



von Marcel Lucassen



Das 1 gegen 1 als Basis individueller Qualität

Die Grundlagen für Weltklasseleistungen schaffen

Ein Fußballer, der ein Spiel alleine entscheiden kann, hat etwas Außergewöhnliches. Er lockt die Zuschauer ins Stadion, fällt mit besonderen Aktionen auf und ist maßgeblich verantwortlich für den Ausgang des Spiels.

Orientierung an WeltklassemSpielern

Der Vergleich von WeltklassemSpielern früherer und aktueller Zeiten zeigt eine deutliche Parallele: Zwar war der Fußballsport zu Zeiten ehemaliger WeltklassemSpieler wie Uwe Seeler, George Best oder Bobby Charlton weniger dynamisch als der, den Messi, Cristiano Ronaldo oder Kaka heute zeigen, doch damals wie heute zeichnete alle diese Spieler aus, dass sie 1-gegen-1-Situationen dominieren und einen oder gleich mehrere Gegenspieler durch eine geschickte Bewegung überwinden konnten. Das gilt nicht nur für Stürmer: Auch auf Spieler wie Beckenbauer oder Canavarro trifft dies zu. Am Ball und aus ihrer Position heraus beherrschen sie Bewegungen, dank derer sie unberechenbar sind:

- Richtungsänderungen
- Tempoänderungen
- Spielverlagerungen

Er macht den Unterschied aus. Doch wie trainiert man den Unterschied? Ausgehend von seiner Analyse des 11 gegen 11 hat Marcel Lucassen, Techniktrainer des DFB, ein sehr detailliertes Spezialtraining entwickelt.

Die Grundlagen für diese Bewegungen, die zum Dominieren von 1-gegen-1-Situationen führen, sind:

- **Taktisches Können:** Situationsgerechte Entscheidungen treffen und zielorientierte Anschlussaktionen durchführen.
- **Technische Grundlagen:** Die Basistechniken auch in höchstem Tempo beherrschen und darauf aufbauend individuelle Besonderheiten herausbilden.
- **Persönlichkeitseigenschaften:** Siegermentalität und Selbstvertrauen, fester Glauben in das eigene Können – auch in extrem Drucksituationen.
- **Top-Fitness:** Erlaubt höchstes Tempo am Ball und Durchsetzungsvermögen im Zweikampf.

Hieraus geht hervor, dass sich die in der Ausbildungskonzeption formulierten Leistungsvoraussetzungen Technik, Taktik, Kondition und Persönlichkeit gegenseitig bedingen und einander ergänzen.

- Die Ausbildung perfekter Basistechniken (Ballkontrolle, Dribbling, Passspiel) bildet die Grundlage für alle Positionen!
- Herausbildung positionsspezifischer Techniken auf individueller Basis!
- Schwierige Spielsituationen auf engstem Raum und unter hohem Druck sind nur durch variable Techniken zu lösen!



Dominieren einer offensiven 1-gegen-1-Situation

Um einen Gegner in einer 1-gegen-1-Situation zu überspielen, benötigt der Ballbesitzer situationsspezifische Handlungsmöglichkeiten und Alternativen. Diese ergeben sich aus der Position des Verteidigers zum Angreifer und der Position des Angreifers auf dem Spielfeld.

Position des Verteidigers

Die Position, aus der der Verteidiger den Dribbler attackiert, ist entscheidend für die Wahl der Fintierbewegung (siehe Info 1). Es ist das Ziel, am Verteidiger vorbei in den freien Raum in dessen Rücken zu stoßen und dabei bereits offen zum Spiel zu sein, um sofort eine Anschlussaktion durchführen zu können. Der Verteidiger kann sich folgendermaßen zum Ballbesitzer befinden:

- Neben dem Angreifer am Mann
- Frontal stellend
- Von der Seite stellend
- Im Rücken des Angreifers

Position auf dem Spielfeld

Die Zone, in der die Aktion stattfindet, hat ebenfalls Einfluss auf die Bewegung, mit der der Dribbler die Situation lösen kann. Aus der Position des Innenverteidigers empfiehlt es sich nur selten, einen frontal stellenden Gegner im 1 gegen 1 umspielen zu wollen. Die Zone bestimmt vor allem die Anschlussaktion und das Risiko, mit dem eine Aktion durchgeführt werden soll. Als Einteilung empfiehlt sich eine Drittelung des Spielfeldes in Verteidigungszone, Mittelfeldzone und Angriffszone.

1

INFO

Grundsituationen im 1 gegen 1



Gegner neben dem Angreifer



Gegner kommt von der Seite



Gegner frontal



Gegner im Rücken des Angreifers