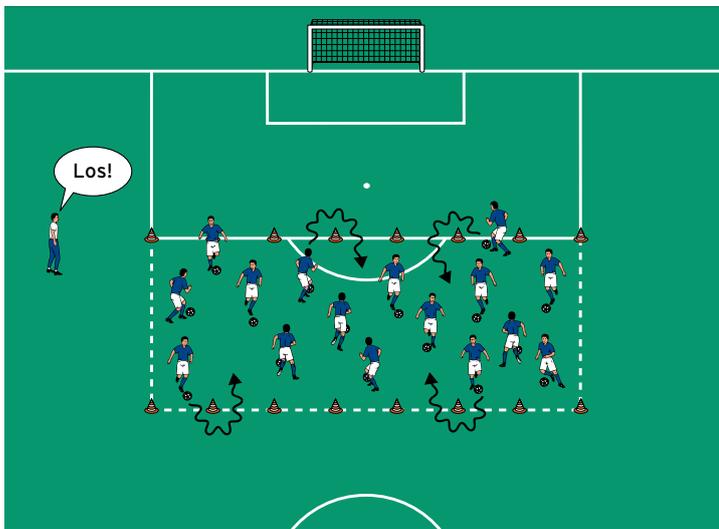


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN IM RECHTECK

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum ein 40 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf den Grundlinien je 8 Hütchen aufstellen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando sucht sich jeder Spieler ein freies Hütchen, umdribbelt es und kehrt ins Feld zurück.

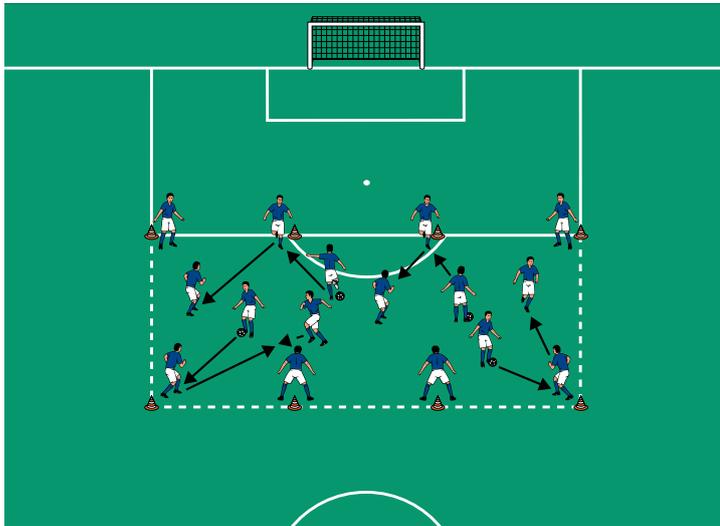
VARIATIONEN

- ▶ Auf beiden Seiten des Feldes je 1 Hütchen umdribbeln.
- ▶ Vor den Hütchen eine frei wählbare Finte ausführen.
- ▶ Auf ein weiteres Trainerkommando die Bälle im Feld übergeben/übernehmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Beidfüßigkeit fordern!
- ▶ Den Blick vom Ball heben, um nicht mit entgegenkommenden Spielern zusammenzustoßen.

AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBELN UND PASSEN MIT WANDSPIELERN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Anzahl der Außenhütchen auf 8 reduzieren
- ▶ An jedem Hütchen einen Spieler postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler verteilen sich im Feld
- ▶ 4 Spieler haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Feld passen sich gegenseitig zu.
- ▶ Auf ein Trainerkommando passen die Ballbesitzer zu einem freien Wandspieler, der direkt auf einen anderen Spieler im Feld prallen lässt.

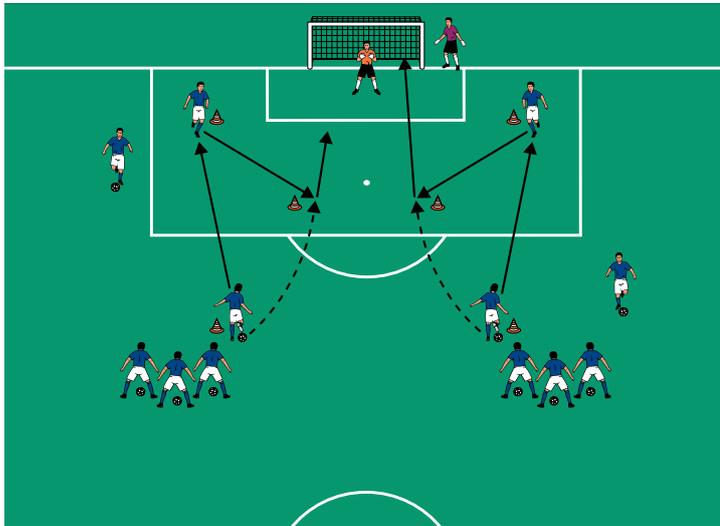
VARIATIONEN

- ▶ Die Wandspieler dribbeln nach dem Zuspiel ins Feld und tauschen mit den Zuspielern die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Nach 10 Zuspielen zu einem freien Wandspieler die Positionen und Aufgaben tauschen.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen. Der Spieler, der zuletzt 10 Pässe gespielt hat und Wandspieler wird, muss eine Zusatzaufgabe ausführen (z. B. 10 Liegestütze).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Beidfüßiges Dribbeln und Passen fordern.
- ▶ Die Wandspieler regelmäßig wechseln.

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 1:

TORSCHUSS NACH RÜCKPASS EINES WANDSPIELERS I

ORGANISATION

- ▶ Vor 1 Tor mit Torhüter Positionshütchen errichten
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Startspieler haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Der erste Ballbesitzer passt zum Wandspieler.
- ▶ Dieser lässt das Zuspiel prallen.
- ▶ Der Startspieler läuft vor das Tor und verwertet die Vorlage per Direktschuss.
- ▶ Anschließend startet der erste Ballbesitzer von der jeweils anderen Seite usw.
- ▶ Die Spieler tauschen nach jedem Durchgang die Positionen und Aufgaben.

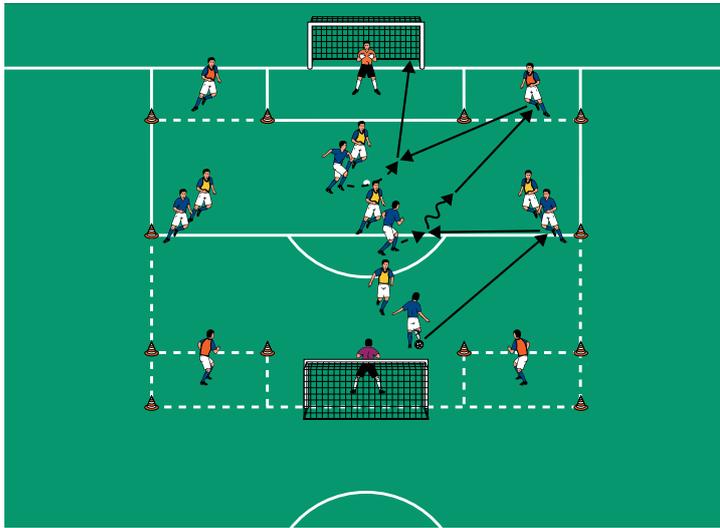
VARIATIONEN

- ▶ Nur mit rechts/links passen bzw. schießen.
- ▶ Zum diagonal gegenüberstehenden Wandspieler passen, der zum Torabschluss auflegt.
- ▶ 2 Teams bilden und einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf stramme Zuspiele in den Fuß des Wandspielers achten.
- ▶ Ein gut getimtes Prallenlassen in den Lauf des Torhüters fordern.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 2:

TORSCHUSS NACH RÜCKPASS EINES WANDSPIELERS II

ORGANISATION

- ▶ Auf doppeltem Strafraum ein Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Eckzonen errichten
- ▶ 4 neutrale Wandspieler bestimmen
- ▶ 2 Teams bilden

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 im Feld mit dem Ziel, einen der Wandspieler in den gegnerischen Eckzonen anzuspielen.
- ▶ Gelingt dies, so legen diese zum Torabschluss auf.
- ▶ Gültige Treffer können nur nach einer Torschussvorlage eines Wandspielers erzielt werden.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen jeweils bei beiden Toren gültige Treffer erzielen.

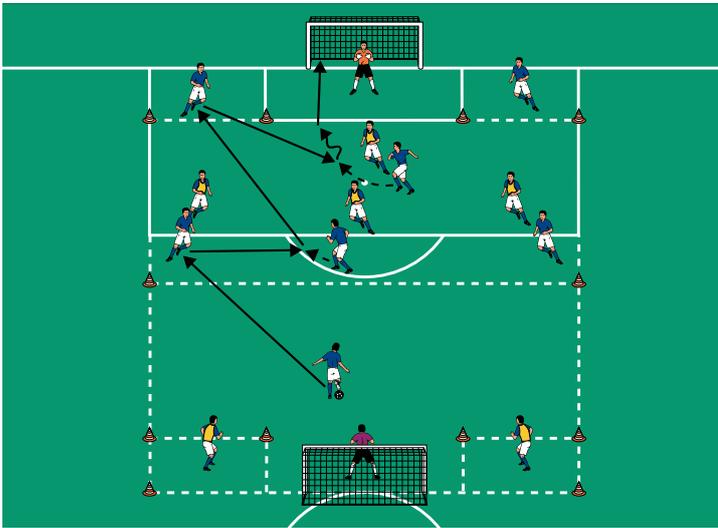
VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer müssen zunächst 5 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe ein Wandspieler angespielt werden darf.
- ▶ Die Tore fest zuweisen: Die Ballbesitzer spielen nur mit den Wandspielern vor dem gegnerischen Tor zusammen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- ▶ Mit der Ballannahme sofort den Blick in die Tiefe zu den Wandspielern richten.
- ▶ Darauf achten, dass die Torhüter aktiv mitspielen und sich im Rücken als zusätzliche Überzahlspieler anbieten.
- ▶ Die Wandspieler regelmäßig wechseln.

AKTIVE Ü20



SCHLUSSTEIL:

WANDSPIELER-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 2 Torhüter und 2 Wandspieler, die sich jeweils in den gegnerischen Eckzonen aufstellen

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gültige Treffer dürfen nur nach einem Rückpass eines Wandspielers erzielt werden.

VARIATIONEN

- ▶ Es muss zuerst der Wandspieler auf der einen und dann der auf der jeweils anderen Seite angespielt werden, bevor ein Treffer erzielt werden kann.
- ▶ Nach einem Zuspiel zu einem der beiden Anspieler dürfen beide zum 7 gegen 5 ins Feld rücken.
- ▶ Die Eckzonen entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass sich die Wandspieler stets aus dem Deckungsschatten der gegnerischen Verteidiger lösen und jederzeit anspielbereit sind.
- ▶ Die Ballbesitzer sollen die Breite des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Nach einem Pass zum Wandspieler schnell wieder anbieten.
- ▶ Zielstrebig abschließen!
- ▶ Die Wandspieler regelmäßig wechseln.