

Möglichst früh ins 1-gegen-1

So üben Sie das Überwinden eines Gegenspielers mit F- und E-Junioren

Ein Beitrag von Thomas Staack



Alle Fotos: Axel Heimken

Das 1-gegen-1 ist eine Grundsituation des Fußballspiels. In jedem Spiel ergeben sich eine Fülle von 1-gegen-1-Situationen, welche die Spieler bewältigen und lösen müssen. Es ist außerdem ein Element des Straßenfußballs. Noch vor wenigen Jahren trafen sich oft zwei Freunde auf der Wiese und spielten mangels anderer Mitspieler ein 1-gegen-1 auf Tore aus T-Shirts und Pullovern. Heute ist diese Freizeitbeschäftigung mit dem Straßenfußball weitgehend verschwunden, so dass den Kindern ein natürliches Zweikampftraining fehlt. Der Vereinsfußball muss frühzeitig versuchen, diese Lücke zu schließen.

Grundlagenausbildung (Bambinis) =

Grundlagentraining (F-/E-Junioren) =

Aufbautraining (D-/C-Junioren) =

Leistungstraining (B-/A-Junioren) =

mittlerer/unterer Amateurbereich =

höherer Amateurbereich =

Von Anfang an ins 1-gegen-1

F- und E-Junioren werden die fußballerischen Grundtechniken, vor allem das Dribbeln, Passen und Schießen, bereits in der Grobform vermittelt. Eine Schulung des Zweikampfverhaltens findet sich dagegen nicht immer in den Trainingsplänen wieder. Dabei ist es sehr wichtig, 1-gegen-1-Situationen möglichst frühzeitig zu trainieren.

Die Bedeutung des 1-gegen-1 im Kinderfußball wird vielfach unterschätzt. Für F- und E-Junioren finden sich daher nur selten Übungs- und Spielformen in den Trainingsprogrammen der Vereine, in denen das Verhalten der Spieler in 1-gegen-1-Situationen geschult wird. Häufig wird als Argument angeführt, das Einstudieren des richtigen Zweikampfverhaltens als Aspekt der Individualtaktik lasse sich im Kinderfußball nicht umsetzen und müsse daher höheren Altersklassen vorbehalten bleiben. Dieses Argument überzeugt nur zum Teil. Natürlich kann ein Trainer mit Kindern dieses Alters nicht die Feinheiten der Individualtaktik einstudieren, wie z. B. das seitliche Angreifen, Tempoaufnahmen und Abstandhalten des Verteidigers. Mit solchen Vorgaben sind Kinder tatsächlich überfordert. Allenfalls vereinzelt können sie als Tipp angesprochen werden.

Die Grundlagen vermitteln

Die Grundlagen des taktischen Verhaltens im 1-gegen-1 sind jedoch von F- und E-Junioren problemlos erlernbar. Sie hören gerne zu, wenn der Trainer ihnen erklärt, dass das Tempo ein großer Vorteil des Angreifers ist und sie deshalb nicht vor dem Verteidiger abstoppen sollen. Sie verstehen schnell, dass ein Verteidiger zum Ball laufen muss, um den Torschuss zu verhindern, dass er aber nicht zu schnell auf den Angreifer zulaufen sollte, weil er sonst ganz leicht ausgespielt werden kann. Detailwissen kann der Trainer nicht erwarten, die Grundlagen aber ohne weiteres vermitteln.

Tipps für den Angreifer

- Ins Tempo kommen: Mit Tempo auf den Verteidiger zu dribbeln.
- Im Tempo bleiben: Nicht abstoppen, möglichst wenig Tempo herausnehmen.
- Den Verteidiger täuschen: Eine Richtung antäuschen, dabei eventuell einen Trick machen und dann schnell an der anderen Seite vorbei dribbeln.

KINDERFUSSBALL

Tipps für Verteidiger

- Zum Ball laufen: Immer den Ballführenden angreifen (den Gegner stellen).
- Langsam angreifen: Nicht zu schnell auf den Stürmer zulaufen, weil der Verteidiger sonst leicht ausgetrickst wird.
- Das Vormachen durch den Trainer ist bedeutend. Es erleichtert den Kindern das Verständnis, und sie können die Bewegungen des Trainers nachahmen.

Freiräume schaffen

Entscheidend ist es, die Kinder häufig 1-gegen-1-Situationen auszusetzen, die sie kreativ und eigenständig lösen dürfen. Vereinzelt kann der Trainer Tipps geben und Verbesserungsvorschläge machen, um den Spaß der Kinder zu erhalten und eine Weiterentwicklung zu fördern. Vor allem aber muss er sie motivieren, immer wieder aufs Neue zu versuchen, sich im 1-gegen-1 durchzusetzen. Wenn es ihnen gelingt, haben sie ein Extralob verdient. Wenn es ihnen misslingt, sollten sie es noch einmal probieren dürfen. In Spiel und Training dürfen die Kinder auch das Risiko eines Ballverlustes in Kauf nehmen und sich „verdröbbeln“. Wenn nicht im Juniorenalter, wann dann? Nur auf diese Weise lässt sich in 1-gegen-1-Situationen das kreative Dribbling optimal schulen.

Der Trainer kann sich vornehmlich darauf beschränken, spielnahe Situationen für die Kinder zu schaffen, in denen sie sich im 1-gegen-1 ausprobieren und Erfahrungen sammeln können. Die Kinder sollen im Zweikampf mit einem Gegenspieler ihre individuellen Fähigkeiten erproben und durch freies Üben verbessern – ihr Dribbelgeschick, ihre Finten, ihre Schnelligkeit, ihren Körpereinsatz. In spielerischer Form lernen die Kinder, einen Gegenspieler zu überwinden, den Ball zu behaupten oder zu erobern und anschließend den Torabschluss zu suchen oder eine Kontersituation einzuleiten. Sie gewinnen Mut und Selbstbewusstsein und erreichen für sich viele Erfolgserlebnisse. Leistungsschwächere Spieler gehen oft glücklich nach Hause, weil es ihnen im Training einmal gelungen ist, sich gegen einen stärkeren Spieler im 1-gegen-1 durchzusetzen und ein Tor oder Kontertor zu erzielen.

Das 1-gegen-1 als Schwerpunkt setzen

Es ist durchaus sinnvoll, das Verhalten in 1-gegen-1-Situationen mit F- und E-Junioren schwerpunktmäßig zu trainieren und diesem Thema ganze Trainingstage zu widmen. Eine Trainingseinheit mit dem Schwerpunkt 1-gegen-1 kann mit zweikampforientierten Fang- und Laufspielen beginnen. Empfehlenswert sind ein systematischer Aufbau und eine schrittweise Entwicklung über verschiedene 1-gegen-1-Übungen und Spiele bis hin zum 1-gegen-1 mit Torabschluss.

Dabei sollte der Stürmer nach gewonnenem Zweikampf auf ein Tor mit Torwart schießen dürfen. Bei fortgeschrittenen Trainingsgruppen können bereits Kontertore in die Übung eingebaut werden, durch die der Verteidiger bei erfolgreicher Balleroberung dribbeln oder passen darf. So wird neben dem 1-gegen-1 schon früh das schnelle Umschalten von Abwehr auf Angriff geübt. Den Abschluss einer solchen Trainingseinheit bilden kleine Fußballspiele, insbesondere ein 4-gegen-4 auf Minitore in kleinen Spielfeldern bietet sich an. Die räumliche Enge führt zu vielen 1-gegen-1-Situationen. Alternativ kann ein 3-gegen-3, 2-gegen-2 oder in Über- und Unterzahl gespielt werden. Die Mannschaft in Unterzahl wird häufig gezwungen sein, im Angriff Alleingänge zu versuchen und in der Defensive den Gegner zu stellen.

Trainingserfolge stellen sich schnell ein

Ein regelmäßiges Training des 1-gegen-1 führt schnell zu Erfolgen. Die Zweikämpfe werden temporeicher, intensiver und kreativer geführt. Selbst Fußballanfänger beginnen schon bald, Gegenspieler auszutricksen, den Ball zu behaupten und mit Tempo und Dynamik nach vorne zu marschieren. Verteidiger in Ballbesitz haben in Pflichtspielen den Mut, den Stürmer am eigenen Strafraum mit einer Körpertäuschung in die falsche Richtung zu schicken, sich Platz zu



Die Kinder von Anfang an zum 1-gegen-1 ermutigen!

verschaffen und einen Angriff einzuleiten. Viele Kinder präsentieren ihrem Trainer plötzlich Finten und taktische Verhaltensweisen, die er ihnen noch gar nicht beigebracht hat. Die Kinder schätzen es sehr, wenn ihr Trainer bei jeder Aktion hinter ihnen steht und sie auch dann motiviert weiterzumachen, wenn durch einen Ballverlust ein Gegentor fällt. Das Vertrauen und das Mutmachen des Trainers zahlen sie mit hoher Motivation und viel Freude zurück.

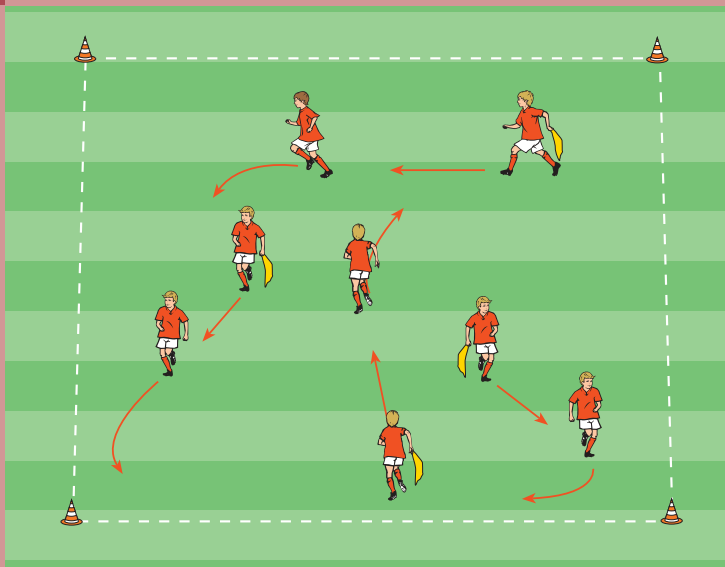
Je früher desto besser!

Für das Training des Spielverhaltens im 1-gegen-1 gilt: Die Kinder brauchen Zeit und Gelegenheit, ihre Fähigkeiten im Zweikampf anzuwenden und spielgerecht auszuprobieren. Viele Wiederholungen garantieren einen optimalen Lerneffekt. Wer dem 1-gegen-1 keine Priorität beimisst, läuft Gefahr, dass den Spielern später wichtige Zweikampferfahrungen fehlen. Nicht selten spielen D- und C-Junioren unter Gegnerdruck panische „Sicherheitspässe“ ins Aus oder in den leeren Raum. Sie scheuen das Risiko eines Ballverlustes und einer Kontersituation. Um dieses zu vermeiden, sollten 1-gegen-1-Situationen möglichst frühzeitig in das Trainingsprogramm aufgenommen werden. Denn kaum ein Spieler beherrscht, was er nicht trainiert.

Möglichst früh ins 1-gegen-1

TRAININGSFORMEN

Partnerfangen



Organisation

- Mit Hütchen ein Feld markieren.
- Jeder Spieler sucht sich einen Partner.
- Einer der Partner hält ein Leibchen in der Hand.

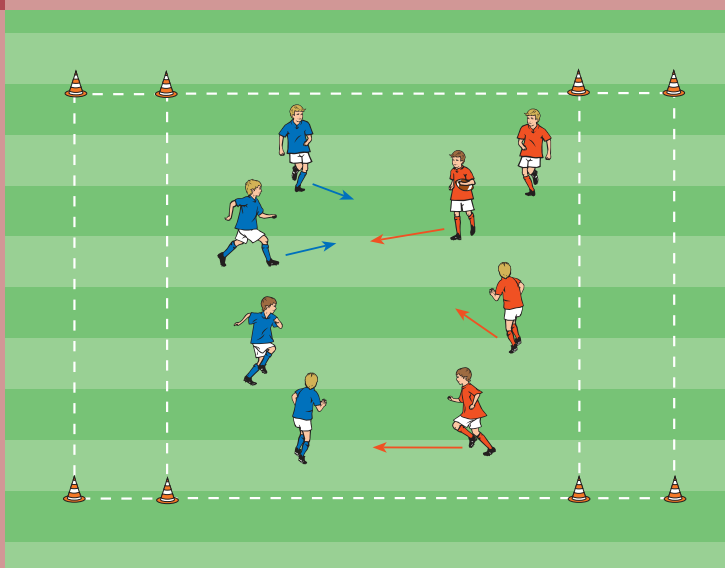
Ablauf

- Die Spieler bewegen sich innerhalb des Feldes.
- Die Spieler mit Leibchen versuchen, ihren Partner zu fangen. Gelingt es ihnen, wechseln Leibchen und Fangaufgabe.
- Wettbewerb: Wer wird in 10 Minuten am wenigsten gefangen?

Variationen

- Einer der Partner dribbelt mit einem Ball am Fuß. Der andere versucht den Ball zu erobern.
- Wettbewerb: Wem gelingen in 10 Minuten die meisten Balleroberungen?

American Football



Organisation

- Mit Hütchen ein Spielfeld mit Endzonen markieren, 2 Teams einteilen und einen Football bereithalten.

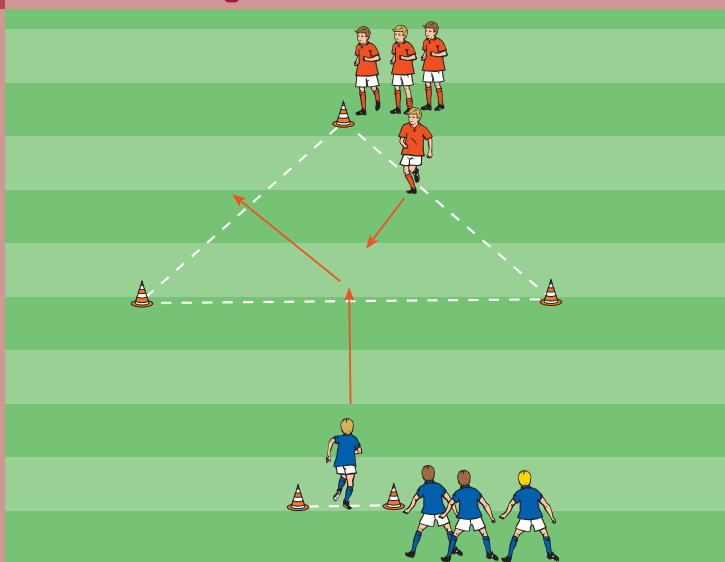
Ablauf

- Jedes Team versucht, den Football in die Endzone der anderen Mannschaft zu tragen und dort abzulegen. Die eigene Endzone muss verteidigt werden.
- Für jeden abgelegten Football gibt es 1 Punkt. Welches Team erzielt die meisten Punkte?

Hinweise

- American Football ist ein sehr lustiges Spiel, das auf Körpereinsatz ausgerichtet ist. Die Kinder verlieren schnell die Angst davor, sich im Zweikampf weh zu tun.
- Den Körpereinsatz nicht übertreiben. Blocken und Festhalten sind aber erlaubt.

Hase und Jäger



Organisation

- Mit Hütchen ein Dreieck markieren (Seitenlänge: 4 Meter).
- 7 Meter vor der oberen Ecke ein Hütchentor platzieren.
- Die Kinder bilden zwei Reihen (siehe Abbildung)

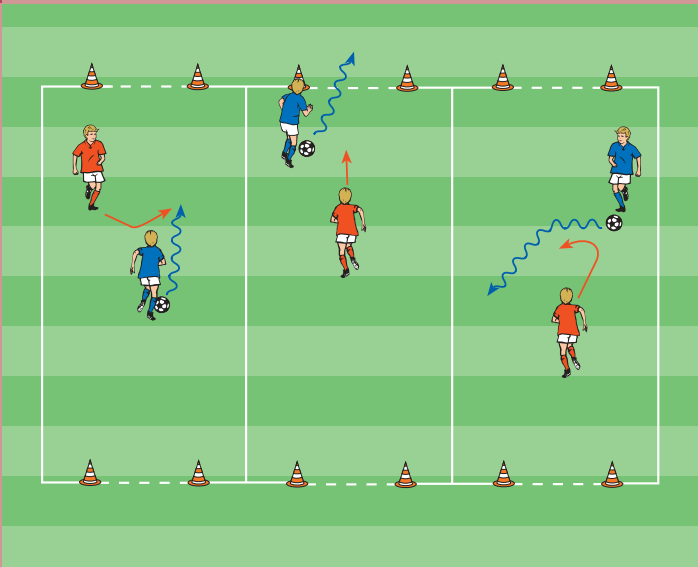
Ablauf

- Im Hütchentor stehen die Hasen, in der oberen Ecke des Dreiecks die Jäger.
- Der Hase muss über die rechte oder linke Seitenlinie des Dreiecks laufen.
- Der Jäger versucht, den Hasen abzuschlagen, darf aber erst nach dem Hasen starten.
- Anschließend wechseln Position und Aufgabe.
- Die Übung als Mannschaftswettbewerb organisieren.

Variation

- Gleicher Ablauf mit Ball

Dribbeltore



Organisation

- Für je 6 Spieler 3 Spielfelder mit je 2 gegenüberliegenden Dribbeltoren markieren (Breite: 3 Meter, Abstand: 10 Meter).
- Jedem Feld 2 Kinder mit einem Ball zuweisen.

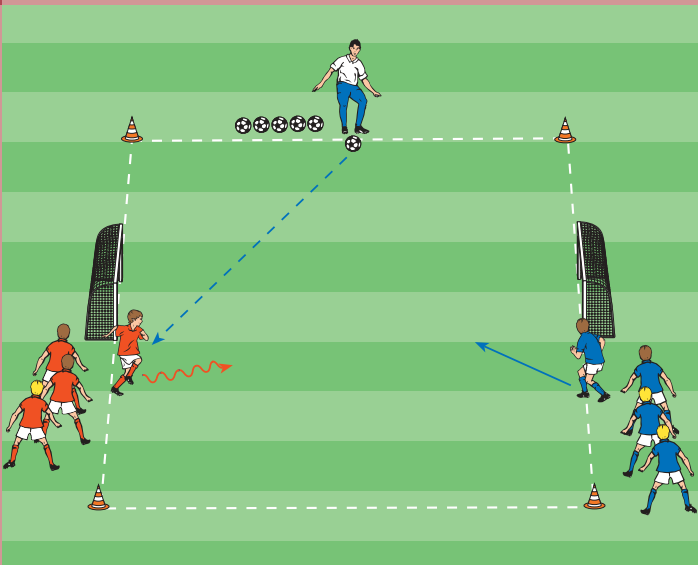
Ablauf

- Spiel 1-gegen-1 auf Dribbeltore
- Die Tore müssen durchdribbelt werden
- Nach jeweils 2 Minuten wechselt der siegreiche Spieler ins nächste Feld.

Variation

- Jeweils zwei 2er-Teams einem Feld zuweisen.
- 1-gegen-1 im Wechsel
- Der zweite Spieler hat Pause, bis ein Tore fällt, dann wird in beiden Teams gewechselt.

Minitore



Organisation

- Ein Feld der Größe 15 x 10 Meter mit Minitoren markieren.
- Die Kinder bilden zwei Gruppen neben den Toren.
- Der Trainer steht mit Bällen an der Seitenlinie.

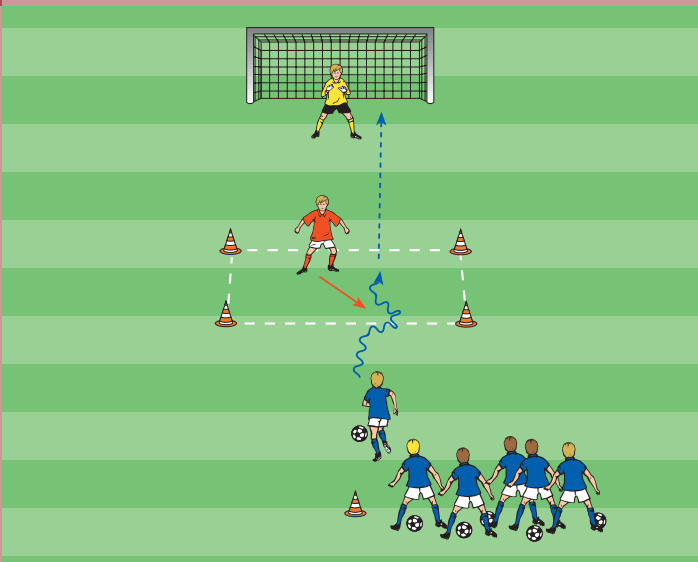
Ablauf

- Der Trainer spielt abwechselnd einen Ball auf die linke bzw. rechte Seite.
- 1-gegen-1 auf die Minitore
- Bei Torerfolg oder Ausball kommen die nächsten Spieler an die Reihe.

Variation

- Die Spieler bilden zwei Reihen neben dem Trainer.
- Der Trainer passt den Ball von der Seite ins Feld.
- Die Gruppe links vom Trainer spielt auf das rechte, die Gruppe rechts von Trainer auf das linke Minitor.

Tor mit Torhüter I



Organisation

- 10 Meter vor einem Tor mit Torhüter ein 8 x 3 Meter großes Feld markieren und mit einem Verteidiger besetzen.
- Die übrigen Spieler mit Ball einem Starthütchen zuweisen.

Ablauf

- Die Angreifer müssen durch das Feld (Verteidigungszone) dribbeln und dürfen danach frei auf das Tor abschließen.
- Der Verteidiger darf sich nur innerhalb der Verteidigerzone bewegen.
- Nach jeweils 2 Durchgängen den Verteidiger wechseln.

Variation

- Erobert der Verteidiger den Ball, wird er neuer Stürmer und stellt sich in die Reihe. Der erfolglose Stürmer wird neuer Verteidiger.

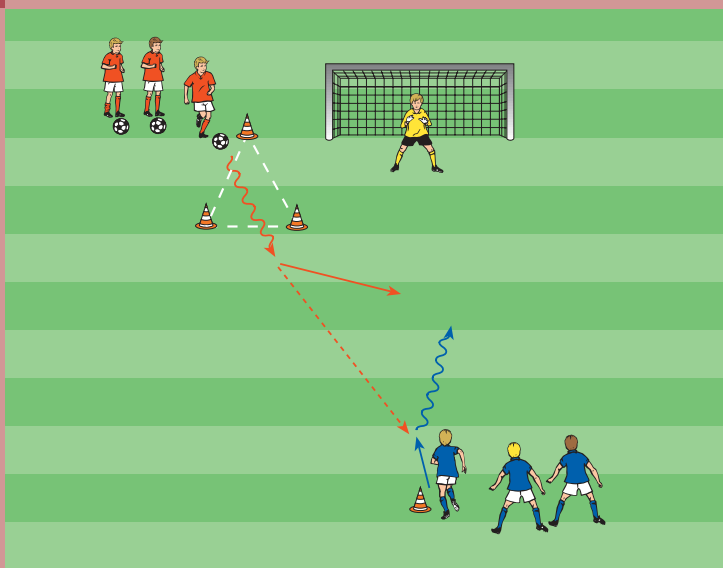
Hinweis

- Bei großen Trainingsgruppen mehrere Stationen aufbauen.

Möglichst früh ins 1-gegen-1

TRAININGSFORMEN

Tor mit Torhüter II



Organisation

- 15 Meter vor einem Tor mit Torhüter ein Hütchen aufstellen.
- Neben dem Tor ein Hütchendreieck markieren.
- Zwei Gruppen einteilen und den Startpositionen zuweisen.

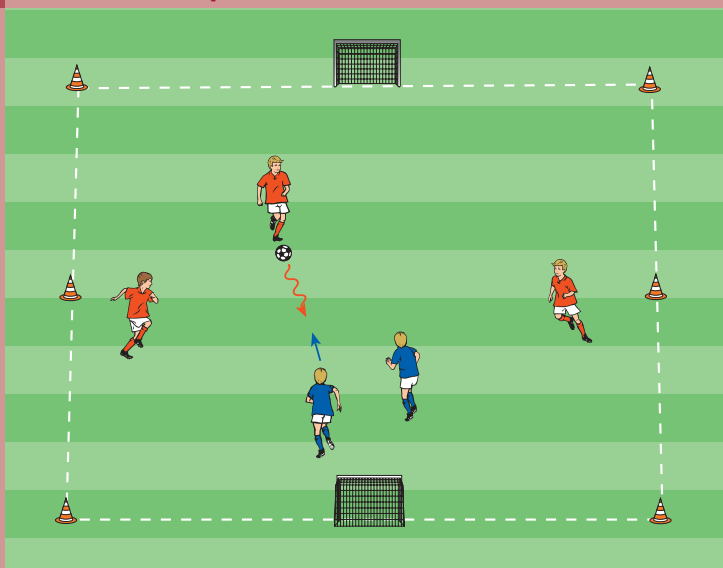
Ablauf

- Die Gruppe neben dem Tor sind die Verteidiger, die Gruppe vor dem Tor die Angreifer.
- Der Verteidiger dribbelt durch das Hütchentreck, spielt zum Angreifer und läuft in Verteidigungsposition.
- Der Angreifer kontrolliert das Anspiel und versucht, den Verteidiger auszuspielen und ein Tor zu erzielen.
- Anschließend Aufgabenwechsel

Variation

- Bei fortgeschrittenen Trainingsgruppen können bereits im E-Juniorenalter Kontertore in die Übung eingebaut werden.

Unterzahlspiel I



Organisation

- Für je 5 Spieler ein Feld der Größe 15 x 10 Meter mit 2 Minitoren errichten.

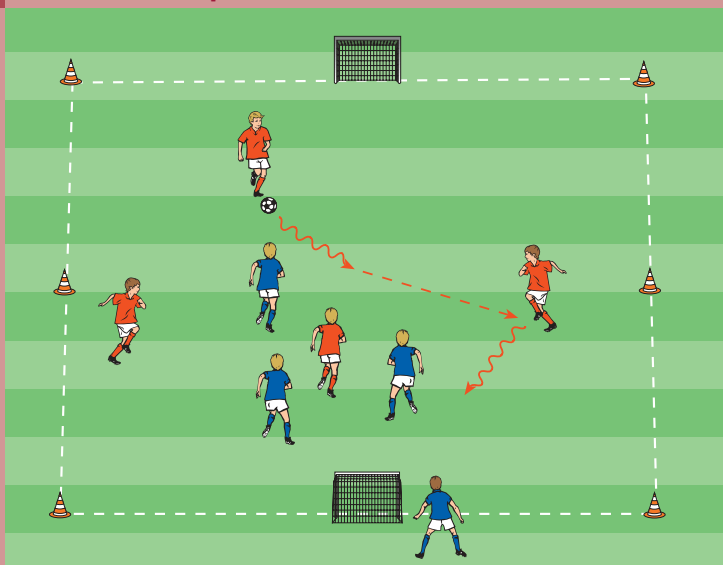
Ablauf

- Spiel 2-gegen-3 auf Minitor
- Nach 3 Minuten wechselt ein Spieler des 3er- zum 2er-Team, so dass die andere Mannschaft in Unterzahl spielt.

Hinweise

- Durch die Unterzahl ist das Zweierteam meist gezwungen, in der Offensive Alleingänge zu versuchen und in der Defensive den Ballführenden zu stellen. Auf diese Weise werden 1-gegen-1-Situationen provoziert.
- Bei Ausball wird der Ball auf die Linie gelegt und kann wahlweise zu einem Mitspieler gepasst oder einfach wieder ins Feld gedribbelt werden.

Unterzahlspiel II



Organisation

- Ein Feld der Größe 20 x 15 Meter mit 2 Minitoren errichten.
- Zwei Mannschaften mit jeweils 4 Spielern einteilen.

Ablauf

- Spiel 3-gegen-4 mit Auswechselspieler
- Ein Team stellt einen Spieler hinter das Tor, so dass eine 3-gegen-4-Unterzahlsituation entsteht.
- Fällt ein Tor, wechselt die Unterzahlssituation. Das andere Team muss einen Spieler hinter das Tor stellen.

Hinweise

- Auch hier ist es für das Team in Unterzahl oft erforderlich, das Risiko von Alleingängen zu wagen. Setzt sich das Unterzahlteam durch und erzielt ein Tor, winkt ein Bonus: Trotz des Torerfolgs darf es anschließend in Überzahl spielen.