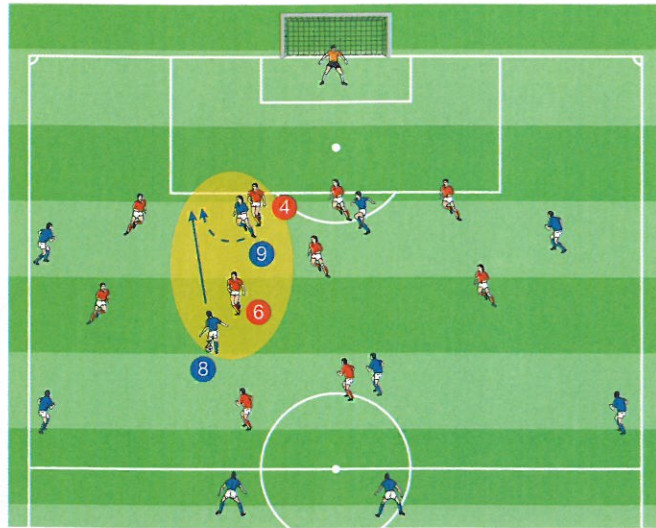


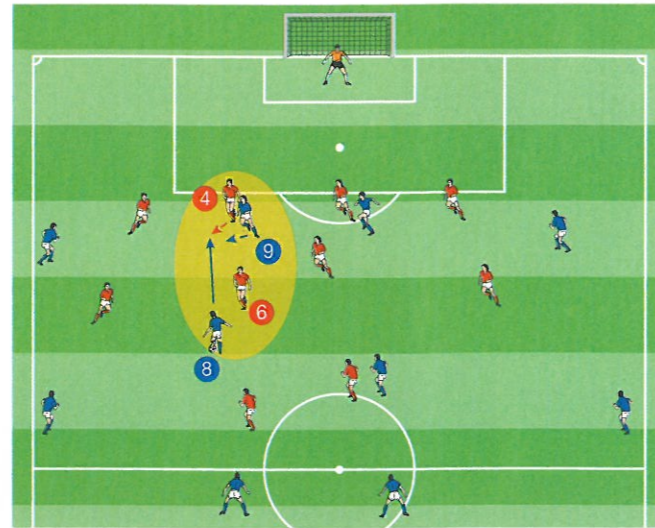
Stellungsspiel des Innenverteidigers

STREITFRAGE 3



Fehlerbild: Tornahestellung

- Eine weit verbreitete Lehrmeinung ist es, dass sich der Innenverteidiger stets zwischen Tor und Gegner postieren sollte.
- Das Problem: Deckt ④ in dieser Spielsituation tornah, kann er einen möglichen Pass in die Schnittstelle kaum abfangen.
- Hier setzt ⑧ die ballnahe Spitze ⑨ mit einem Pass in die Tiefe ein. ④ kann ⑨ aus einer tornahen Stellung nur nachlaufen.

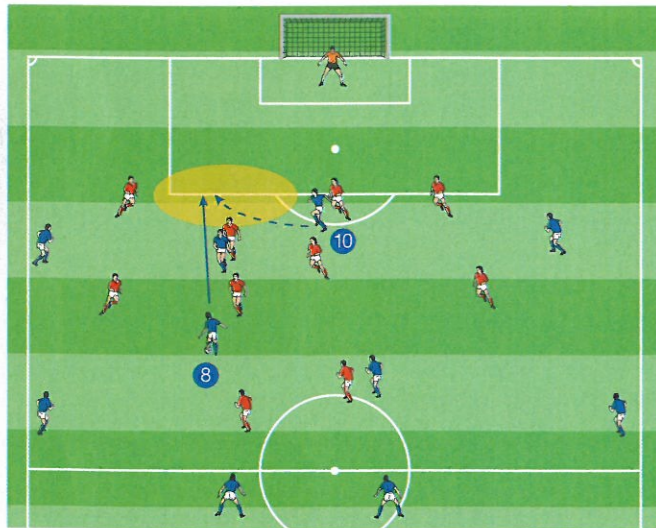


Korrektur: Ballnahe Stellung

- Deckt der Innenverteidiger dagegen überlappend zur inneren Linie und setzt sich zudem leicht zum Tor ab, kann er den Raum zwischen ihm und den Außenverteidiger besser kontrollieren und einen Pass in die Tiefe abfangen.
- Hier setzt ⑧ den Angriff mit einem kurzen Anspiel fort. ④ hat den kürzeren Weg zum Ball und fängt das Zuspiel ab.

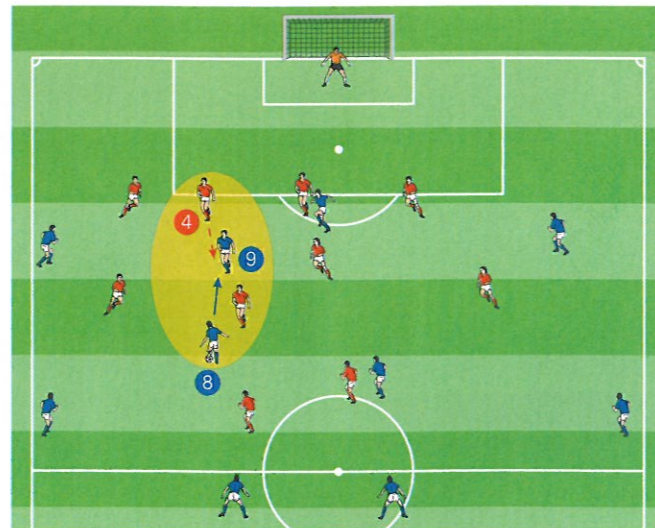
Herausschieben des Innenverteidigers I

STREITFRAGE 4



Fehlerbild: Mitgehen

- Eine knifflige Situation entsteht, wenn sich die Spitze aus der Viererkette löst und ein kurzes Anspiel fordert. Instinktiv würden wohl die meisten Verteidiger mit dem Angreifer mitgehen, um diesen bereits bei der Ballannahme unter Druck zu setzen und ein eventuelles Aufdrehen zu verhindern.
- Das Problem: Wenn sich der Innenverteidiger frühzeitig herausziehen lässt, entsteht in der Viererkette eine Lücke, in die ein anderer Angreifer hineinstoßen kann. Hier startet ⑩ im Bogenlauf in die Tiefe, wird von ⑧ eingesetzt und bricht zum Tor durch.

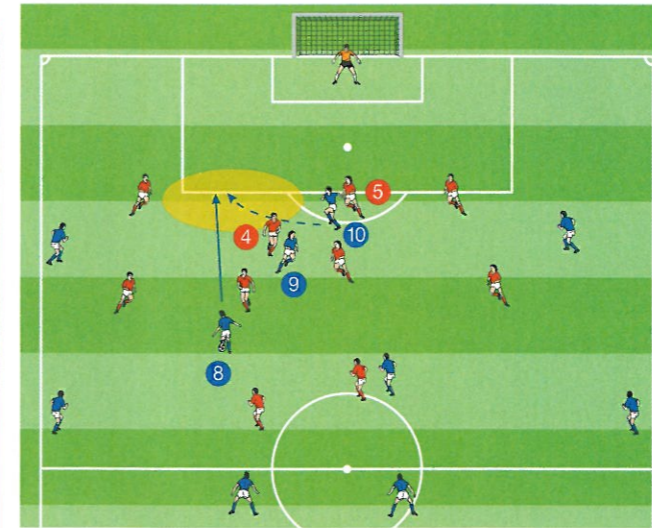


Korrektur: Höhe halten

- Insbesondere wenn der Gegner mit 2 zentralen Angreifern agiert, ist es wichtig, dass die Innenverteidiger möglichst lange ihre Positionen halten, nicht mit den Spitzen mitgehen und auf den Pass reagieren.
- In diesem Beispiel hält ④ zunächst die Position, verstellt so den Passweg in die Tiefe und provoziert ein kurzes Anspiel. Mit dem Pass zu ⑨ tritt er heraus und stellt den Angreifer. Aufgrund der kurzen Abstände kann ④ heranschieben, bevor sich ⑨ in die Spielrichtung aufdreht.

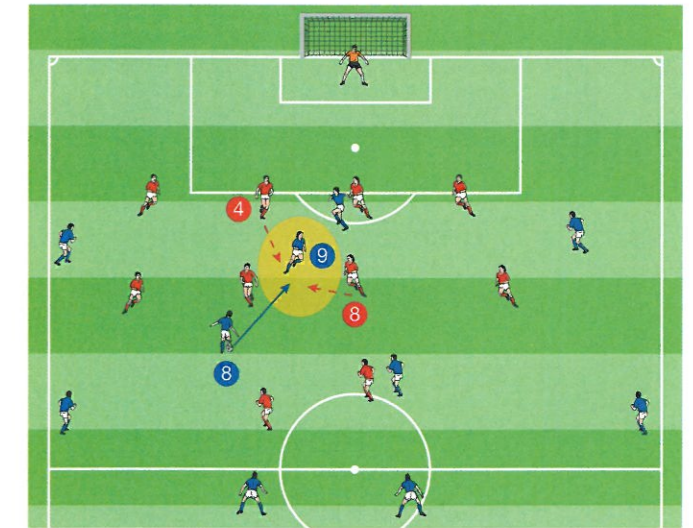
Herausschieben des Innenverteidigers II

STREITFRAGE 5



Fehlerbild: Mitgehen

- Noch deutlicher wird das Fehlverhalten, wenn sich die ballnahe Spitze ⑨ diagonal nach innen löst. Geht der Innenverteidiger mit, stehen ④ und ⑤ nahezu hinter- statt nebeneinander.
- Hier nutzt ⑧ die so entstandene Lücke in der Viererkette für einen Pass in den Lauf von ⑩. ⑤ läuft ⑩ nach. Die Innenverteidiger kreuzen ihre Laufwege.



Korrektur: Höhe halten

- Lässt sich der ballnahe Innenverteidiger dagegen nicht herausziehen und hält bis zum Zeitpunkt des Abspiels die Position, sind die Passwege in die Tiefe verstellt.
- Hier passt ⑧ zu ⑨. Der ballnahe Innenverteidiger tritt heraus und verhindert das Aufdrehen. Ein Sechser kommt dazu und doppelt von vorne.

ANZEIGE

DIE WICHTIGSTE
TRAININGSEINHEIT HEISST
REGENERATION.

Ihr Trainingspartner: **anabol-loges® intens**

Sie lieben es, im Training alles zu geben. Sie freuen sich auf das Glücksgefühl und die tiefe Zufriedenheit, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben. Bewahren Sie sich die Freude am Sport, indem Sie Ihre wichtigste Trainingseinheit nicht vernachlässigen: die Regeneration. anabol-loges® intens unterstützt auf natürlichem Weg die körperliche und mentale Erholung – schnell und effektiv durch die einzigartige Kombination aus essentiellen Vitalstoffen und einem speziellen Pflanzenextrakt. Ganz biologisch. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach anabol-loges® intens.



Diätetisches Lebensmittel zur Förderung der Regeneration für Sportler mit intensiven Muskelanstrengungen. Enthält einen Extrakt aus der Rhodiola-Pflanze, Astaxanthin, Vitamin E und Mineralstoffe.



www.anabol-loges-intens.de

Dr. Loges + Co. GmbH · Schützenstraße 5 · 21423 Winsen (Luhe)