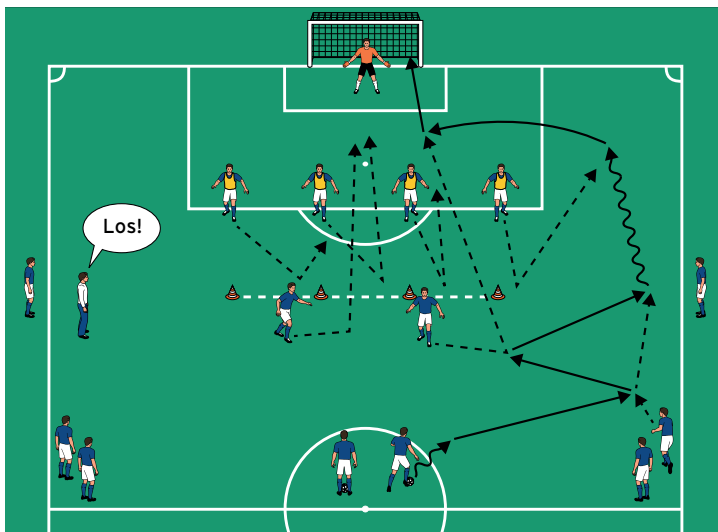


THEMA: DAS TRAINING DER VIERERKETTE



HAUPTTEIL 2:

VIERERKETTE GEGEN 5

ORGANISATION

- ▶ Die mittlere Hütchenreihe sowie das Tor mit Torhüter beibehalten.
- ▶ 4 Verteidiger in einer Viererketten-Formation an der Strafraumgrenze aufstellen.
- ▶ Alle übrigen Spieler in zwei 3-2-Formationen aufteilen und an der mittleren Hütchenlinie sowie an der Mittellinie postieren.
- ▶ Die zentralen Spieler im Mittelfeld haben Bälle.

ABLAUF

- ▶ Auf ein Trainerkommando dribbelt der erste Ballbesitzer ins Feld und passt nach einem kurzen Dribbling auf den rechten oder linken Mittelfeldspieler.
- ▶ Anschließend 5 gegen 4 bis zum Torabschluss.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, kontern sie über die Mittellinie.

VARIATIONEN

- ▶ Die Seite vorgeben, über die der Angriff vorgebracht werden soll.
- ▶ Kontertore auf der Mittellinie errichten.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Viererkette soll schnell bis zur Hütchenlinie vorrücken, um das Spielfeld in der Tiefe zu verkleinern und den Abstand zum eigenen Tor zu vergrößern.
- ▶ Je nach Ballposition auf eine korrekte Breiten- und Tiefenstaffelung achten: Die Verteidiger müssen verschieben, die entsprechende Abwehrformation einnehmen und die gegnerischen Stürmer übergeben und übernehmen.
- ▶ Die Hütchenlinie dient für sie als Orientierung.
- ▶ Den Ballbesitzer stellen und Absicherung herstellen.
- ▶ Nach einem Ballgewinn möglichst schnell umschalten und zielstrebig kontern.