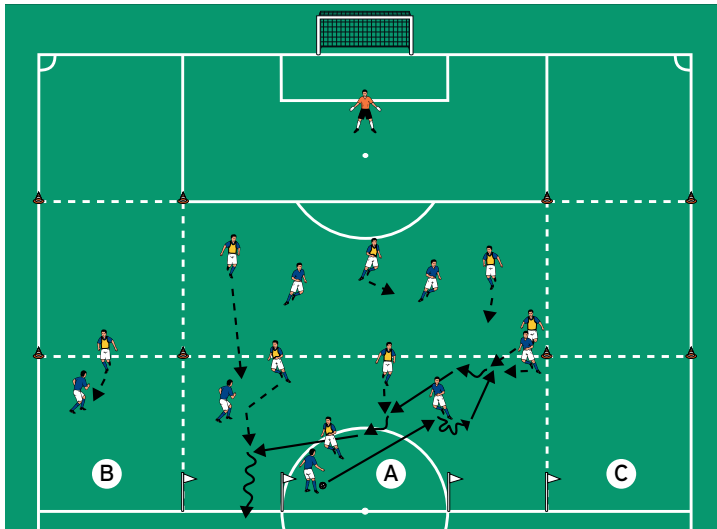


## THEMA: TRAINING DER DREIERKETTE



### SCHLUSSTEIL:

## AUFRÜCKEN UND VERSCHIEBEN DER FÜNFERKETTE

### ORGANISATION

- ▶ Grundaufbau und Teams wie zuvor
- ▶ Die beiden Stangentore zur Mitte der Grundlinie hin verschieben
- ▶ Die Zonen mit Buchstaben benennen

### ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Sofern die Angreifer in Ballbesitz sind, dürfen die Verteidiger abhängig von der Ballposition maximal 2 Zonen besetzen (entweder A und C oder A und B, alternativ nur A).
- ▶ Außerdem versuchen die Verteidiger, die Ballbesitzer bereits in der gegnerischen Aufbauzone unter Druck zu setzen.
- ▶ Gelingt es den Angreifern, in eine andere Zone zu kombinieren (sowohl in die Breite als auch in die Tiefe), so erhalten sie 1 Zusatzpunkt.
- ▶ Bei Ballgewinn der Verteidiger kontern diese über eines der Stangentore.

### VARIATIONEN

- ▶ Der Torhüter von Gelb startet die Aktion mit einem diagonalen Flugball zum Gegner.
- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zusätzlich zum Aufrücken in die gegnerische Aufbauzone müssen die Verteidiger jetzt auch das Kombinieren in die Breite unterbinden, indem sie konsequent nachrücken und maximal 2 Zonen besetzen.
- ▶ Da sie in Überzahl agieren, können sie die Angreifer dabei mit maximalem Tempo anlaufen.
- ▶ Gelingt es, einen gegnerischen Ballbesitzer unter Druck zu setzen, so sollen die Verteidiger sofort kompakt in Richtung Ball verschieben und den Ballbesitzer sofort doppeln.
- ▶ Nach Ballgewinn der Verteidiger sofort nach vorne orientieren und die Stangentore zielstrebig durchdribbeln.