

Verhalten bei Zweikämpfen (nach Bertrand Choffat TL FVBJ)



Für Angreifer

1. Ballkontrolle: orientierte Ballannahme (auf die Seite oder in den Lauf)
2. Dribbling (Richtung Tor, enge Ballführung, Finten, Schnelligkeit)
3. Gegner beobachten (auch Torhüter) (Wo steht er? Wo sind seine Schwächen? Abstand?)
4. Entschlossenheit!! (Gegner überspielen und Tor erzielen wollen!!)
5. Tempo wechseln (Rhythmus)
6. Bei Ballverlust: sofort umschalten auf Abwehr

Coaching im Spiel

1. **Ballkontrolle!**
2. **Dribbling!**
3. **Beobachten!**
4. **Entschlossen!**
5. **Tempo!**
6. **Umschalten!**

Für Verteidiger

1. Sprint nach vorne (Gegner unter Druck setzen, möglichst weit vor dem eigenen Tor angreifen)
2. Rechtzeitig abbremsen, sich nicht überlaufen lassen
3. Körperhaltung (seitlich, leicht in den Knien)
4. Tackeln (zurückweichen, Tempo verringern, mit eigenen Finten ein Tackling antäuschen)
5. Ball und Gegner beobachten. Den Gegner in eine gewünschte Richtung abdrängen (z.B. nach aussen – auf eigene starke Seite – auf schwache Seite des Gegners)
6. Geduld (Gegner in einem günstigen Moment vom Ball trennen)
7. Positive Aggressivität (kein Foul!!)
8. Bei Ballgewinn, sofort umschalten auf Angriff

1. **Druck!**
2. **Stop!**
3. **Position!**
4. **Tackeln!**
5. **Beobachten!**
6. **Geduld!**
7. **Aggressiv!**
8. **Konter!**