Trainingseinheit: Einstieg in die Viererkette

Diese Trainingseinheit soll die ersten Grundlagen zum Einstieg in die Viererkette bieten.

benötigte Materialien

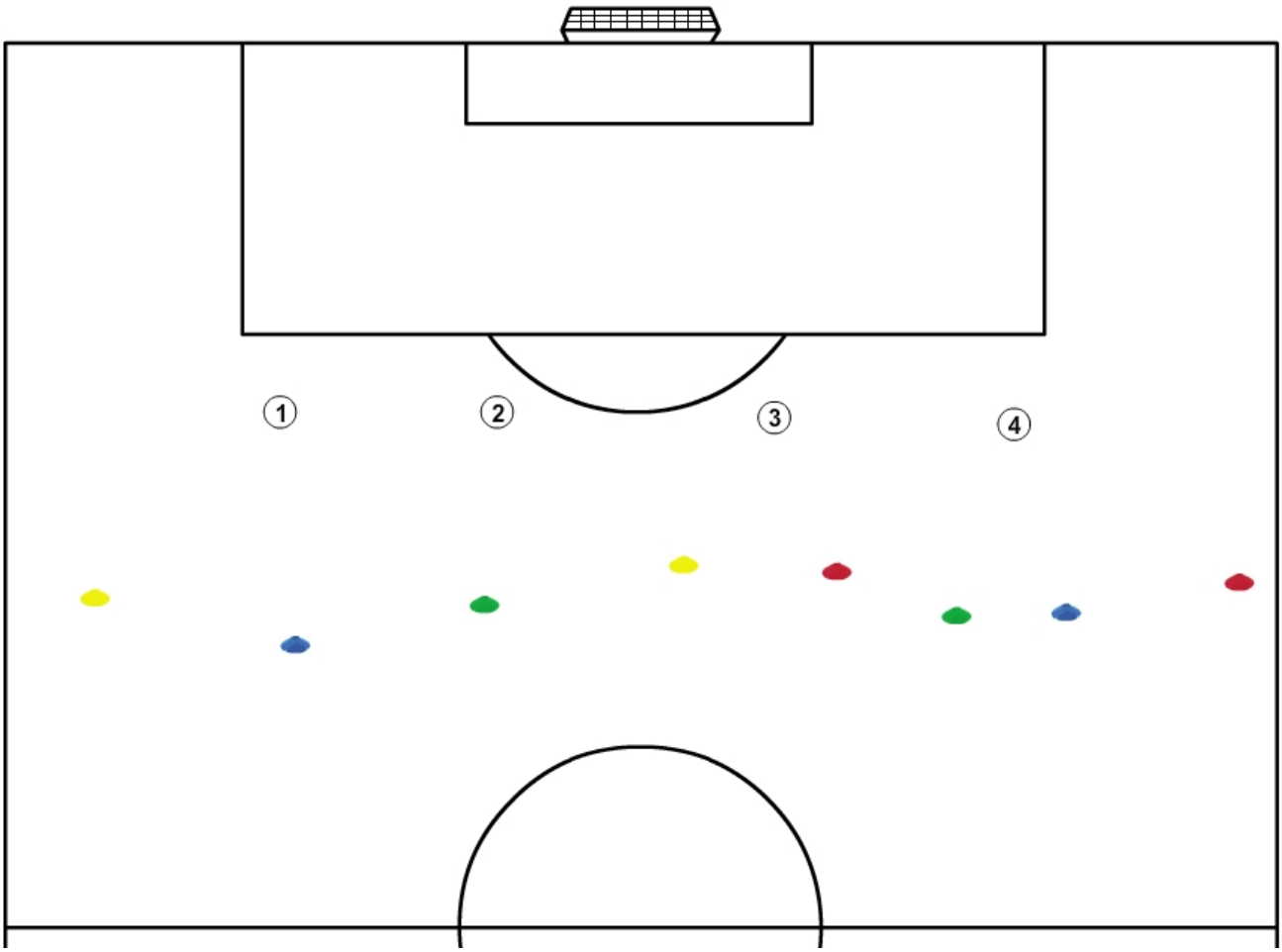
- Bälle
- ca. 15 verschiedenfarbige Hütchen

Vor Trainingsbeginn werden in einer Spielfeldhälfte an unterschiedlichen Stellen ab einem Abstand von ca. 25 Metern Hütchen in verschiedenen Farben abgelegt. An beiden Strafraumecken wird ebenfalls jeweils ein Hütchen abgelegt und auf der Außenlinie auf gleicher Höhe auch.

Da zunächst einmal die Grundlagen der Viererkette vermittelt werden sollen, müssen sich die Spieler zunächst nicht aufwärmen. Führt man diese Trainingseinheit jedoch im Winter oder bei Regen durch, sollte man diese Grundlagen an der Tafel in der Kabine erläutern und sich die Spieler schon ein wenig aufwärmen lassen, bevor man in die Übungen einsteigt.

trocken verschieben mit farbigen Hütchen

Dauer: ca. 15 Minuten



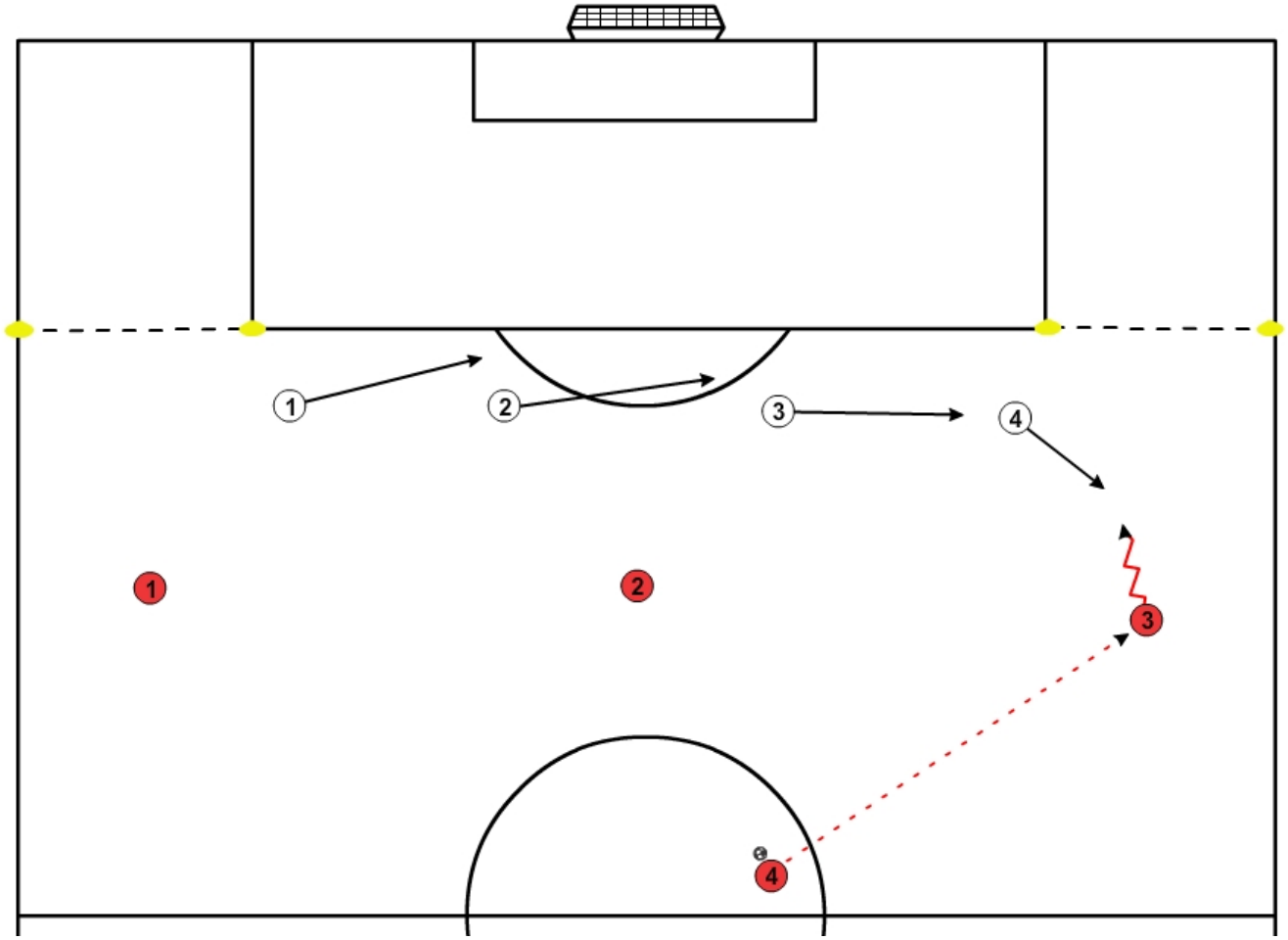
Die Spieler der Viererkette postieren sich vor dem Strafraum und der Trainer ruft eine der Farben. Da die Farben häufiger vorkommen, sollte der Trainer auch in die entsprechende Richtung zeigen.

Die Viererkette verschiebt sich so, als ob an dem Hütchen ein Gegenspieler mit Ball stünde. Zu Beginn kann man die Viererkette als Trainer „einfrieren“, d. h. die Abstände begutachten und korrigieren. Mit zunehmender Übungsdauer kann man die Kommandos dann immer schneller geben, so dass eine Art Spielsituation entsteht.

Zusätzlich kann man hier auch noch die beiden defensiven Mittelfeldspieler vor die Kette stellen, die sich ebenfalls mit verschieben sollen, um das Ganze noch spielnäher zu machen.

4 gegen Viererkette

Dauer: ca. 15 Minuten



Die Viererkette postiert sich auf der Höhe des sicheren Abstandes vor dem Strafraum. Vier Angreifer nehmen die Positionen ein, die sie auch im Spiel bekleiden (je nach Spielsystem). Aus dem Mittelkreis wird der Ball ins Spiel gebracht und die Angreifer sollen durch Zusammenspiel über die (hier gelb) markierte Linie in den Flankenbereich gelangen. Das kann mittels Dribbling oder mittels Flugball erfolgen, wobei es sich bewährt hat, zunächst nur das Dribbling zuzulassen.

Spiel gegen Überzahl

Anschließend lässt man die Viererkette mit zwei defensiven Mittelfeldspielern (und weiteren Spielern, falls vorhanden)

gegen die eigene Offensive über 75% des Platzes spielen, wobei das Tor hinter der Viererkette idealerweise mit einem Torhüter besetzt sein sollte. **Es sollten aber nicht mehr als zwei Spieler Unterschied zwischen beiden Mannschaften sein.**

Man wird in der Folge beobachten, dass die Mannschaft in Überzahl diese nicht wirklich auszunutzen weiß, sondern mehr oder weniger statisch an den eigenen Positionen festhält. Das geschieht vollkommen unterbewusst, ist aber spätestens beim dritten Spiel in gleicher Konstellation nicht mehr so. Also nicht zu oft anwenden!

In diesem Fall machen wir uns das Phänomen aber zu Nutze und loben die Defensive anschließend für ihr gutes Verschieben. Das Ganze ist zwar extrem anstrengend für die Unterzahlmannschaft, aber eben auch mit dem Erfolg verknüpft, dass die Viererkette funktioniert bzw. funktionieren kann, wenn man sie weiter perfektioniert. Das sollte die Unterzahlmannschaft bzw. die Viererkette auf jeden Fall aus dieser Trainingseinheit mitnehmen! Dementsprechend sollte man als Trainer ruhig auch mehrmals deutlich darauf hinweisen, dass die andere Mannschaft in Überzahl agiert hat.

Während des Spiels muss der Trainer die ganze Zeit darauf achten, dass die Spieler sich gegenseitig permanent coachen, konsequent ballorientiert verschieben und nach Balleroberung sofort Anspielstationen in Breite und Tiefe schaffen. Die beiden defensiven Mittelfeldspieler sollten sich immer wieder in den Zwischenräumen zeigen und anbieten.

Downloads

Download “Trainingseinheit: Einstieg in die Viererkette” Trainingseinheit_-Einstieg-in-die-Viererkette-Supercoach.pdf – Downloaded 2068 times – 190,34 KB