Grundsätze des Trainings für die Viererkette

Der erste Schritt sollte das individualtaktische Verhalten der Abwehrspieler sein.

- 1 gegen 1 am Flügel
- 1 gegen 1 im Zentrum
- 1 gegen 1 Gegner im Rücken

Im zweiten Schritt sollte man Unter- Überzahlsituationen trainieren

- 1 gegen 2 (Zurückweichen, Zeit gewinnen)
- 2 gegen 1 (Doppeln, unerlässlich für eine ballorientierte Verteidigung)
- 2 gegen 3
- usw.

Als dritten Schritt sollte man das gruppentaktische Abwehrverhalten trainieren

- Absichern
- Abwehrdreiecke bilden (siehe Grundlaufwege)
- ballorientiertes Verschieben