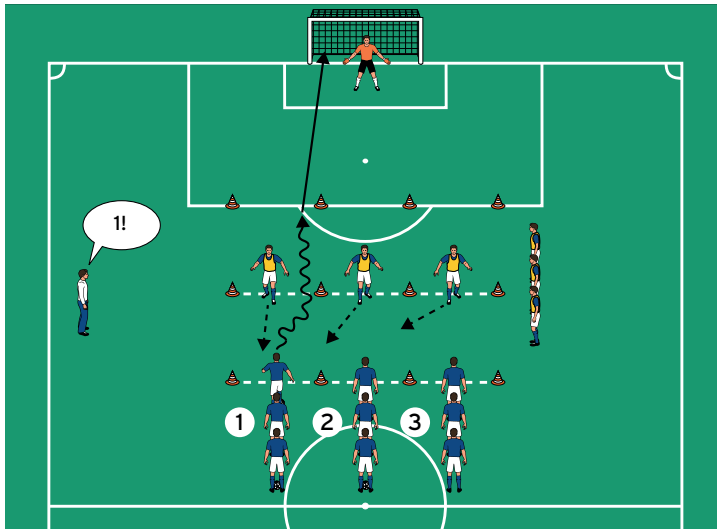


THEMA: DAS TRAINING DER VIERERKETTE



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 1 BIS 3 GEGEN 3

ORGANISATION

- ▶ Die horizontalen Hütchenlinien aus dem Aufwärmen beibehalten.
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter markieren.
- ▶ 9 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen.
- ▶ Die Verteidiger postieren sich in 3er-Gruppen an der mittleren Hütchenlinie.
- ▶ Die Angreifer stellen sich mit Bällen in 3 Gruppen an der hinteren Linie auf.
- ▶ Die 3 Gruppen der Angreifer durchnummerieren.

ABLAUF

- ▶ Der Trainer ruft einen Angreifer auf, der ins Feld dribbelt und versucht, im 1 gegen 1 gegen den gegenüberliegenden Verteidiger über die Hütchenlinie zu dribbeln.
- ▶ Gelingt dies, so darf er ungestört auf das Tor mit Torhüter abschließen.

VARIATIONEN

- ▶ Der Verteidiger darf bis vor das eigene Tor nachrücken und dort auch versuchen, den Torabschluss zu verhindern.
- ▶ Die Verteidiger versuchen, den Ball im 3 gegen 1 zu erobern und auf die gegenüberliegende Hütchenlinie zu kontern.
- ▶ Das 1 gegen 1 auf ein 2 gegen 2 oder 3 gegen 3 erweitern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger müssen die Stürmer rechtzeitig stellen und sich gegenseitig coachen.
- ▶ Die Angreifer sollen mit hohem Tempo auf die Verteidiger zudribbeln.
- ▶ Die beiden übrigen Verteidiger sollen jeweils einrücken und diagonal hinter ihrem Mitspieler absichern, jedoch zunächst nicht aktiv in den Zweikampf eingreifen.
- ▶ Darauf achten, dass dabei jeweils über außen eine "Halbmond-Formation" sowie im Zentrum ein Abwehrdreieck entsteht.
- ▶ Nach einigen Durchgängen neue Verteidiger bestimmen.