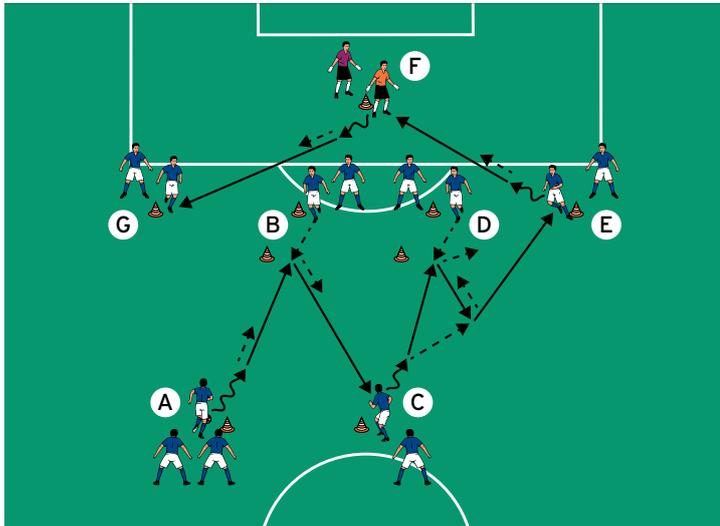


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

PASSPARCOURS I

von Armin Friedrich (21.03.2017)

ORGANISATION

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

ABLAUF

- ▶ A passt auf den entgegenkommenden B, der auf C prallen lässt.
- ▶ C spielt einen Doppelpass mit D und passt dann auf E weiter.
- ▶ E passt auf F, der kurz zur Seite mitnimmt und auf G weiterleitet.
- ▶ G spielt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Alle Passgeber laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

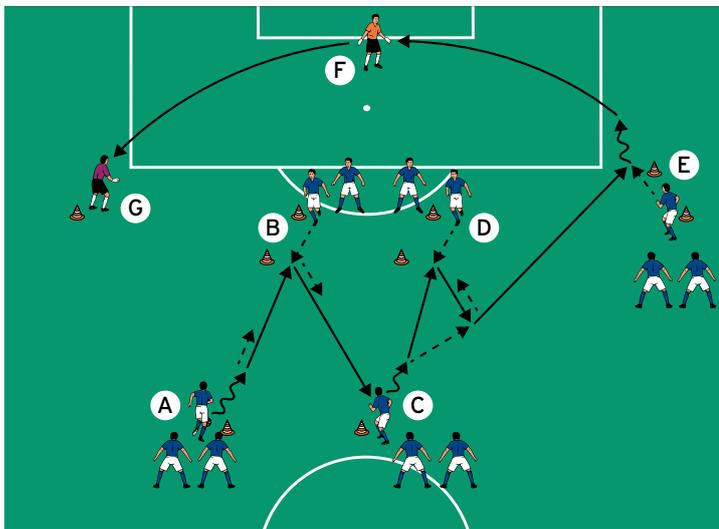
VARIATIONEN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein abgestimmtes Entgegenstarten nach Blickkontakt achten.
- ▶ Flach und präzise in den Fuß der Mitspieler zupassen.

AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 2:

PASSPARCOURS II

von Armin Friedrich (21.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Stationen E und G etwas nach außen auf den Flügel und F nach hinten versetzen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in Aufwärmen 1.
- ▶ Jetzt flankt E nach der Passkombination auf F in den Strafraum.
- ▶ F fängt die Flanke ab und rollt auf G ab.
- ▶ G nimmt kurz an und mit und spielt zum jeweils nächsten Spieler bei A weiter.
- ▶ Die Torhüter verbleiben zunächst auf ihren Positionen.
- ▶ Alle übrigen Spieler laufen ihren Zuspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.
- ▶ Nach einer Weile tauschen die beiden Torhüter die Positionen und Aufgaben.

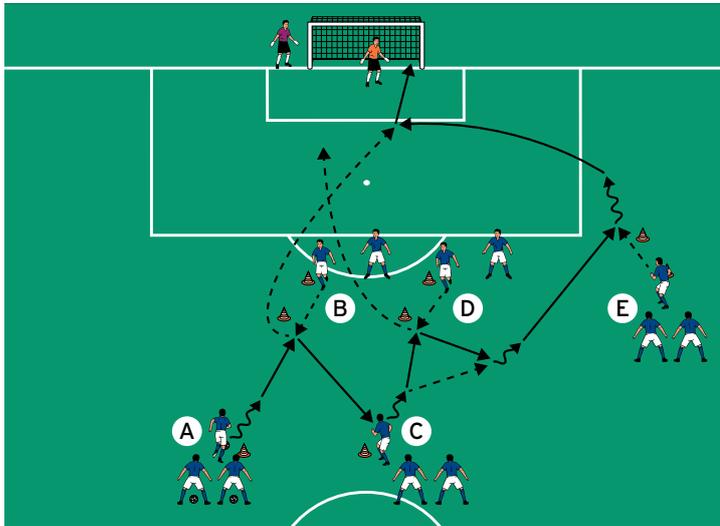
VARIATIONEN

- ▶ Torhüter F wirft halbhoch auf G ab.
- ▶ F spielt per Dropkick auf G. Dieser fängt das Zuspiel und rollt zum jeweils nächsten Spieler bei A ab.
- ▶ G wirft halbhoch zum jeweils nächsten Spieler bei A, der das Zuspiel kontrolliert, sofort die nächste Passfolge startet usw.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Das Ablauftempo kontinuierlich steigern.
- ▶ Den Pass auf E nicht zu tief in Richtung Grundlinie spielen.
- ▶ Auf präzise Flanken auf den Torhüter achten.
- ▶ Schnell abwerfen, um einen sofortigen Gegenangriff zu simulieren.

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 1:

KOMBINATIONSSPIEL I

von Armin Friedrich (21.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Die Positionen F und G entfernen
- ▶ Stattdessen auf der Grundlinie 1 Großtor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt kreuzen B und D nach ihren Abspielen vor das Tor.
- ▶ E passt flach auf die vor das Tor startenden Angreifer, die auf das Tor mit Torhüter abschließen.

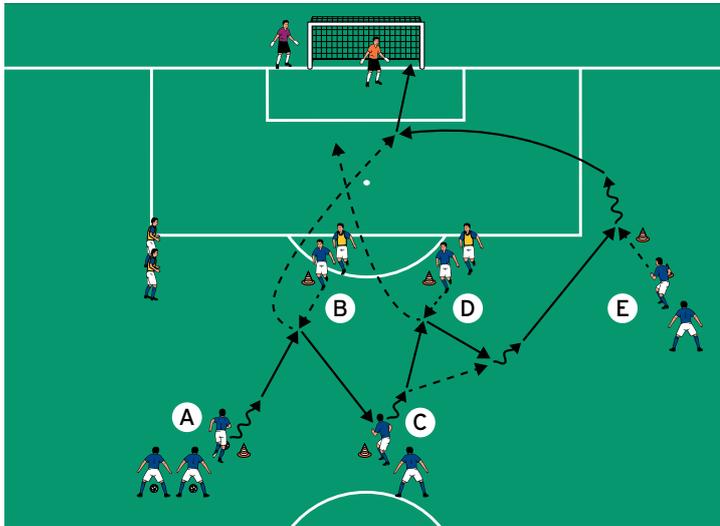
VARIATIONEN

- ▶ E flankt ins Zentrum.
- ▶ Die Spieler müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ B und D dürfen nicht zu früh vor das Tor laufen, sondern sollen explosiv in die Zuspiele hineinstarten.
- ▶ Auf präzise Hereingaben von E achten.

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 2:

KOMBINATIONSSPIEL II

von Armin Friedrich (21.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden
- ▶ 4 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- ▶ Die Verteidiger agieren zunächst im Rücken von B und D und versuchen anschließend, den Torabschluss der Angreifer zu verhindern.

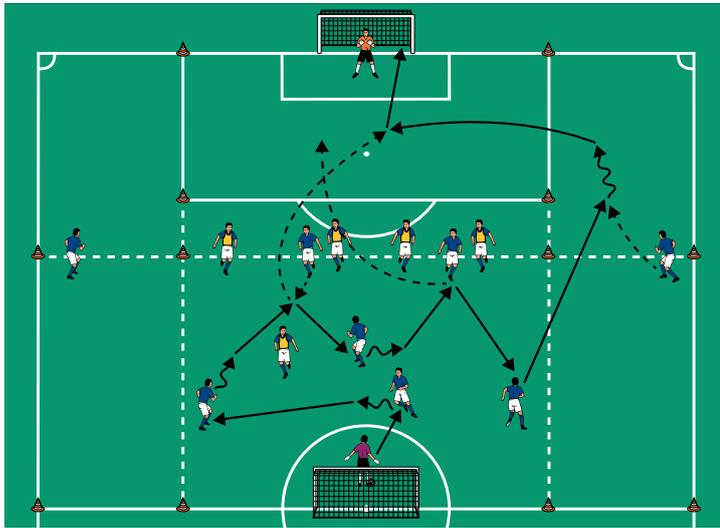
VARIATIONEN

- ▶ Nur 1 Verteidiger darf mit in den Strafraum starten.
- ▶ Die Angreifer müssen mit genau 2 Kontakten agieren (annehmen, passen).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Spiel gegen Verteidiger bekommt das abgestimmte und korrekt getimte Hineinstarten in die Hereingabe eine noch größere Bedeutung.
- ▶ Den gesamten Ablauf mit maximalem Tempo durchführen, ohne dass die Präzision der Zuspiele darunter leidet.
- ▶ B soll mit höchstem Tempo bis zum 'kurzen' Pfosten durchlaufen.

AKTIVE Ü20



SCHLUSSTEIL:

KOMBINATIONEN-SPIEL MIT SPIELVERLAGERUNG

von Armin Friedrich (21.03.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 50 x 70 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ 2 Flügelzonen errichten
- ▶ 22 Meter vor einem Tor eine 'Abseitslinie' markieren
- ▶ 8 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Angreifer stellen 2 Flügelspieler, die sich in den Außenzonen postieren

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 5 im Zentrum auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Angreifer müssen zunächst mindestens 5 Pässe in den eigenen Reihen spielen, ehe sie zu einem Mitspieler am Flügel passen dürfen.
- ▶ Anschließend freies Spiel bis zum Torabschluss.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor.

VARIATIONEN

- ▶ Es dürfen nur 2 Angreifer in den Strafraum starten.
- ▶ Es dürfen 2 Angreifer und 2 Verteidiger in den Strafraum laufen.
- ▶ 2 Teams bilden, die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf abgestimmte Laufwege zwischen den Angreifern im Strafraum achten.
- ▶ Präzise Hereingaben der Flügelspieler fordern.
- ▶ Zielstrebig abschließen!