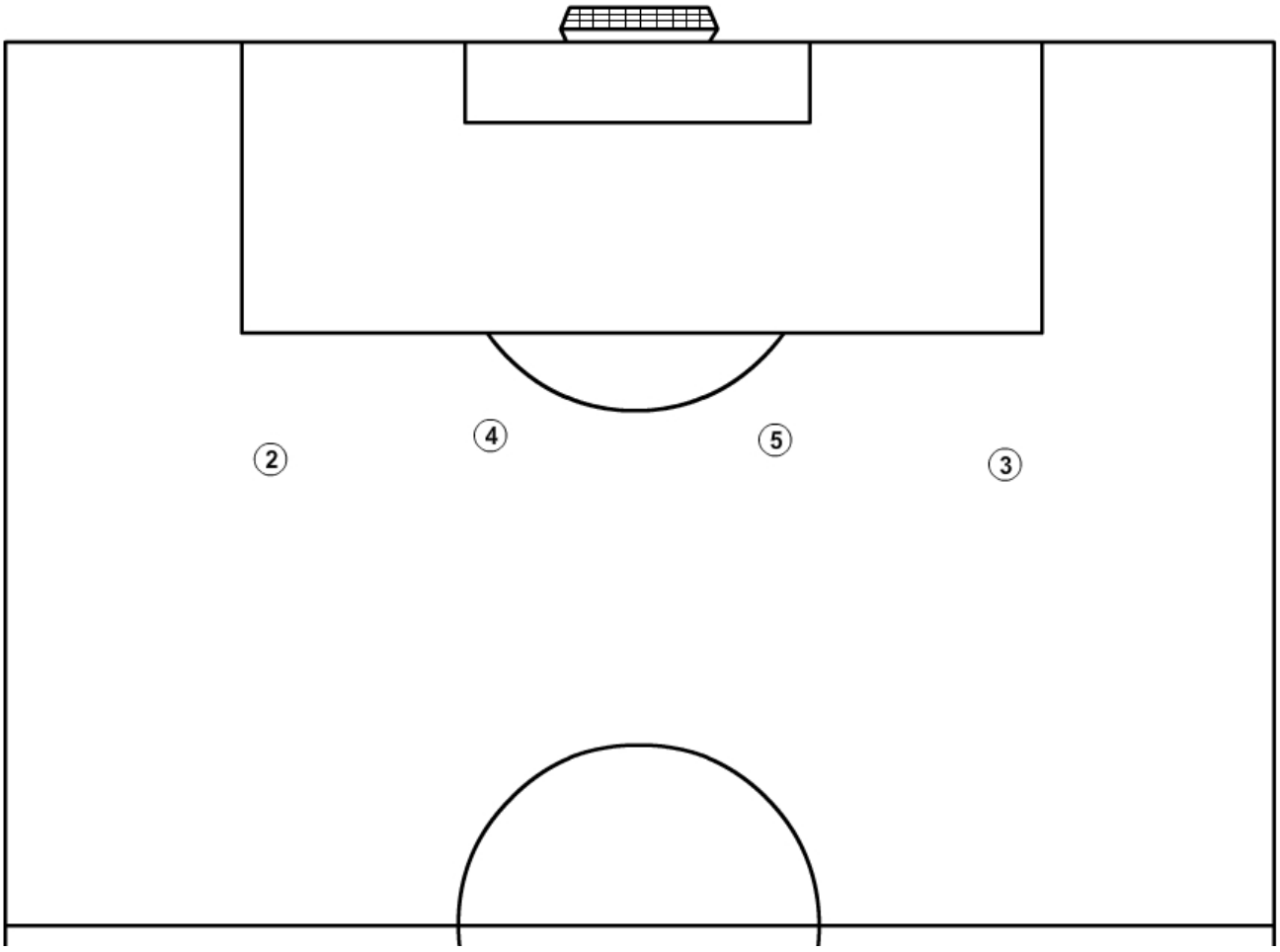
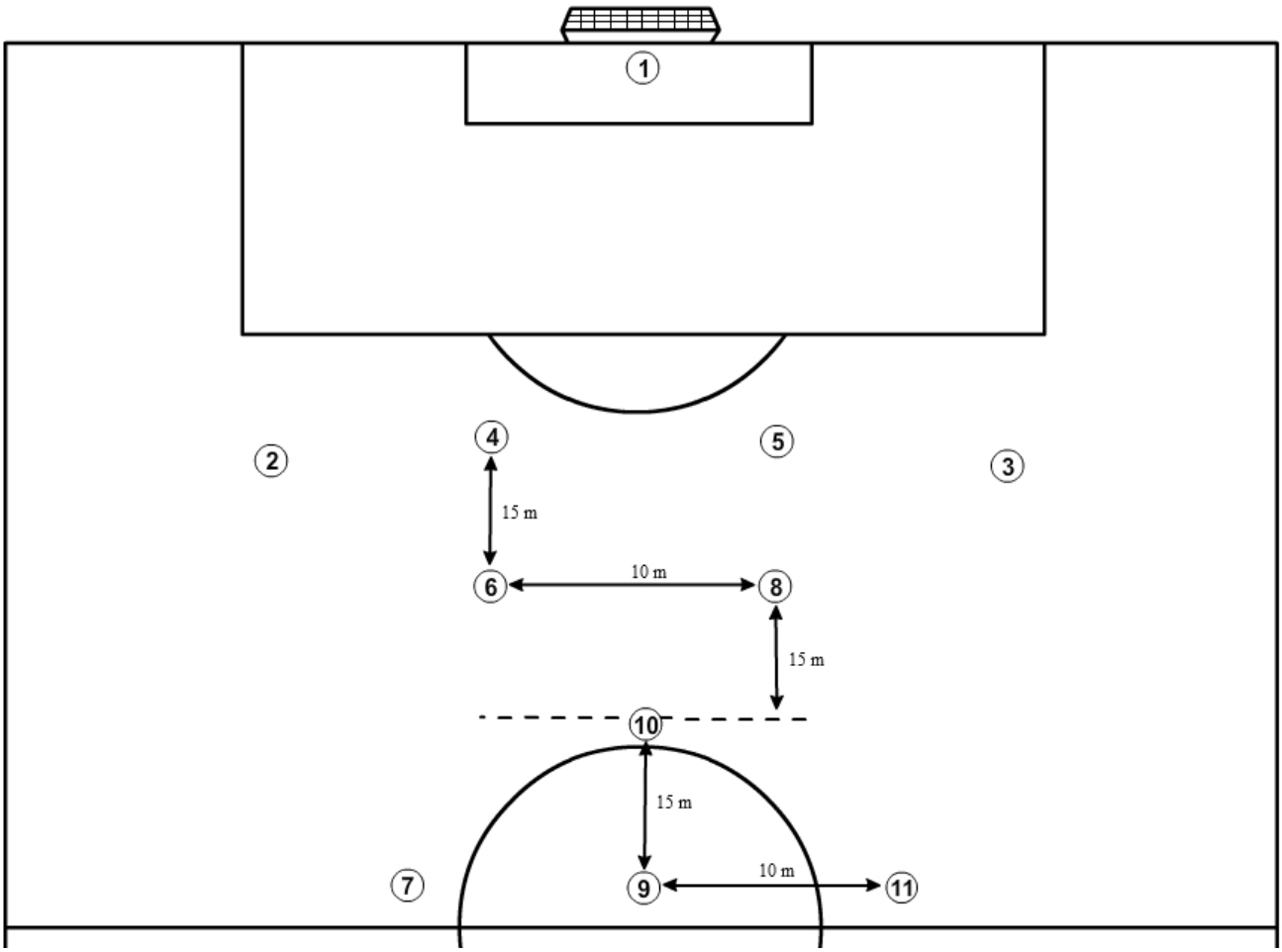
Wie spiele ich in der Viererkette?

23 Meter



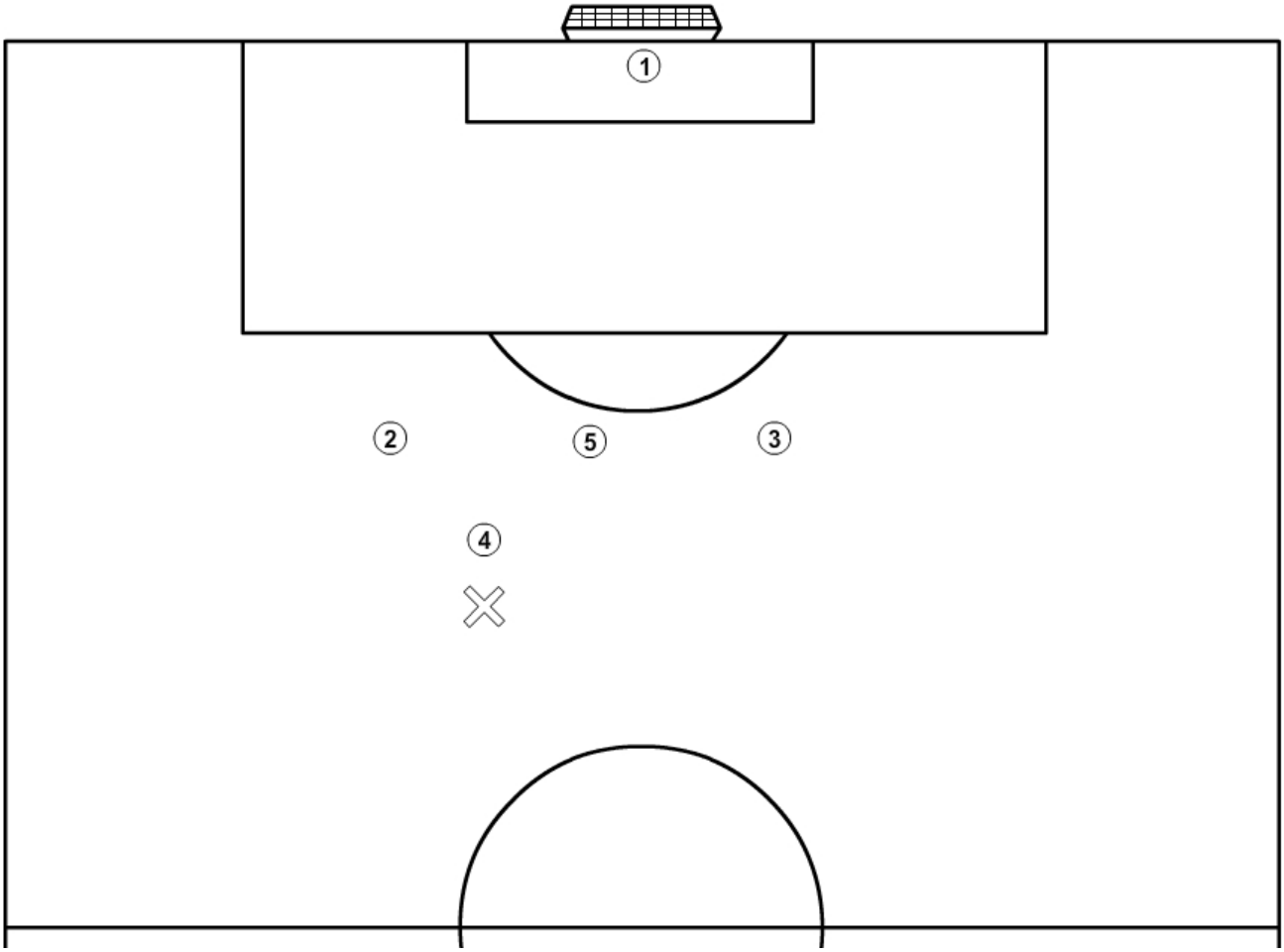
- Die Viererkette soll sich nicht weiter als 23 Meter zum eigenen Tor drängen lassen.
- Angreifer, die in die Tiefe starten, nicht verfolgen!
- Außenverteidiger schalten sich von Zeit zu Zeit ins Angriffsspiel ein

Abstände



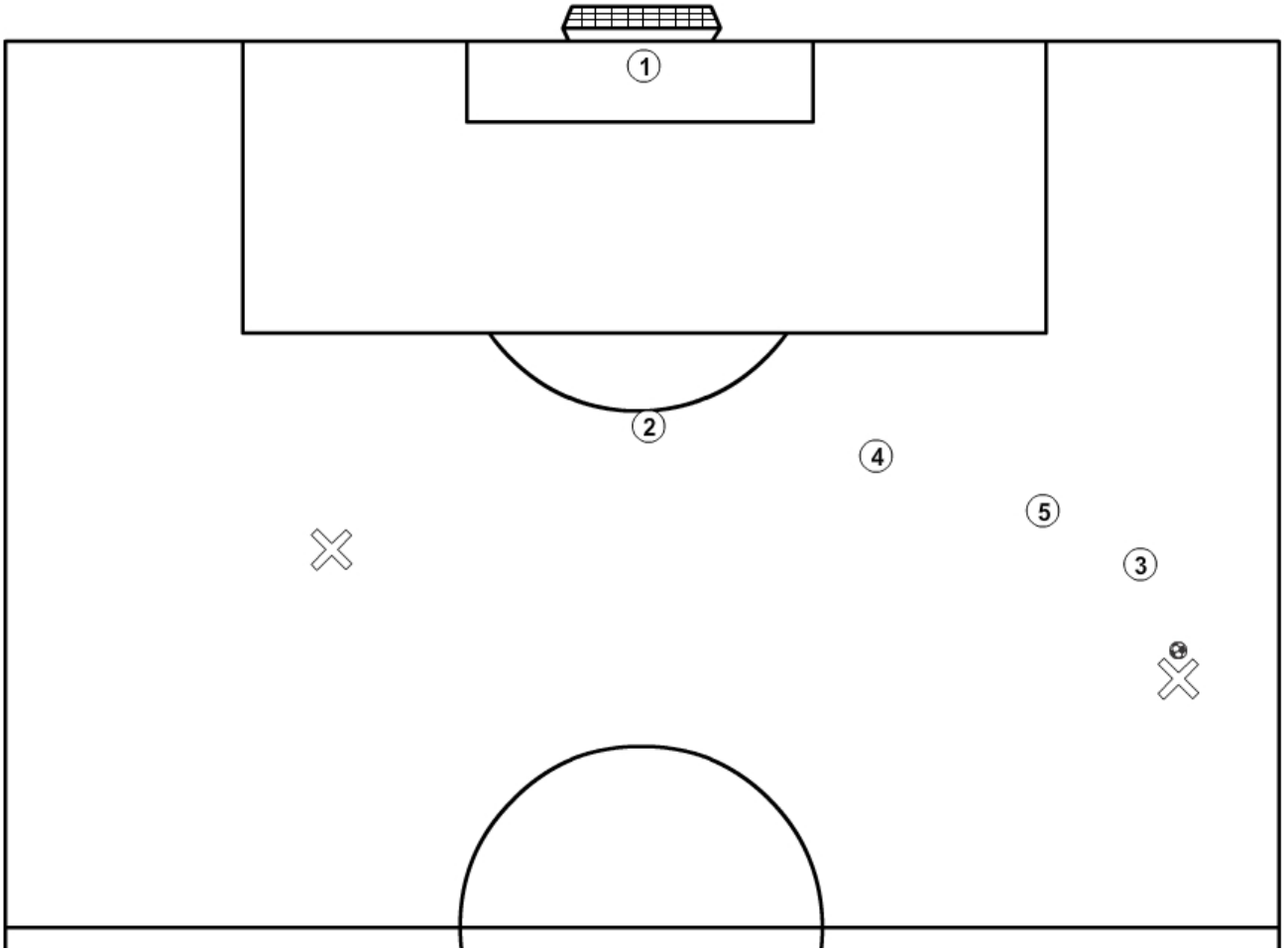
- Abstände zwischen Abwehr, Mittelfeld und Angriff nicht größer als jeweils 15 Meter werden lassen
- gleiche Abstände zwischen den Mitspielern links und rechts
- Abstände zwischen den Mitspielern nach links und rechts nie größer als 10 Meter

Ball zentral



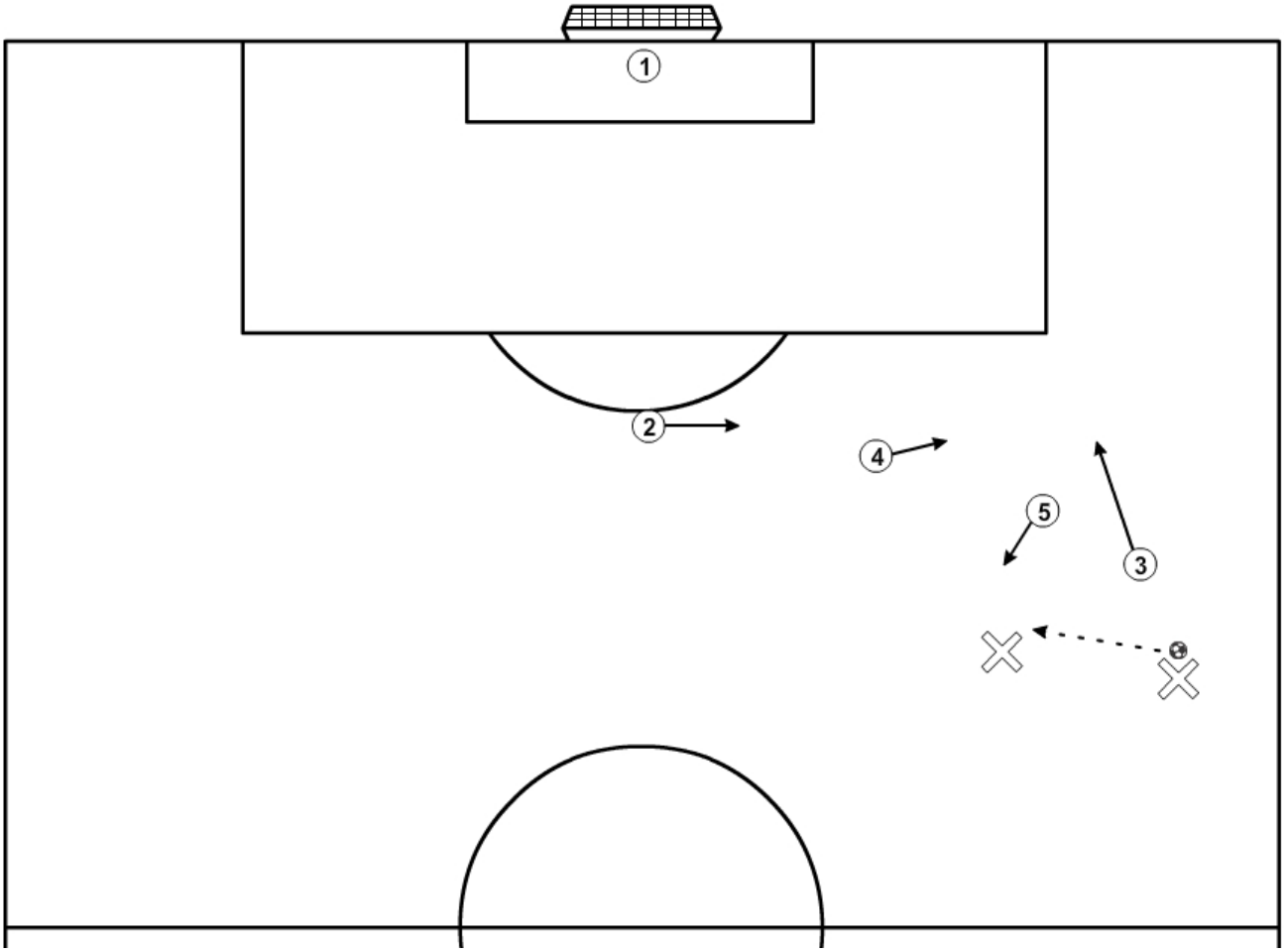
- ballnaher Innenverteidiger vor den Ball
- benachbarte Abwehrspieler sichern links und rechts vom ballnahen Innenverteidiger ab (Abwehrdreieck bilden)
- vierter Abwehrspieler rückt ein (auf einer Höhe zu den Mitspielern)
- Verhindern von Tiefenräumen

Ball außen



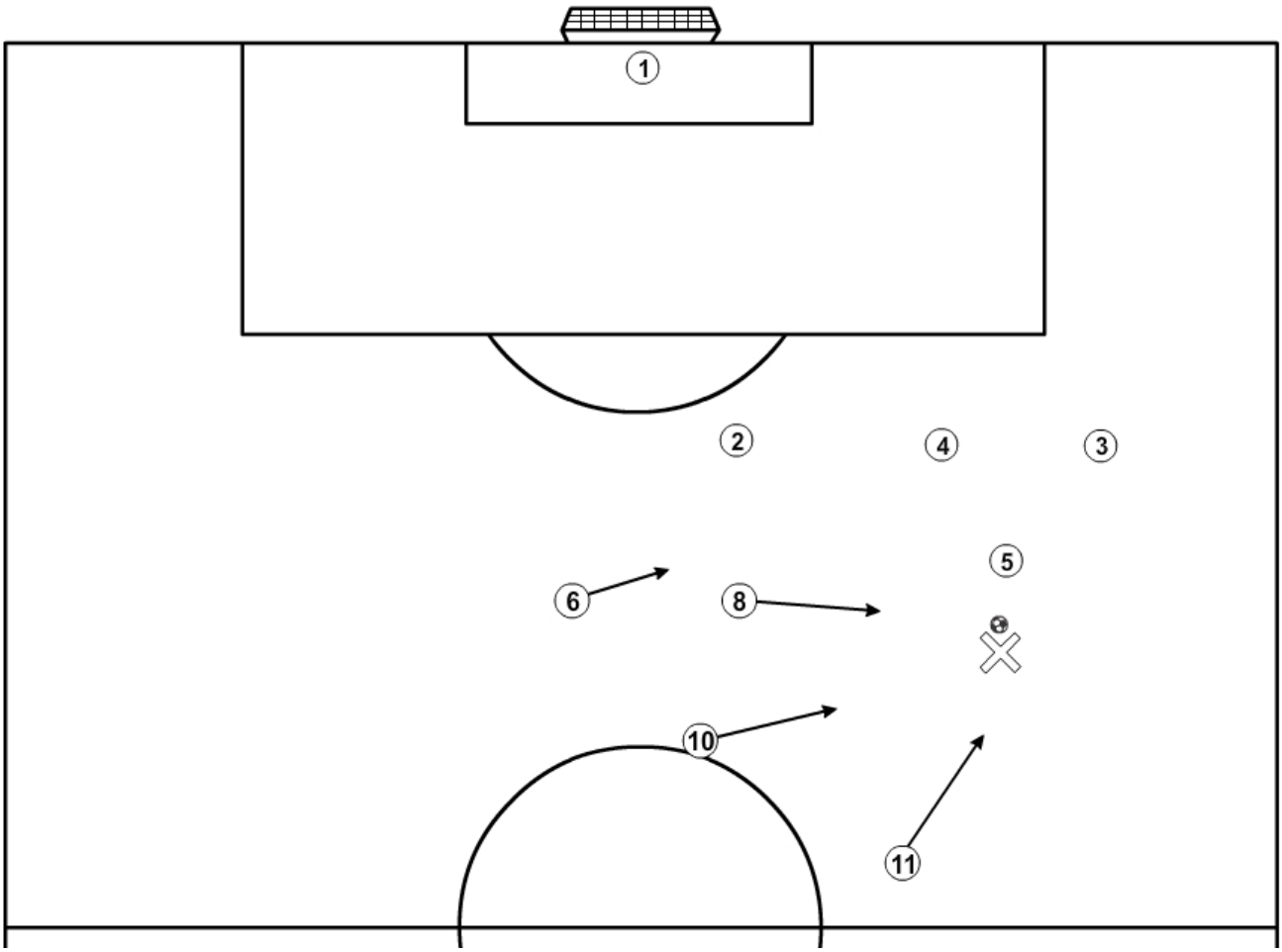
- ballnaher Außenverteidiger vor den Ball
- benachbarter Innenverteidiger sichert ab
- andere Abwehrspieler rücken halbmondförmig ein
- Gegenspieler auf der ballfernen Seite ignorieren

nicht kreuzen



- Gegenspieler übergeben (miteinander reden!)
- alle Abwehrspieler bleiben auf ihren Positionen

Mittelfeld



- geschlossen Richtung Ball verschieben (Viererkette unterstützen)
- Ziel: Überzahl in Ballnähe
- Gegenspieler wird von zwei Spielern angegriffen