigsten Punkte hat, läuft geschlossen 3 Sportplatzrunden

### Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, mehrere Hürden, 1 Tor, 1 Ball

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
22	Zweikampftraining	Koordination	8 Minuten

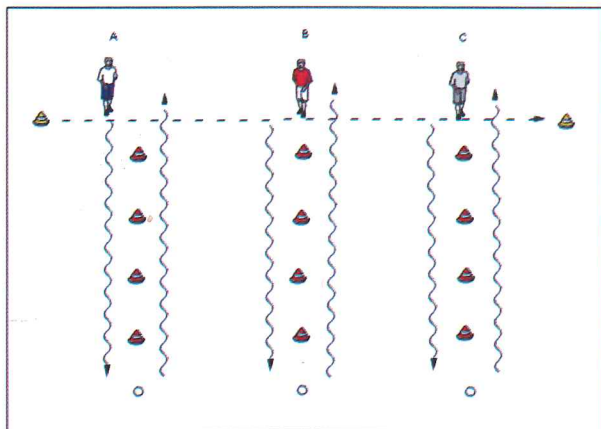
### Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten grafisch dargestellten Parcours auf
- Spieler A, B und C stehen nebeneinander am Startpunkt
- auf Zeichen des Trainers sprinten sie im hohen Tempo durch den Parcours
- hinten angekommen dribbeln sie mit Ball zurück zum Startpunkt
- wer zuerst da ist gewinnt, die 2. und 3. Platzierten machen je 5 Liegestütze

### Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, 3 Bälle

### Darstellung:





Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
23	Zweikampftraining	Spiel 5 gegen 5	5 Minuten

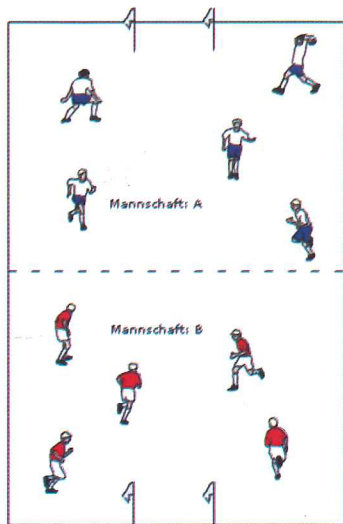
### Übungsablauf:

- der Trainer markiert den 16 m Raum als Spielfeld für ein Spiel 5 gegen 5
- 2 Tore baut er aus Fahnenstangen, die Spielzeit beträgt 1 x 5 Minuten
- Spielregeln: der Ball darf nur gerollt werden (flach auf dem Boden)
- Tore dürfen ebenfalls nur durch rollende Bälle erzielt werden
- die Verlierermannschaft macht je 15 Liegestütze

### Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, Fahnenstangen, 1 Ball

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
24	Zweikampftraining	Wettkampf mit Sprint	3 Durchg.

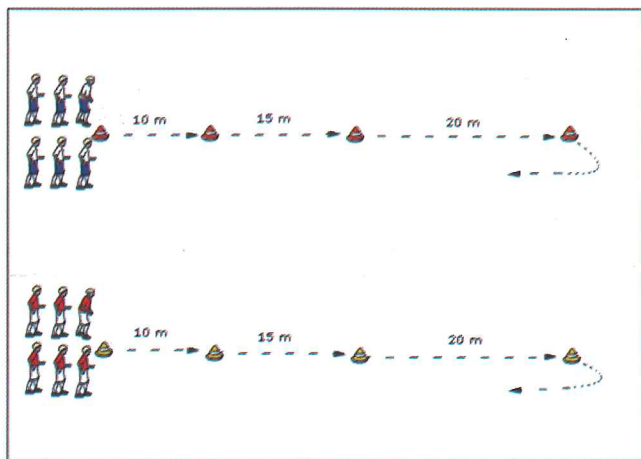
### Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten skizzierten Übungsparcours auf
- ihr bildet 2 Gruppen aus je 6 Spielern, die sich in Reihe am Anfang des Parcours aufstellen
- der Parcours besteht aus 3 Teilabschnitten (1. lockeres Rückwärtslaufen über 10m, 2. Sprint über 15m, 3. lockeres Auslaufen über 20m)
- auf Pfiff des Trainers, starten die beiden ersten Spieler jeder Gruppe durch den Parcours
- wer im Sprintabschnitt Schnellster ist, dessen Mannschaft bekommt einen Punkt
- die Mannschaft, die nach 3 Durchgängen die meisten Punkte hat, hat gewonnen

### Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
25	Zweikampftraining	kurze schnelle Sprints	3 Durchg.

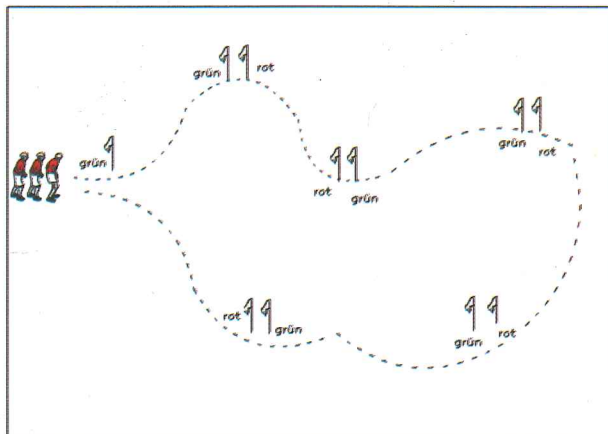
### Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten skizzierten Übungsparcours auf
- dieser besteht aus mehreren Fahnenstangen, die in unterschiedlichen Farben gehalten sind (Rot bedeutet Sprint, Grün bedeutet Erholung also locker Traben)
- zwischen roten Fahnenstangen wird also gesprintet und zwischen grünen wird locker getrabt
- die roten Fahnenstangen, werden so angeordnet, dass die Sprints mit schnellen kurzen Richtungsänderungen kombiniert werden
- alle 10 Sekunde, gibt der Trainer ein Zeichen, damit der nächste Spieler in den Parcours starten kann
- der Parcours endet in etwa auf Höhe des Startpunktes, damit sich die Spieler gleich wieder einreihen können

### Hilfsmittel:

- rote und grüne Fahnenstangen, mehrere Hütchen

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
26	Zweikampftraining	Einsatz des Körpers	12 Durchg.

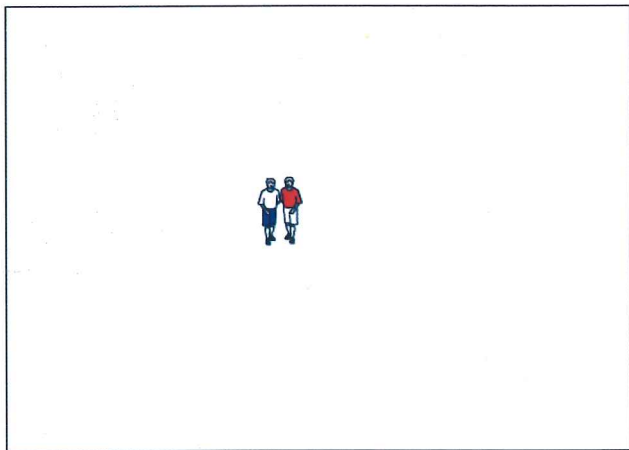
### Übungsablauf:

- für diese Übung bildet Ihr Pärchen aus je 2 körperlich zueinander passenden Spielern
- beide Spieler stellen sich mit angelegten Armen nebeneinander und zwar Schulter an Schulter
- auf Pfiff des Trainers beginnen beide den jeweils anderen Spieler von dessen Ausgangsposition und zwar nur durch seitliches Drücken (Schieben) zu verdrängen
- pro Verdrängung vom Ausgangspunkt (Gegenspieler kommt aus dem Gleichgewicht), bekommt der Spieler der dies geschafft hat einen Punkt
- nach 12 Durchgängen hat der Spieler mit den wenigsten Punkten gewonnen und der Verlierer macht pro Punkt einen Hockstretchsprung

### Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
27	Zweikampftraining	Zweikampf in der Luft	11 Durchg.

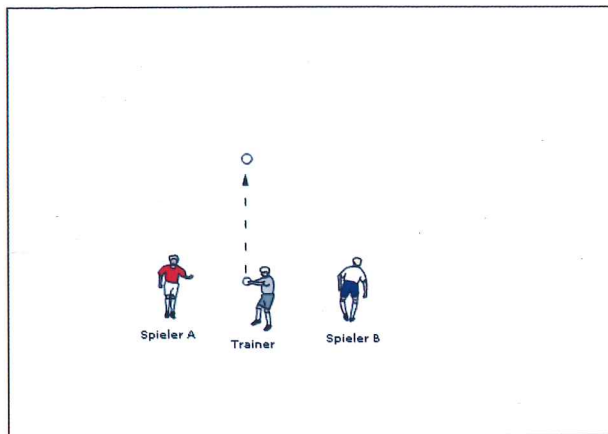
### Übungsablauf:

- der Trainer stellt sich in die Mitte zwischen 2 Spieler
- nun **wirft** er einen Ball genau zwischen den beiden Spielern in die Luft (ca. 2 m hoch)
- beide **Spieler** springen nun zum Ball und versuchen diesen mit dem Kopf zu erreichen
- wer **das** schafft und sich gegen den anderen Spieler durchsetzt, bekommt einen Punkt
- um **den** Ball zu erreichen, ist es wichtig den richtigen Absprungzeitpunkt **zu** erwischen und genug Kraft für den Sprung zu entwickeln
- wer **nach** 11 Durchgängen die meisten Punkte hat, gewinnt dieses Spiel
- der Verlierer macht 5 Hockstretksprünge

### Hilfsmittel:

- 1 Ball

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
28	Zweikampftraining	Spiel 4 gegen 4	10 Minuten

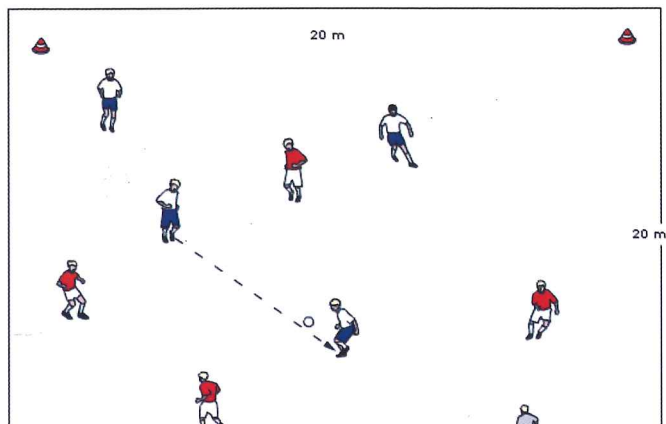
### Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten skizzierte Spielfeld (ca. 20 x 20 m) auf
- nun bildet ihr 2 Teams aus je 4 Spielern, die gegeneinander spielen
- dabei bekommt die Ball besitzende Mannschaft einen Punkt pro 10 Sekunden Ballbesitz (Zeit und Punktstand wird vom Trainer verwaltet und angesagt)
- gespielt wird mit jeweils 2 Ballkontakten
- nach jedem Fehler wechselt der Ballbesitz

### Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, 1 Ball

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
29	Zweikampftraining	Zweikampf nach Flanken	10 Minuten

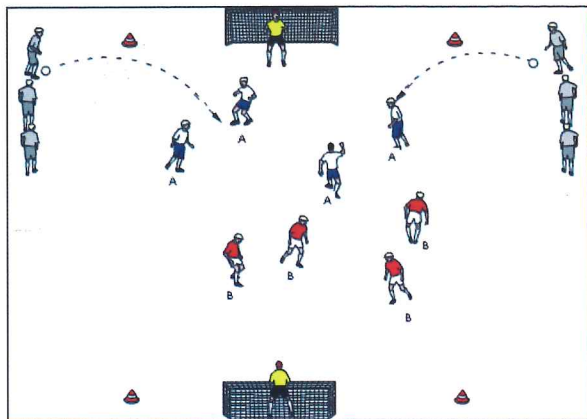
### Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsspielfeld auf
- dabei steht auf Höhe der 16 m Linie ein zweites Großfeldtor mit Öffnung zum 16 m Raum
- innerhalb des 16 m Raums stehen 2 Teams aus je 4 Angreifern
- in den Toren steht je 1 Torhüter
- nun schlagen andere Spieler Flanken von den Außenlinien in den 16 m er
- beide Teams versuchen diese Bälle in das Tor des Gegners zu befördern (egal ob mit Kopf, Fuß, Brust, Hacke...)
- Kopf, Hacke, Seitfallzieher, Fallrückzieher bringen je 2 Punkte der Rest 1
- der Ball muss nicht direkt ins Tor, sondern kann auch über einige Stationen dorthin gelangen
- das Team, dass nach 10 Minuten die meisten Tore erzielt hat, ist das Siegerteam

### Hilfsmittel:

- mehrere Bälle, mehrere Hütchen, 2 Großfeldtore

### Darstellung:



Fussball - Zweikampfverhalten

Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
30	Zweikampftraining	Dribbling 1:1	ca.8 Minuten

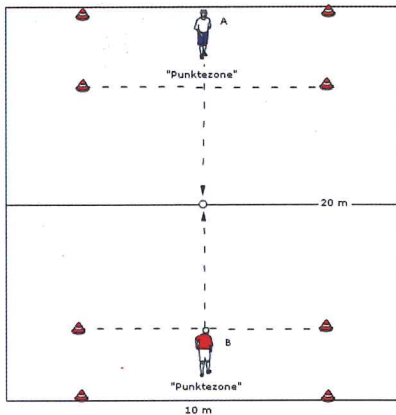
### Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsfeld (ca. 10x20 m) auf
- Spieler A und Spieler B stehen sich auf der Grundlinie stehend gegenüber
- ca. 5 m vor den Grundlinien wird eine Linie markiert, die als „Punktezone“ bezeichnet wird
- der Ball liegt in der Spielfeldmitte
- auf Pfiff des Trainers sprinten beide Spieler zum Ball
- Ziel des ballführenden Spielers ist es, mit dem Ball in die „Punktezone“ des Gegners zu dribbeln
- Ziel des Spielers ohne Ball ist es dies durch geschickte Verteidigung zu verhindern
- sobald ein Spieler in die Punktezone des Gegenspielers gedribbelt ist, bekommt er dafür einen Punkt
- nach jedem Punkt wird der Ball wieder auf den Mittelpunkt gelegt und auf Pfiff des Trainers startet wie gehabt der nächste Durchgang

### Hilfsmittel:

- 1 Ball, mehrere Hütchen

### Darstellung:



Fussball - Zweikampfverhalten



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
31	Zweikampftraining	Erwärmung	3-6 Minuten

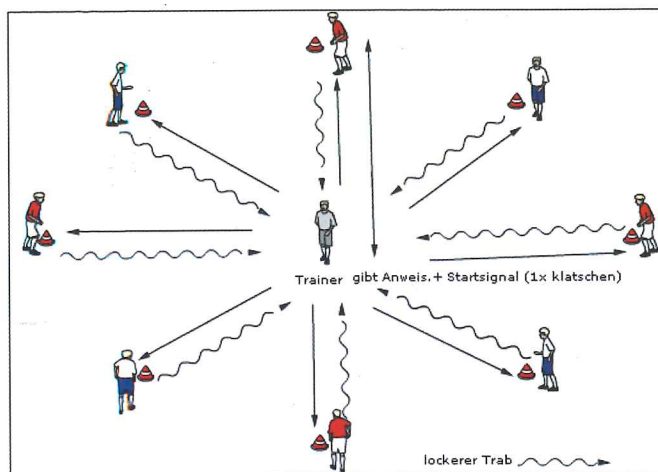
### Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsfeld auf
- in der Mitte steht der Trainer und an jedem Hütchen steht ein Spieler
- auf Zeichen des Trainers laufen die Spieler locker in seine Richtung
- dort angekommen ruft Ihnen der Trainer zu, was Sie auf dem Rückweg zum Hütchen für eine Übung ausführen sollen
- diese Übungen können sein: Sprint, Anfersen, Kniehebelauf, Schlussprünge oder Sprünge auf einem Bein
- am Hütchen angekommen traben die Spieler wieder locker in Richtung Trainer und führen die nächste Anweisung aus

### Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
32	Zweikampftraining	Spiel 6 gegen 6	8 Minuten

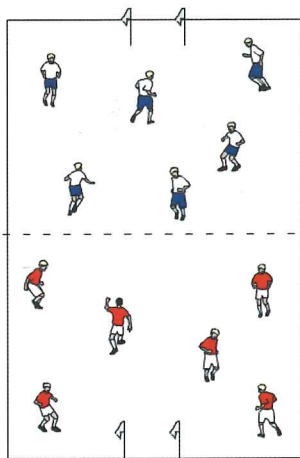
### Übungsablauf:

- der Trainer verteilt rund um den 16 m Raum kleine Hütchen, welche als Spielfeldabgrenzung dienen sollen
- an den beiden Außenseiten stellt er je ein Tor aus 2 Fahnenstangen auf (je 2,50 m breit)
- nun bildet ihr 2 Mannschaften aus je 6 Spielern
- beide Mannschaften spielen gegeneinander und versuchen Tore zu erzielen
- wichtig hierbei ist jedoch, dass der Ball nur mit der Hand ähnlich wie beim Handball weitergeleitet werden darf und Tore nur mit dem Kopf erzielt werden dürfen
- der Ball sollte jedoch von jedem Spieler nur etwa 5 m weit getragen werden, dann sollte das genaue Abspiel erfolgen

### Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, 2 Tore aus Fahnenstange, 1 Ball

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
33	Zweikampftraining	Aktionsschnelligkeit	8 Minuten

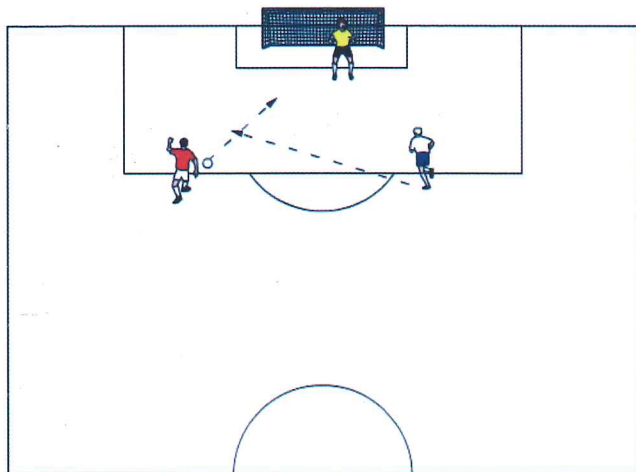
### Übungsablauf:

- Spieler A und Spieler B postieren sich ca. 5 m vor dem Strafraum, der Torwart steht im Tor
- der Ball liegt auf Höhe des 16 m Raumes
- auf Pfiff des Trainers sprinten beide Spieler los wobei es Aufgabe von A ist, den Ball ins Tor zu befördern und Aufgabe von B ist, dies durch geschickte Verteidigung zu verhindern

### Hilfsmittel:

- 1 Ball, 1 Tor

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
34	Zweikampftraining	Laufkoordination	10 Minuten

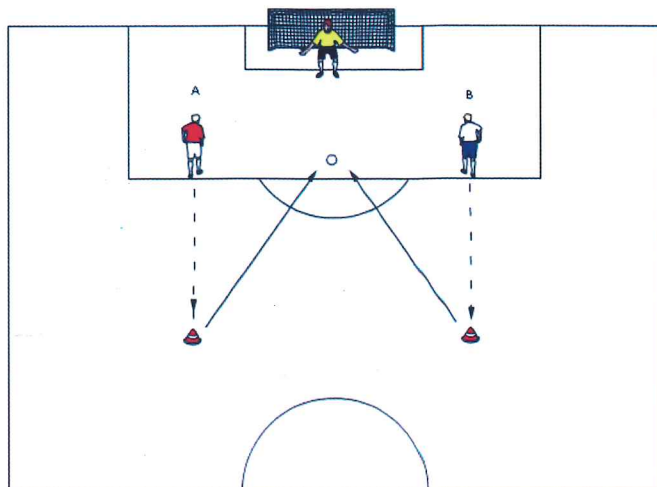
### Übungsablauf:

- Spieler A und Spieler B stehen auf Höhe des 16 m Raumes mit Blickrichtung zum Tor, in dem ein Torhüter steht
- hinter jedem von den beiden Spielern, steht im Abstand von ca. 10 m ein Hütchen
- auf Pfiff des Trainers laufen beide Spieler rückwärts bis zum Hütchen und vom Hütchen im Sprint bis zum Ball, der auf dem 11 m Punkt liegt der schnellere von Beiden, schießt mit einem platzierten Torschuss ab

### Hilfsmittel:

- 2 Hütchen, 1 Ball, 1 Tor

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
35	Zweikampftraining	Antrittsschnelligkeit	8 Minuten

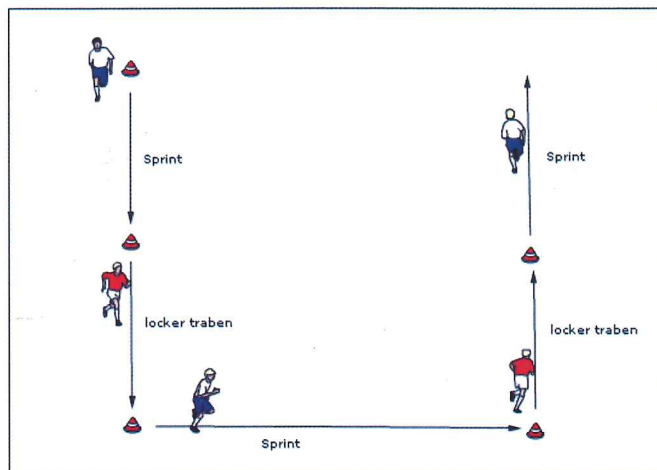
### Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten grafisch dargestellten Parcours auf
- Abschnitt 1: kurzer schneller Sprint im hohem Tempo
- Abschnitt 2: lockeres Traben im langsamen Tempo
- Abschnitt 3: kurzer schneller Sprint im hohem Tempo
- Abschnitt 4: lockeres Traben im langsamen Tempo
- nach jeder Runde, sollte eine kleine Dehnpause eingelegt werden
- die Sprintabschnitte sollten ca. 15 m lang sein

### Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
36	Zweikampftraining	Spiel 5 gegen 5	2x4 Minuten

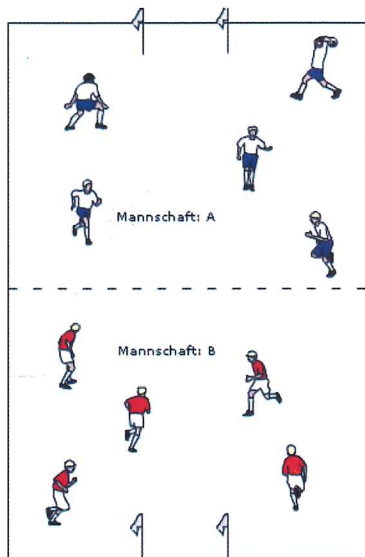
### Übungsablauf:

- der Trainer markiert den 16 m Raum als Spielfeld für ein Spiel 5 geg.5
- 2 Tore baut er aus Fahnenstangen, die Spielzeit beträgt 2 x 4 Minuten
- Spielregeln: der Ball darf wie beim Handball nur mit der Hand gespielt werden, Tore dürfen nur mit dem Kopf erzielt werden
- die Verlierermannschaft absolviert 2 Sportplatzrunden

### Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, Fahnenstangen, 1 Ball

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
37	Zweikampftraining	Wettkampf mit Sprint	3 Durchg.

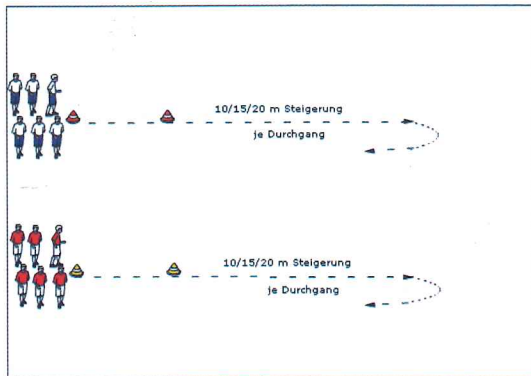
### Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten skizzierten Übungsparcours auf
- ihr bildet 2 Gruppen aus je 6 Spielern, die sich in Reihe am Anfang des Parcours aufstellen
- der Parcours besteht aus 2 Teilabschnitten (1. lockeres Traben, 2. Sprint über 10, 15, 20 m gesteigert von Durchgang zu Durchgang)
- auf Pfiff des Trainers starten die jeweils ersten Spieler der Gruppen durch den Parcours
- im ersten Parcoursabschnitt wird locker getrabt, bevor dann im 2. Teilabschnitt gesprintet wird (gestaffelt nach Durchgang über 10 m, 15 m, 20 m)
- für jeden gewonnenen Sprintabschnitt bekommt die Mannschaft einen Punkt
- nach dem Sprint, laufen die Spieler locker zum Startpunkt zurück
- die Mannschaft mit den meisten Punkten nach 4 Durchgängen gewinnt

### Hilfsmittel:

- mehrere Fahnenstangen

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
38	Zweikampftraining	Sprintschulung	8 Minuten

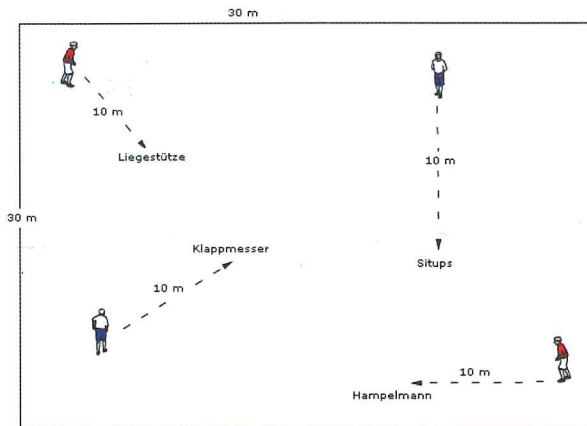
### Übungsablauf:

- der Trainer steckt das unten skizzierte Übungsfeld (30 x 30 m) ab
- 8 Spieler versammeln sich in diesem Übungsfeld
- auf Pfiff machen alle Spieler im Übungsbereich 5 Liegestütze und sprinten gleich anschließend los (ca. 10 m)
- nun haben die Spieler eine kurze Ruhepause von ca. 30 Sekunden,
- bevor die nächste Übung vor dem Sprint beginnt
- auf Pfiff werden nun 5 Hockstretksprünge absolviert, bevor wiederum ein 10 m Sprint absolviert wird
- nun wieder 30 Sekunden Pause
- die Übungseinheit setzt sich nun fort mit Übungen wie „Klappmesser“, „Hampelmann“ oder „Sit Ups“ die jeweils vor dem Sprint absolviert werden
- nach ca. 7-9 Sprints pro Spieler ist diese Übungseinheit beendet

### Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen

### Darstellung:





Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
39	Zweikampftraining	Dribbling durch Parcours	3 Durchg.

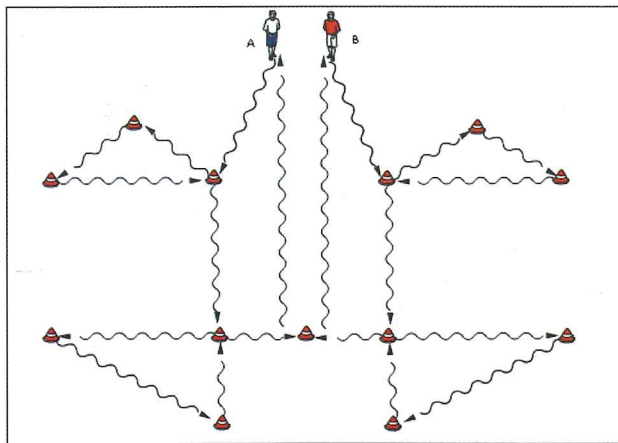
### Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten skizzierten Dribblingparcours auf
- nun dribbeln je 2 Spieler gleichzeitig durch den Parcours
- beide starten vom jeweiligen Startpunkt (siehe Skizze)
- während des Dribblings könnt Ihr die Art zu Dribbeln kombinieren (schnell/langsam, Einstreuen von Finten wie Übersteiger oder Ausfallschritt...)
- achtet darauf, so zu dribbeln wie es auf der Skizze dargestellt ist (immer den Pfeilen nach)
- wieder am Startpunkt angekommen, startet das nächste Pärchen durch den Parcours
- Spielerpaare die darauf warten durch den Parcours zu dribbeln, beschäftigen sich in der Wartezeit mit dem Ball (z.B. jonglieren)

### Hilfsmittel:

- viele Hütchen

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
40	Zweikampftraining	Sprintduell/Zweikampf	5 Durchg.

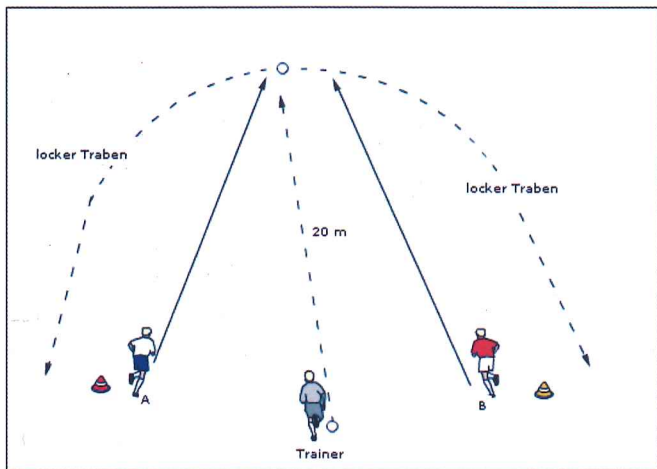
### Übungsablauf:

- der Trainer steht in der Mitte zwischen 2 Spielern
- die Spieler stehen links und rechts vom Trainer (Abstand je ca. 2 m)
- nun spielt der Trainer einen Ball in den freien Raum (ca. 20 m weit)
- auf Pfiff starten beide Spieler dem Ball hinterher und versuchen ihn zu erobern bzw. in Ballbesitz zu gelangen
- auf dem Rückweg zum Ausgangspunkt traben die Spieler locker
- nach 5 Durchgängen pro Pärchen, ist diese Übung beendet

### Hilfsmittel:

- 1 Ball, 2 Hütchen

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
41	Zweikampftraining	Dribbling durch Parcours	3 Durchg.

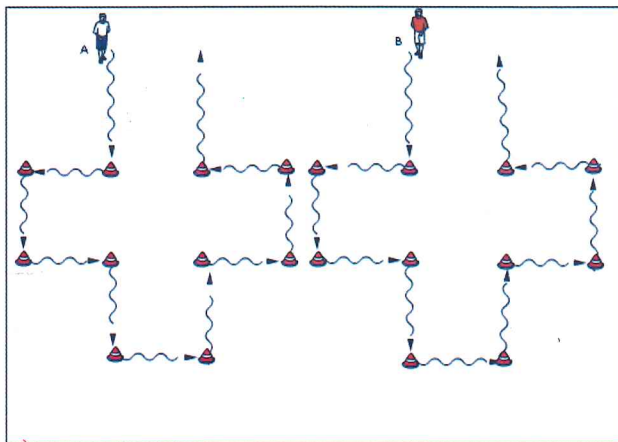
### Übungsablauf:

- der Trainer baut den unten skizzierten Dribblingparcours auf
- nun dribbeln je 2 Spieler gleichzeitig durch den Parcours
- beide starten vom jeweiligen Startpunkt (siehe Skizze)
- während des Dribblings könnt Ihr die Art zu Dribbeln kombinieren (schnell/langsam, Einstreuen von Finten wie Übersteiger oder Ausfallschritt...)
- achtet darauf, so zu dribbeln wie es auf der Skizze dargestellt ist (immer den Pfeilen nach)
- wieder am Startpunkt angekommen, startet das nächste Pärchen durch den Parcours
- Spielerpaare die darauf warten durch den Parcours zu dribbeln, beschäftigen sich in der Wartezeit mit dem Ball (z.B. jonglieren)

### Hilfsmittel:

- viele Hütchen

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
42	Zweikampftraining	Über-/Unterzahlsituation	12 Minuten

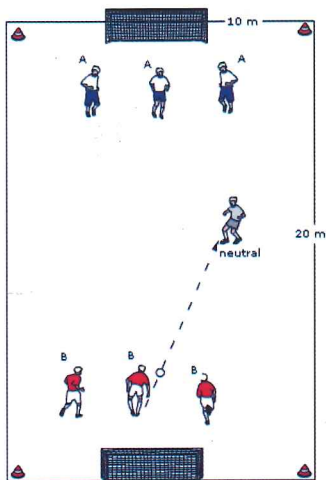
### Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildeten Übungsspielfeld auf
- das Spielfeld hat eine Größe von ca. 10 x 20 m
- es wird auf 2 Kleinfeldtore 3 gegen 3 gespielt
- ein 7. Spieler steht jeweils der Mannschaft in Ballbesitz zur Verfügung
- sobald der Ballbesitz wechselt, wechselt auch der „neutrale“ Spieler das Team
- somit ist die angreifende Mannschaft immer in Überzahl und die verteidigende Mannschaft in Unterzahl
- gespielt wird 12 Minuten ohne Torhüter

### Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, 1 Ball, 2 Kleinfeldtore

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
43	Zweikampftraining	Dribbling 1:1	ca.8 Minuten

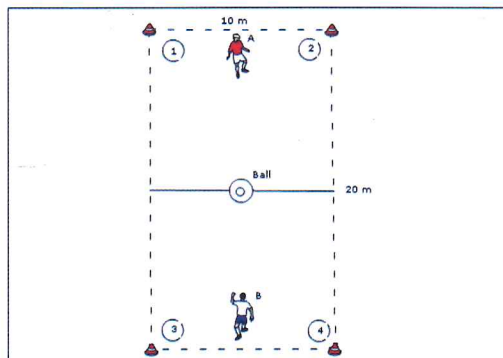
### Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsspielfeld auf
- auf einer Fläche von ca. 10 x 20 m wird in jede Ecke ein Reifen gelegt (Durchnummeriert von 1 bis 4)
- der Ball liegt in der Mitte des Spielfelds
- auf Pfiff des Trainers starten beide Spieler im 1 gegen 1 in Richtung Ball
- sobald ein Spieler den Ball berührt, ruft der Trainer eine Nummer von 1 bis 4
- nun ist es die Aufgabe des Spielers in Ballbesitz den Ball in den Reifen mit der dazugehörigen Nummer zu dribbeln
- gelingt ihm das, bekommt er dafür je einen Punkt
- die Aufgabe des Spielers ohne Ballbesitz ist es zu verhindern, dass der Gegenspieler Punkte bekommt und in Ballbesitz zu gelangen bzw. selbst Punkte zu erzielen
- wer nach ca. 8 Minuten die meisten Punkte erzielt hat, geht als Sieger aus diesem Spiel hervor

### Hilfsmittel:

- 1 Ball, 4 Reifen, mehrere Hütchen

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
44	Zweikampftraining	Doppelpässe/Freilaufen	ca.8 Minuten

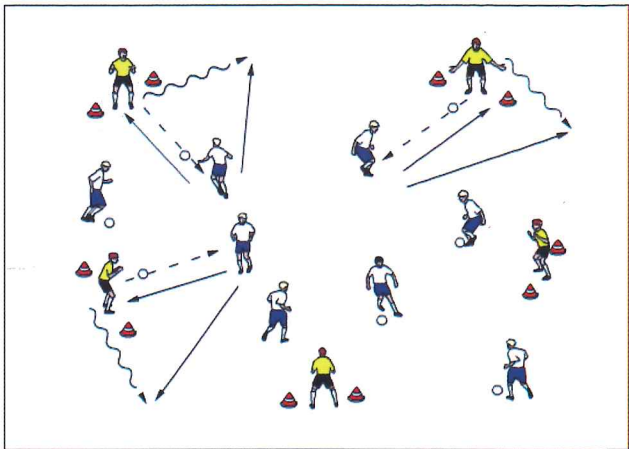
### Übungsablauf:

- der Trainer baut das unten abgebildete Übungsfeld auf
- in jedem Hütchentor steht 1 Torwart – im Spielfeld dribbeln ca. 10 Spieler umher
- jeder Spieler mit Ball hat nun die Wahl einen Torwart anzuspielen und mit ihm einen Doppelpass durchzuführen
- nachdem der Torwart den Ball wieder zum Spieler zurückgespielt hat, läuft er aus dem Tor heraus und bietet sich für einen Pass des Spielers an
- nun dribbelt der Torhüter im Übungsfeld umher und der Spieler stellt sich in das Hütchentor usw.
- achtet darauf, dass alle Torhüter mit einbezogen werden

### Hilfsmittel:

- mehrere Hütchen, mehrere Bälle

### Darstellung:



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
45	Zweikampftraining	Ausdauer/Sprint	8 Minuten

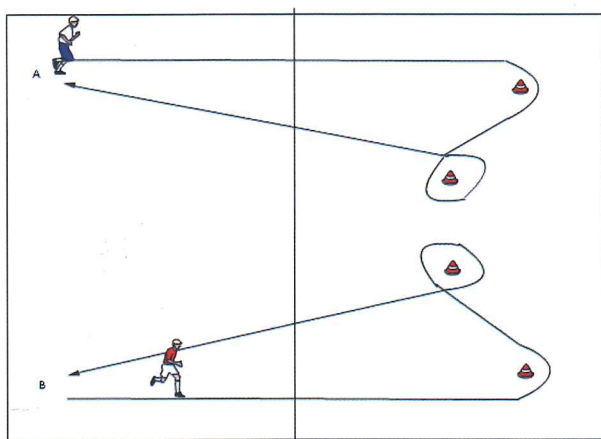
### **Übungsablauf:**

- der Trainer baut den unten grafisch dargestellten Parcours auf
- Mitspieler A läuft gegen Mitspieler B um den jeweiligen Parcours
- wer zuerst wieder im Ziel ist gewinnt

### **Hilfsmittel:**

- mehrere Hütchen

### **Darstellung:**

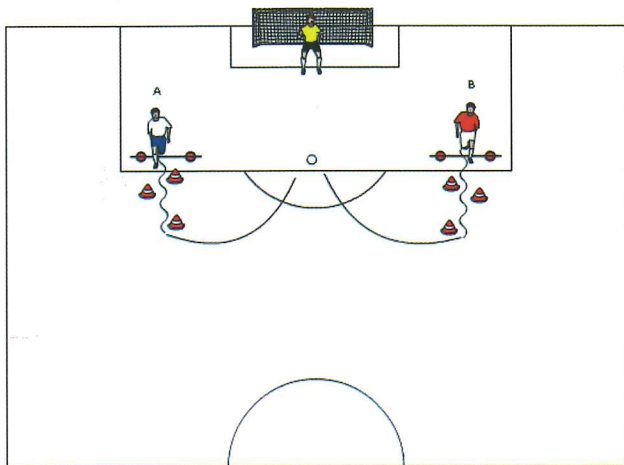


**Übungsablauf:**

- der Trainer baut für beide Spieler (A und B), je einen Parcours aus Hürden (überspringen) und Hütchen auf
- auf Pfiff starten beide Spieler von ihrer Startposition und durchsprinten den Parcours
- der schnellere von beiden darf den auf dem 11 m Punkt liegenden Ball auf das Tor schießen
- der Langsamere macht 5 Hockstrecksprünge

**Hilfsmittel:**

- 6 Hütchen, 2 Hürden, 1 Tor, 1 Ball

**Darstellung:**



Übung	Übungsbereich	Übungsschwerpunkt	Intensität
47	Zweikampftraining	Aktionsschnelligkeit	10 Minuten

### Übungsablauf:

- Spieler A und Spieler B stehen ca. 25 m vor dem Tor nebeneinander
- der Trainer steht auf der Höhe des 11 m Punktes mit einem Ball in der Hand
- sobald er diesen in die Höhe wirft und er wieder den 11 m Punkt berührt, sprinten beide Spieler zum Ball und der Erste dort angekommene Spieler schießt ihn ins Tor (der Verlierer des Sprintduells macht jeweils 5 Liegestütze)

### Hilfsmittel:

- 1 Ball, 1 Tor

### Darstellung:

