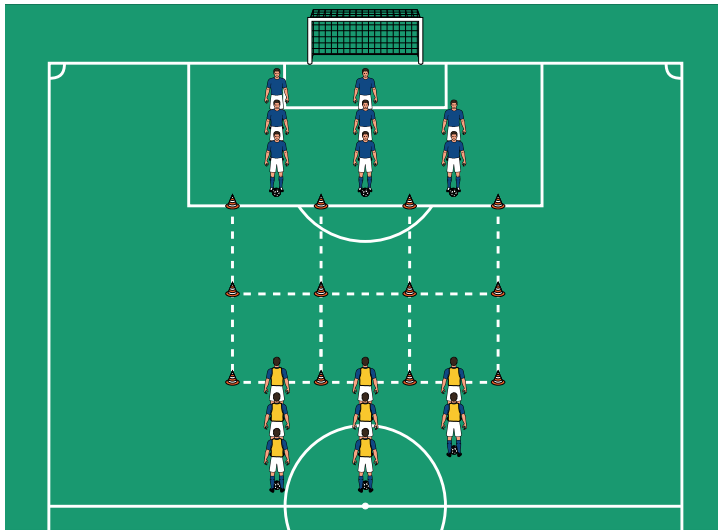


THEMA: DAS TRAINING DER VIERERKETTE



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.

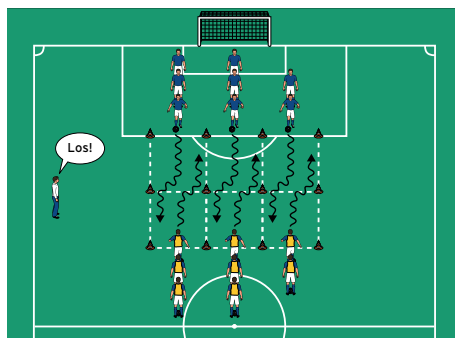
ABLAUF ÜBUNG 3

- ▶ 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.

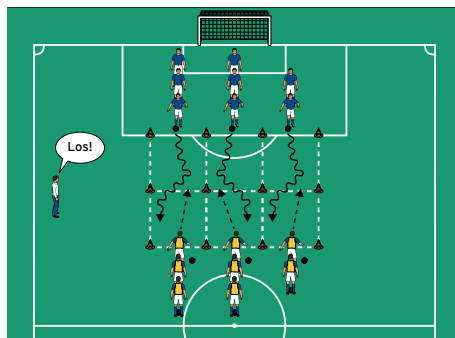
TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ 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.

Übung 1



Übung 2



Übung 3

