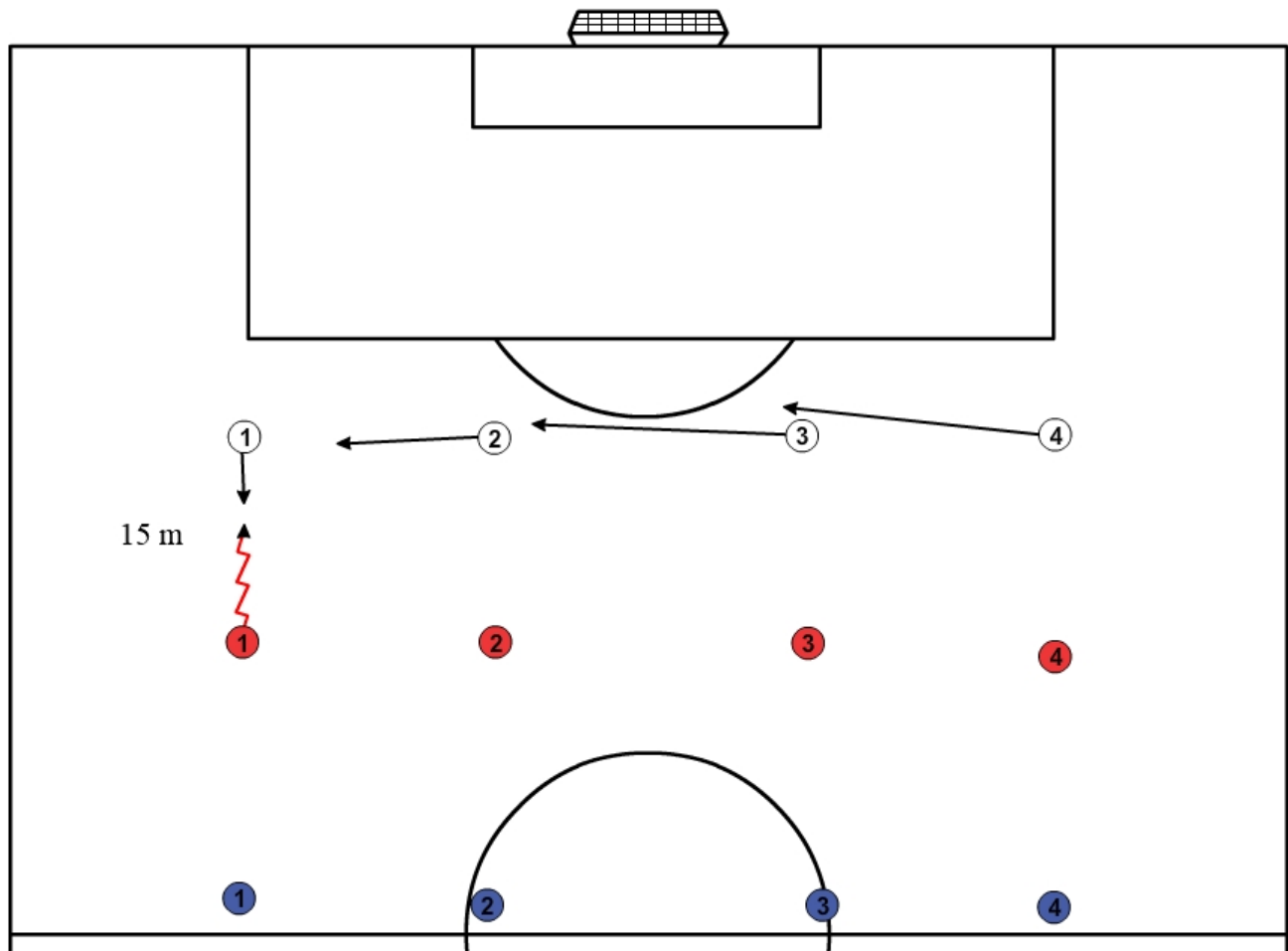


trocken Verschieben mit drei Viererketten



Man bildet drei Viererketten, die sich zwischen Strafraum und Mittellinie aufstellen. Die einzelnen Spieler der Kette werden von 1 bis 4 durchnummeriert. Die Spieler der mittleren Kette haben alle einen Ball.

Der Trainer ruft eine der vier Zahlen, woraufhin der Spieler aus der mittleren Kette, dem diese Zahl zugeordnet ist, in Richtung der ersten Kette andribbelt. Die komplette Kette soll so verschieben, wie es erforderlich ist.

Anschließend kehrt der Spieler der mittleren Kette auf seine Position zurück und der Trainer ruft die nächste Zahl. Jetzt dribbelt der entsprechende Spieler aus der mittleren Kette in Richtung anderer Kette, die sich ebenfalls so formiert, wie

sie es im Spiel auch tun soll.

Nach einiger Zeit wechselt man die Ketten durch.