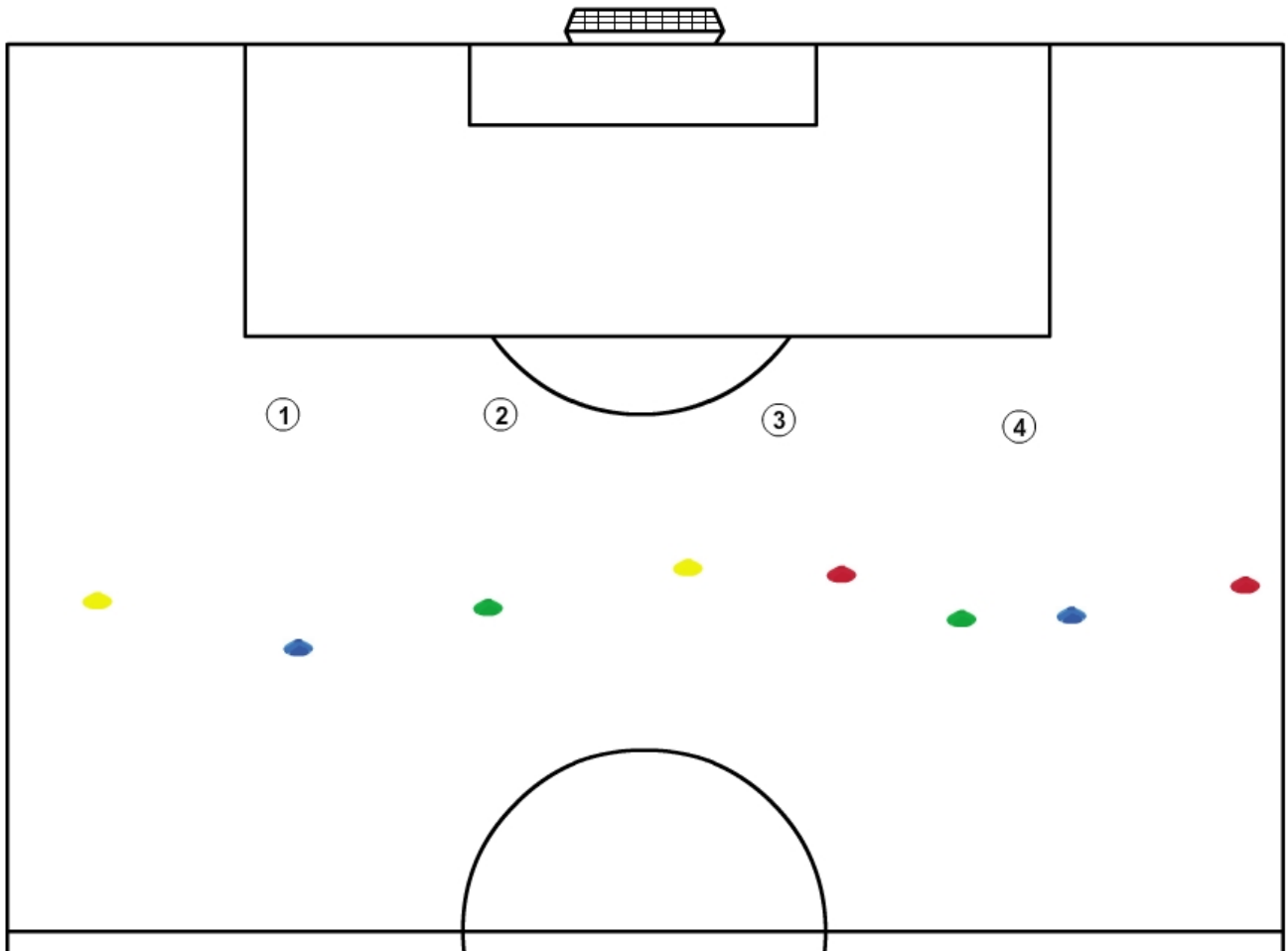


trocken verschieben mit farbigen Hütchen



Vor der Übung werden an unterschiedlichen Stellen ab einem Abstand von ca. 25 Metern Hütchen in verschiedenen Farben abgelegt. 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.

Anschließend kann man diese statische Übung realistischer gestalten, wenn man die Übung „[4 gegen Viererkette](#)“ folgen lässt.