

# Jugend – Trainer – Kongress

## **Thema: Verteidigen mit der „4er-Kette“**

Referent: Thomas Synowczik

### Einführung Theorie (Grundlagen)

- Frontales 1 gegen 1 Flügel
- Frontales 1 gegen 1 Zentrum
- 1 geg 1 im Rücken des Angreifers Flügel/ Zentrum
- 2 gegen 1 – in Überzahl verteidigen
- 2 gegen 2 – in Gleichzahl verteidigen
- 2 gegen 3 – in Unterzahl verteidigen
- 3 gegen 3 – in Gleichzahl verteidigen

### Grundlagen Viererkette

- seitliches Verschieben (siehe Anhang AW Viererkette Einführung)
- Bilden „Abwehrdreieck“ aus der Übung heraus (EIN Spieler darf die Mittelzone verlassen)
- „Hütchen anlaufen“ zur Verstärkung des Abwehrdreiecks

### Spielformen Viererkette

- 4 gegen 4 im abgesteckten Raum (25x30 m)
- 4 gegen 5 im abgesteckten Raum (25x30 m)

### Spielformen Viererkette plus 6er

- 6 gegen 6 im Feld (16er – Breite)
- 6 gegen 7 im Feld (16er – Breite)

### Ausklang Theorie (Weiterführung)

- 8 gegen 8 (Feld 2/3 des Platzes auf zwei Großstore)
- 11 gegen 11 (ganzes Feld)