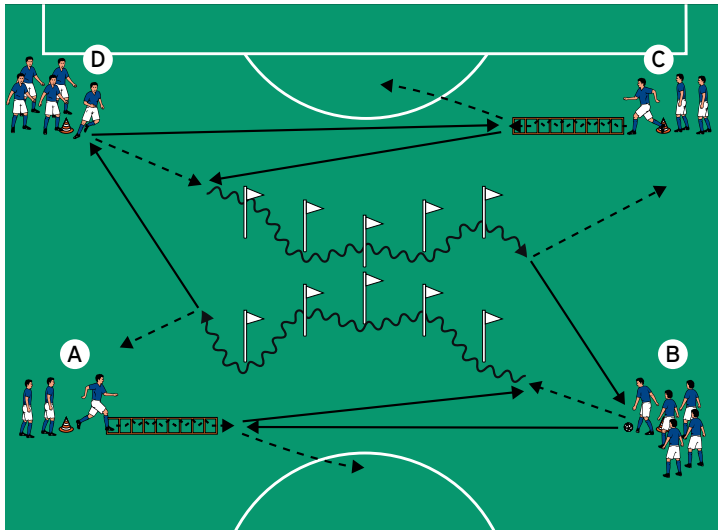


THEMA: TRAINING DER DREIERKETTE



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONS-, DRIBBEL- UND PASSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ 4 Starthütchen in einem 20 x 20 Meter großen Viereck aufstellen
- ▶ 5 Meter vor jedem Starthütchen ein 2 Meter breites Hütchentor markieren
- ▶ Die Spieler an die Starthütchen verteilen, wobei die jeweils ersten Spieler einen Ball haben

ABLAUF

- ▶ Die jeweils ersten Spieler starten gleichzeitig, dribbeln ins Hütchentor und stoppen den Ball.
- ▶ Dann laufen sie zum Hütchentor gegenüber, passen den dort liegenden Ball zum nächsten Spieler am Starthütchen gegenüber und laufen nach.

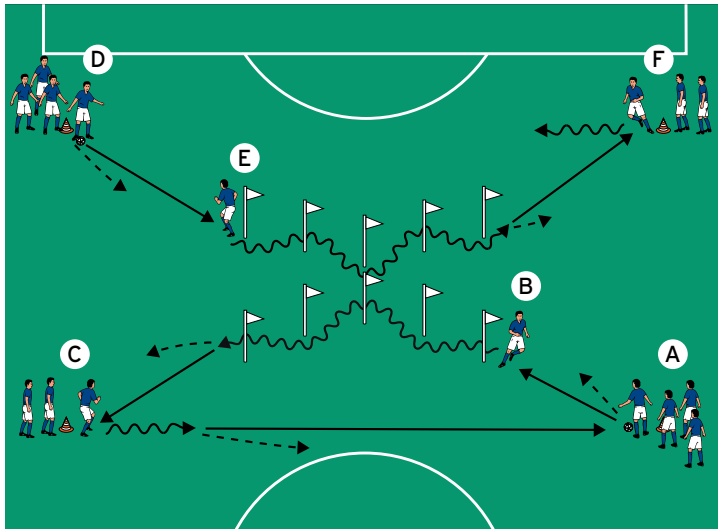
VARIATIONEN

- ▶ Wie Übung 1, nur jetzt aus dem Hütchentor gegenüber gerade zurück dribbeln und durch das eigene Hütchentor zum nächsten Spieler am eigenen Starthütchen passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Zunächst jeden Durchgang als Trainer durch Zuruf starten. Später sollen sich die jeweils ersten Spieler abstimmen und selbstständig gleichzeitig starten.
- ▶ Den Ball sicher mit der Fußsohle im Hütchentor stoppen, so dass er nicht mehr weiterrollt.
- ▶ Den Blick vom Ball lösen, in freie Räume dribbeln und frühstmöglich bei freiem Passweg spielen.
- ▶ Die Hütchentore immer weiter verkleinern und so ein noch genaueres Passspiel fordern.

THEMA: TRAINING DER DREIERKETTE



AUFWÄRMEN 2:

DIAGONALER STANGENSLALOM

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau aus Aufwärmen 1 beibehalten
- ▶ Die Koordinationsleiter entfernen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A und D starten gleichzeitig.
- ▶ A passt zu B, der in die Drehung mitnimmt, durch die Stangen dribbelt und zu C passt.
- ▶ C nimmt in die Vorwärtsbewegung mit und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Gleicher Ablauf von D, E und F.
- ▶ Die Spieler folgen jeweils ihren Zuspielen.

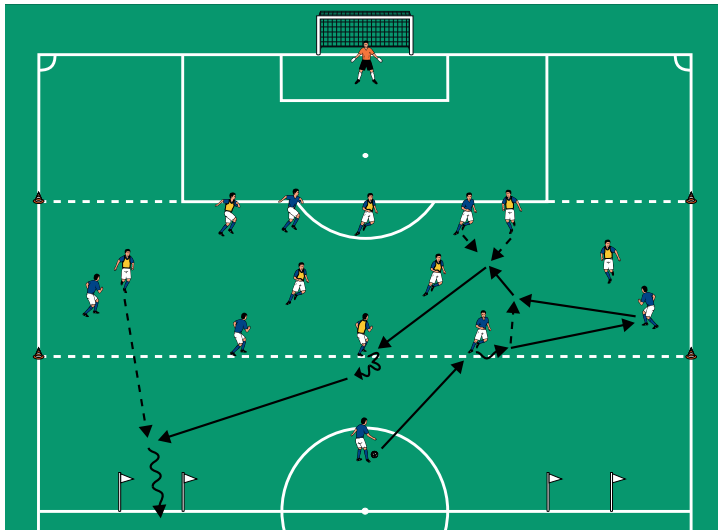
VARIATIONEN

- ▶ Verschiedene Vorgaben für das Dribbling durch die Stangen machen (z. B. nur mit der Innen-/ Außenseite, nur mit rechts/links, mit der Sohle ziehen usw.) machen.
- ▶ B und E lassen prallen und erhalten von A und D ein erneutes Zuspiel in offener Stellung zu den Stangen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beidfüßig durch die Stangen dribbeln.
- ▶ Feste Zuspiele einfordern.
- ▶ Darauf achten, dass die Stangen nicht berührt werden.

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.

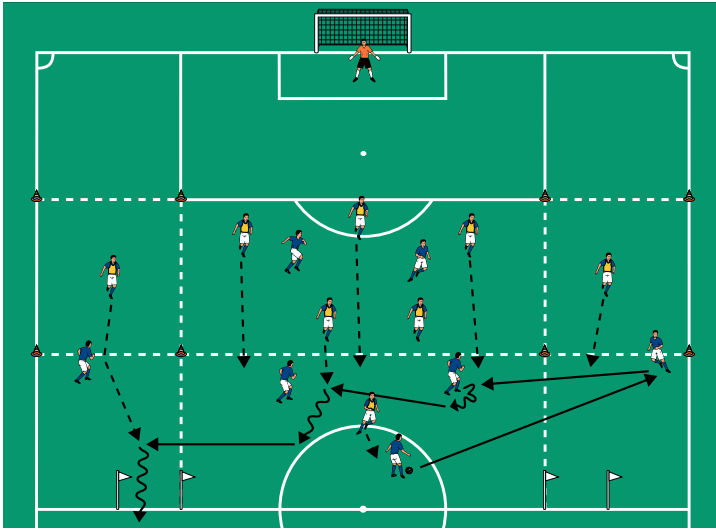
VARIATIONEN

- ▶ 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!

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.

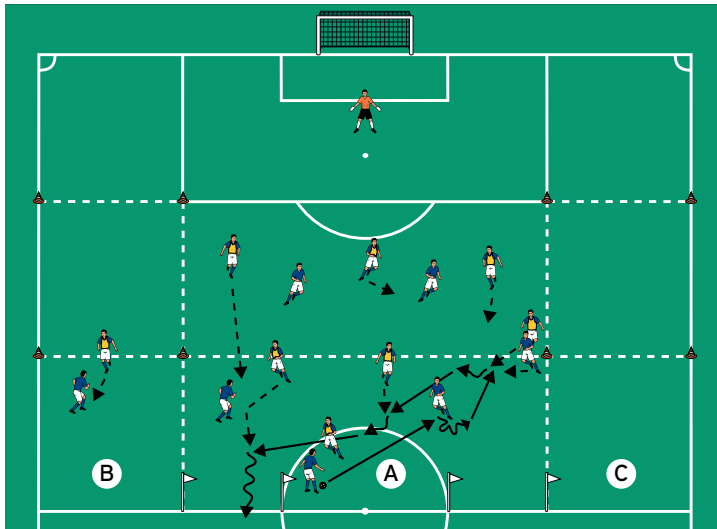
VARIATIONEN

- ▶ 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!

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.