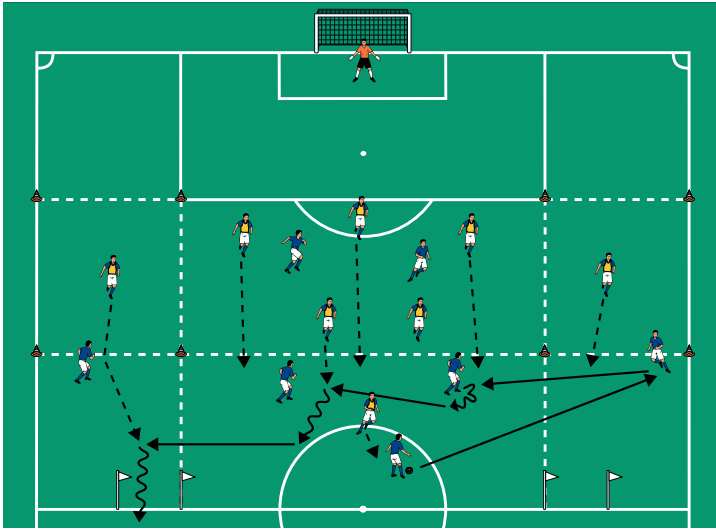


THEMA: TRAINING DER DREIERKETTE



HAUPTTEIL 2:

AUFRÜCKEN DER FÜNFERKETTE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften weiter verwenden

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Die Verteidiger versuchen jetzt, kompakt aufzurücken und die Ballbesitzer bereits in der eigenen Aufbauzone unter Druck zu setzen.
- ▶ Gelingt es den Angreifern, in die jeweils nächste Zone zu kombinieren, so erhalten sie 1 Zusatzpunkt.
- ▶ Bei Ballgewinn der Verteidiger müssen diese eines der Stangentore an der Mittellinie durchdribbeln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer dürfen nur mit flachen Zuspielen agieren.
- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die fünf Defensivspieler postieren sich erneut kompakt in einem leichten Halbkreis und coachen sich gegenseitig.
- ▶ Wenn die Verteidiger einen gegnerischen Ballbesitzer unter Druck setzen, müssen sie diesen konsequent unter Druck halten und den Ball in Überzahl erobern.
- ▶ Mit Abseits spielen!