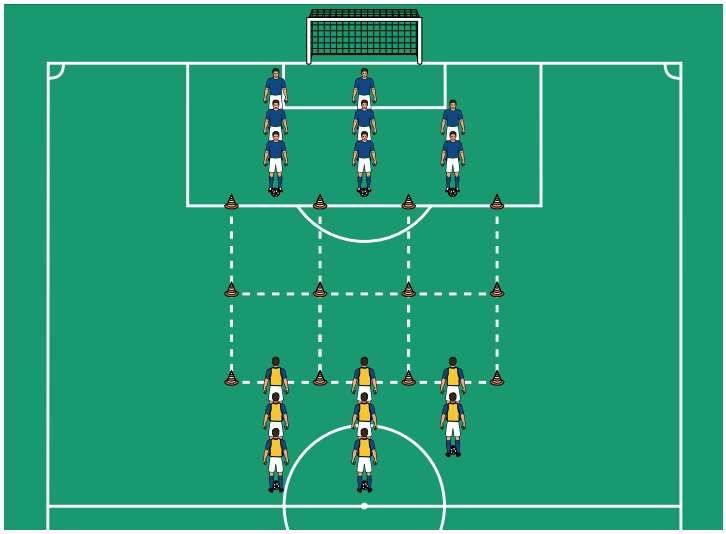
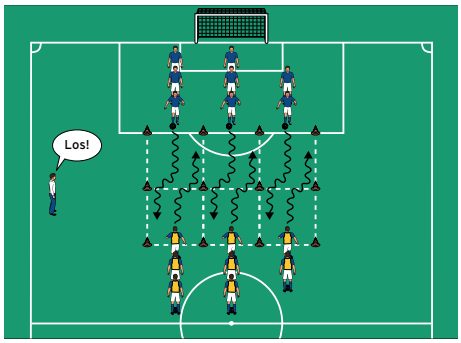
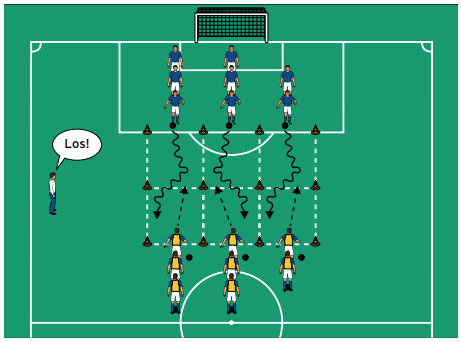
THEMA: DAS TRAINING DER VIERERKETTE

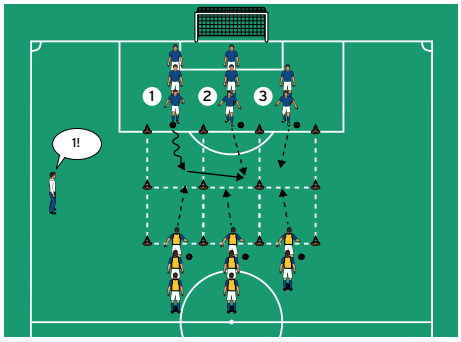




Übung 1



Übung 2



Übung 3

AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND ZWEIKÄMPFE

ORGANISATION

- Sechs 10 x 10 Meter große Felder errichten.
- 2 Mannschaften einteilen und jeweils einer Seite zuweisen.

ABLAUF ÜBUNG 1

- Auf ein Trainerkommando dribbeln die jeweils ersten Spieler aufeinander zu.
- Kurz vor der Mitte führen beide Spieler jeweils eine Finte zur gleichen Seite aus und stellen sich bei der gegenüberliegenden Gruppe wieder an.
- Im Anschluss starten die jeweils nächsten Spieler usw.

ABLAUF ÜBUNG 2

- Angreifer und Verteidiger bestimmen, die Angreifer haben die Bälle.
- 1 gegen 1 in den Feldern: Auf das Trainerkommando dribbeln die Angreifer ins Feld und versuchen, im 1 gegen 1 gegen die Verteidiger über die gegenüberliegende Linie zu dribbeln.
- Erobern der Verteidiger den Ball, kontern sie über die jeweils andere Linie.
- Nach jedem Durchgang die Aufgaben wechseln.

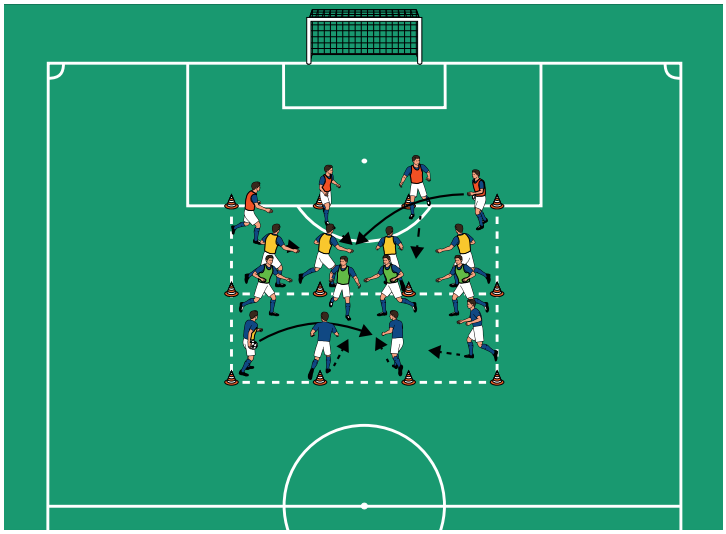
ABLAUF ÜBUNG 3

- Die Felder durchnummerieren.
- Der Trainer gibt per Kommando ("1" bis "3") vor, welcher Angreifer ins Feld dribbelt.
- Anschließend 3 gegen 3 mit dem Ziel, über die gegnerische Linie zu dribbeln.
- Nach einigen Durchgängen die Aufgaben wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Das Aufwärmen steht im Vordergrund. Daher die Zweikämpfe in den Übungen 2 und 3 nicht zu aggressiv führen.
- Die Torhüter mit in die Abläufe integrieren.
- Im 3 gegen 3 (Übung 3) erste taktische Hinweise zur Viererkette geben (Mitspieler absichern usw.).
- Keiner der Spieler soll "seinen" Raum in der Breite verlassen.

THEMA: DAS TRAINING DER VIERERKETTE



AUFWÄRMEN 2:

LINIEN-HANDBALL

ORGANISATION

- Den Aufbau weiter verwenden.
- 4 Mannschaften einteilen.
- 2 Teams pro Feld.

ABLAUF

- 4 gegen 4 "Linien-Handball" in beiden Feldern.
- Ziel ist es, einen Spieler der eigenen Mannschaft auf der gegnerischen Grundlinie anzuwerfen (= 1 Punkt).
- Erobern die Verteidiger den Ball, versuchen sie ebenfalls einen Spieler auf der gegnerischen Grundlinie anzuspielen.
- Welches Team hat nach 4 Minuten die meisten Punkte erzielt?

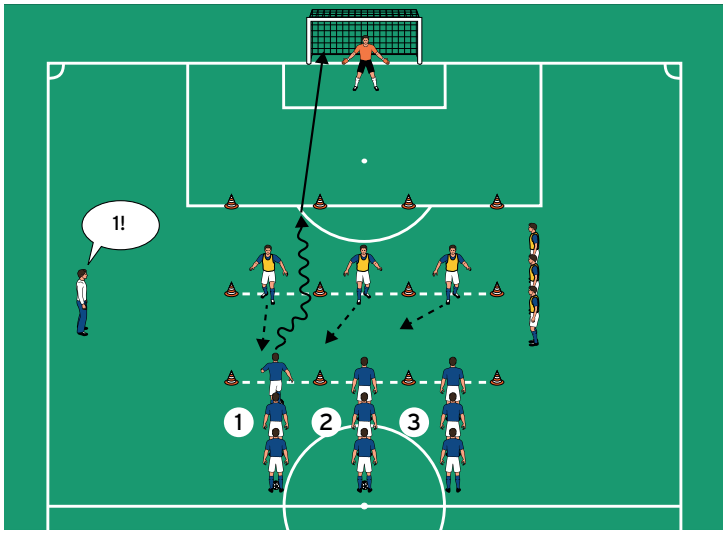
VARIATIONEN

- Ein Punkt ist erst möglich, wenn jeder Spieler den Ball mindestens einmal berührt hat.
- Gleicher Ablauf mit Zuspielen per Volleyschuss aus der Hand.

TIPPS UND KORREKTUREN

- Die Verteidiger sollen nebeneinander agieren und kreuzende Angreifer übergeben/übernehmen.
- Die Spieler sollen ständig miteinander reden und sich gegenseitig coachen.
- Der Ballbesitzer darf mit dem Ball in der Hand nicht laufen.
- Die Torhüter sollen mitspielen und so ebenfalls ein Verständnis für das Funktionieren einer Viererkette entwickeln.

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.

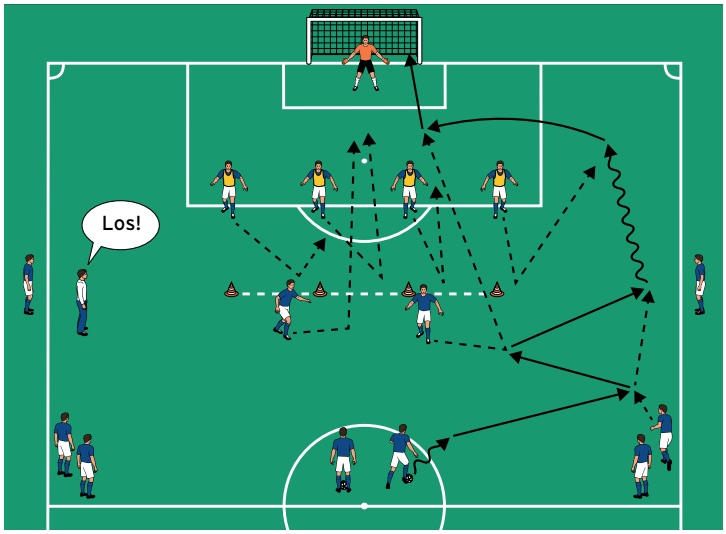
VARIATIONEN

- 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.

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 Mittelkreis 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.

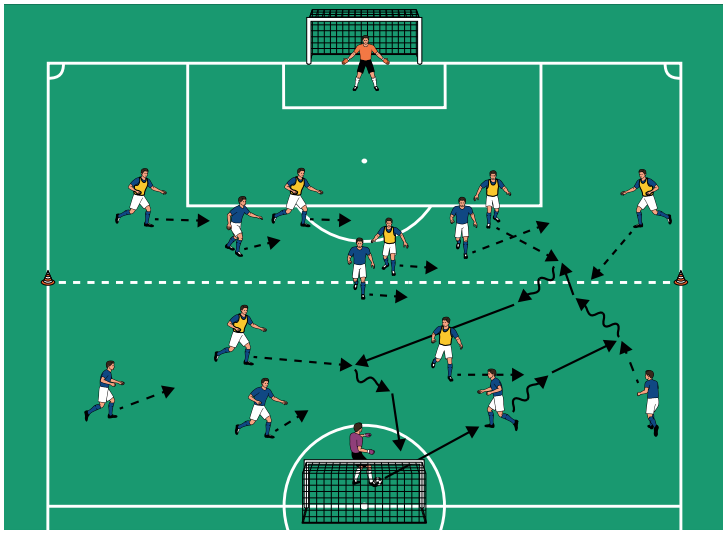
VARIATIONEN

- Die Seite vorgeben, über die der Angriff vorgetragen 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.

THEMA: DAS TRAINING DER VIERERKETTE



SCHLUSSTEIL

ABWEHR GEGEN ANGRIFF

ORGANISATION

- Eine Spielfeldhälfte mit 2 Toren mit Torhütern markieren.
- 2 Mannschaften einteilen.

Beide Teams in einer 4-1-2-Formation aufstellen.

ABLAUF

- 7 gegen 7 auf die Tore mit Torhütern.
- Jeder Angriff wird vom Torhüter der Ballbesitzer gestartet.

VARIATIONEN

- Mit festen Angreifer- bzw. Verteidiger-Teams spielen.
- Zum Schluss ohne Vorgaben frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- In der Viererkette möglichst klompakt und mit gleichen Abständen zwischen den Spielern agieren.
- Darauf achten, dass sich die Verteidiger gegenseitig absichern.
- Die Torhüter müssen mitspielen und Pässe in die Tiefe gegebenenfalls abfangen.
- Nach einem Ballgewinn sofort umschalten und schnellstmöglich kontern.
- Bei Ballbesitz die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- Zielstrebig abschließen!