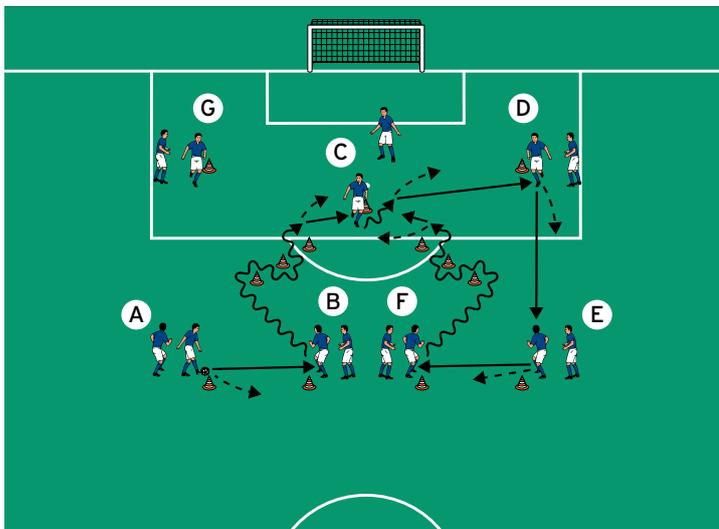


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN UND PASSEN

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt quer zu B, der um die Hütchen dribbelt und auf C spielt.
- ▶ C spielt auf D, der zu E passt.
- ▶ E passt zu F weiter, der um die Hütchen dribbelt und erneut auf C spielt.
- ▶ C passt auf G, der zum jeweils nächsten Spieler bei A passt.
- ▶ Alle Passgeber folgen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position.

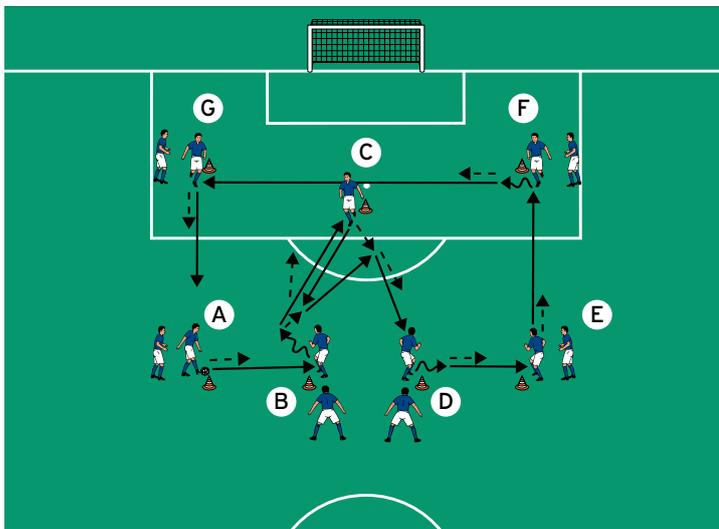
VARIATIONEN

- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: A und E starten die Passkombinationen leicht zeitversetzt.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf Beidfüßigkeit beim Dribbeln achten.
- ▶ Die Zuspiele sofort in die neue Passrichtung an- und mitnehmen.

AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 2:

PASSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Dribbelhütchen entfernen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt quer zu B, der auf C spielt.
- ▶ C lässt auf B zurückprallen, der erneut auf C in den Lauf zuspielt.
- ▶ C spielt auf D weiter, der zu E passt.
- ▶ E leitet weiter auf F, der quer auf G spielt.
- ▶ G passt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Zuspielen zur jeweils nächsten Position nach.

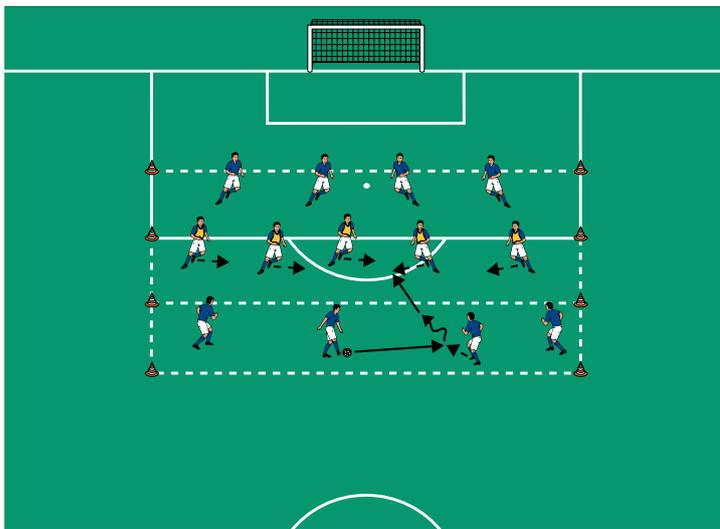
VARIATIONEN

- ▶ Die Spielrichtung wechseln: Der erste Spieler bei E hat 1 Ball.
- ▶ A und D dribbeln zu B bzw. E, wo sie den Ball jeweils übergeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor dem Zuspiel eine Finte ausführen.
- ▶ Den Zuspielen jeweils nach Blickkontakt aktiv entgegenstarten.

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 1:

VERSCHIEBEN IN DER FÜNFERKETTE

ORGANISATION

- ▶ Auf Strafraumbreite ein 18 Meter tiefes Feld markieren
- ▶ 3 gleich große Zonen errichten
- ▶ 5 Verteidiger bestimmen und in der Mittelzone aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler agieren als Angreifer und stellen sich in den beiden anderen Zonen auf

ABLAUF

- ▶ Zonenspiel im 4 plus 4 gegen 5: Die Ballbesitzer versuchen, die Mittelzone zu einem Mitspieler in der gegenüberliegenden Endzone zu überspielen.
- ▶ Gelingt dies, so erhalten die Angreifer 1 Punkt.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, das Zuspiel zu verhindern und den Pass abzufangen, so erhalten sie 1 Punkt für die Teamwertung.

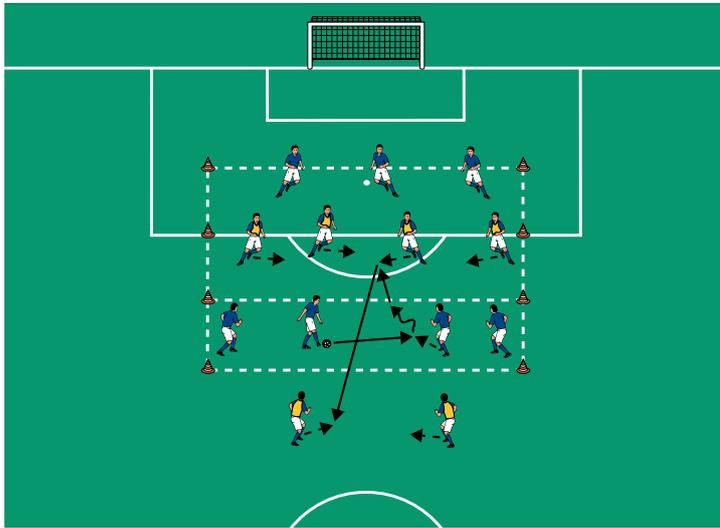
VARIATIONEN

- ▶ Erleichtern: In den Endzonen 4 Längszonen errichten, die die Angreifer jeweils nicht verlassen dürfen.
- ▶ Die Angreifer müssen zunächst 5 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe sie zur gegenüberliegenden Endzone durchpassen dürfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger bei den jeweiligen Ballbesitzern immer ein Abwehrdreieck bilden.
- ▶ Vor dem Ball immer diagonal versetzt agieren, um dem Passgeber keine Nahtstellen zu eröffnen.
- ▶ Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 2:

VERSCHIEBEN IN DER VIERERKETTE

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Breite des Feldes auf 25 Meter reduzieren
- ▶ 6 Verteidiger und 7 Angreifer bestimmen
- ▶ Die Verteidiger stellen 2 Zielspieler, die sich außerhalb des Feldes aufstellen
- ▶ Alle übrigen Verteidiger postieren sich in der Mittelzone
- ▶ Die Angreifer stellen sich in den Endzonen auf

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- ▶ Jetzt versuchen die Verteidiger, den Ball durch ein gezieltes Verschieben in der Viererkette zu erobern.
- ▶ Gelingt dies, so versuchen sie, auf einen der beiden Zielspieler außerhalb des Feldes zu passen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

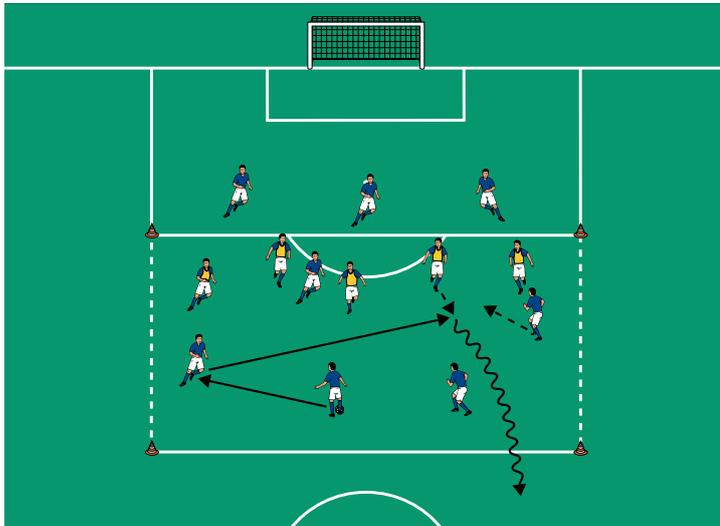
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen mit mindestens 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Verteidiger stellen einen Sechser, der in der Zone der Aufbauspieler versucht, das Zusammenspiel der Angreifer zu stören.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Breite des Feldes dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Der jeweils nächste Spieler muss stets leicht nach hinten versetzt absichern.

AKTIVE Ü20



SCHLUSSTEIL:

VERSCHIEBEN DER VIERERKETTE MIT EINEM SECHSER

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum ein 25 x 40 Meter großes Feld abstecken
- ▶ 3 Zielspieler bestimmen und im Strafraum aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Die Verteidiger stellen sich im 4-1-System auf

ABLAUF

- ▶ 5 gegen 5 im Feld.
- ▶ Die Angreifer versuchen, einen der Zielspieler im Strafraum anzuspielen (= 1 Punkt für die Teamwertung).
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so versuchen sie, über die gegenüberliegende Grundlinie zu dribbeln.

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen mit mindestens 3 Kontakten spielen.
- ▶ Auf der Grundlinie der Angreifer 1 Großtor mit Torhüter aufstellen.
- ▶ Zum Schluss auf 2 Tore mit Torhütern spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen versuchen, die Passwege durch ein geschicktes Stellungsspiel zuzustellen.
- ▶ In Ballnähe möglichst Abwehrdreiecke herstellen.
- ▶ Gegebenenfalls zwischendurch im Detail korrigieren, auch um die Belastungssteuerung stets im Auge zu behalten.