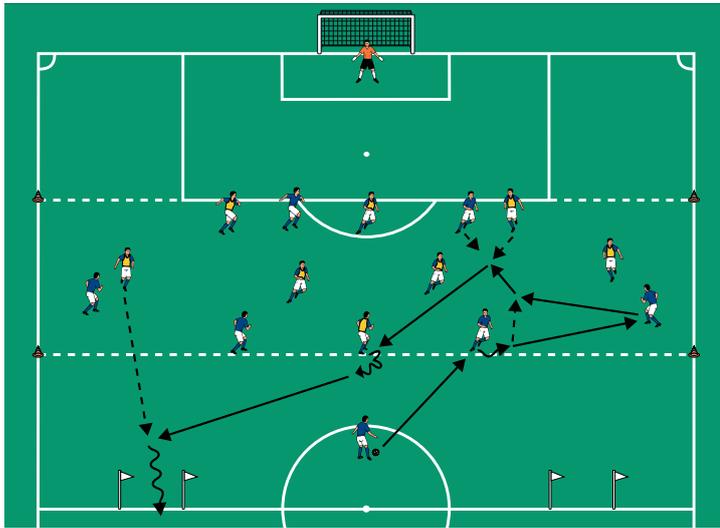


## THEMA: TRAINING DER DREIERKETTE



### HAUPTTEIL 1:

#### ABWEHRVERHALTEN IN DER FÜNFERKETTE

##### ORGANISATION

- ▶ Eine Feldhälfte als Spielfeld markieren
- ▶ Auf einer Grundlinie 1 Tor mit Torhüter sowie gegenüber 2 Stangentore aufstellen
- ▶ Mit 'Hilfslinien' einige Zonen markieren
- ▶ 8 Verteidiger und 7 Angreifer einteilen
- ▶ Die Verteidiger im 3-4-1 aufstellen

##### ABLAUF

- ▶ 7 gegen 8 auf das Tor mit Torhüter und die beiden Stangentore.
- ▶ Jeder Angriff wird vom Unterzahlteam von den Stangentoren aus gestartet.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, durch eines der Stangentore zu dribbeln.

##### VARIATIONEN

- ▶ 6 Meter vor dem Strafraum eine zusätzliche Verteidigungslinie markieren. Die Angreifer müssen zunächst in die Endzone kombinieren, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ziel der Überzahlmannschaft ist das kompakte Abwehrverhalten vor dem Strafraum.
- ▶ Bei Ballbesitz des Gegners agieren die Außenspieler von Gelb als zusätzliche Verteidiger und rücken in die Abwehrkette ein.
- ▶ Die fünf Defensivspieler postieren sich kompakt in einem leichten Halbkreis.
- ▶ Der zentrale Verteidiger soll seine Mitspieler aktiv coachen.
- ▶ Falls kein Torhüter im Training ist, versuchen die Angreifer, in den Strafraum zu dribbeln.
- ▶ Mit Abseits spielen!