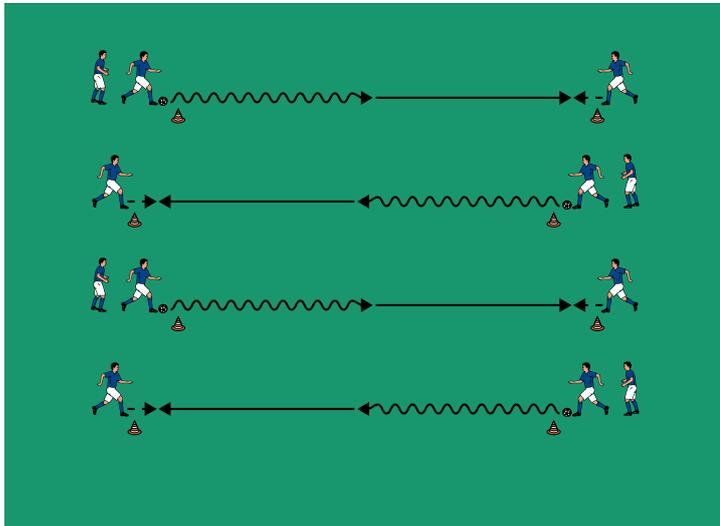


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

PENDELÜBUNGEN

von Ralf Peter (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Die Spieler in 3er-Gruppen aufteilen
- ▶ Mit Hütchen Laufstrecken zu je 20 Metern markieren

ABLAUF

- ▶ Innerhalb der 3er-Gruppen folgende Dribbel- und Zuspielübungen ausführen:
 - Übung 1: Die Spieler dribbeln jeweils bis zur Mitte der Laufstrecke und passen von dort dem nächsten Partner zu.
 - Übung 2: Die Spieler passen direkt vom Ausgangspunkt zum Gegenüber und laufen dem Zuspiel nach.
 - Übung 3: 2 Spieler mit Ball an den Eckpunkten der Laufstrecke. Ein Spieler dazwischen, der die flach zugespielten Bälle im Wechsel zurückprallen lässt.
 - Übung 4: Wie Übung 3, aber halbhohle Zwürfe und Zurückspielen nach Verarbeitung mit einem Ballkontakt.
 - Übung 5: Wie Übung 3, aber hohe Zwürfe mit Kopfball zurück.

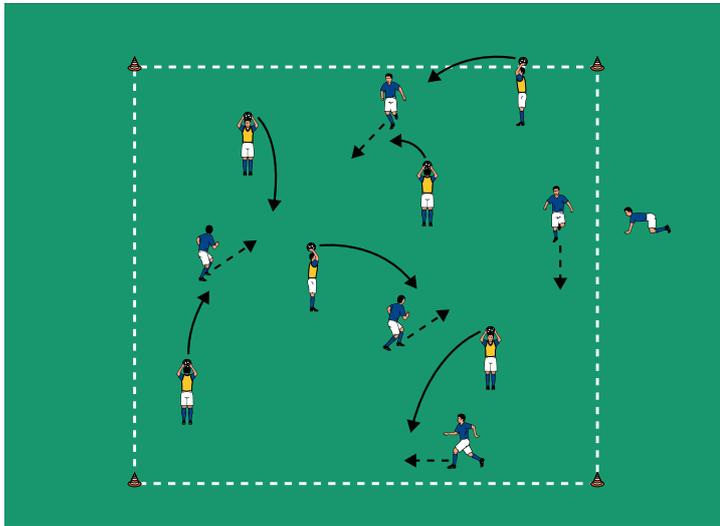
VARIATIONEN

- ▶ Der Mittelspieler startet in höchstem Tempo einem Außenspieler entgegen und lässt das Zuspiel zurückprallen. Wechsel nach 6 Antritten zum Ball.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ersatzbälle bereitlegen.
- ▶ Auf eine technisch korrekte Ausführung achten.

AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 2:

ABSCHLAG-FANGSPIEL

von Ralf Peter (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 20 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ 1 Fänger-Team bestimmen
- ▶ Das Fänger-Team hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Eine Mannschaft versucht, die andere komplett abzuschlagen.
- ▶ Abgeschlagene Spieler müssen das Feld verlassen.
- ▶ Sie absolvieren außerhalb gymnastische Aufgaben.
- ▶ Spieler können nur per Berührung mit dem Ball abgeschlagen werden.
- ▶ Die Fänger werfen sich in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Sie dürfen mit dem Ball in der Hand weder gehen noch laufen.

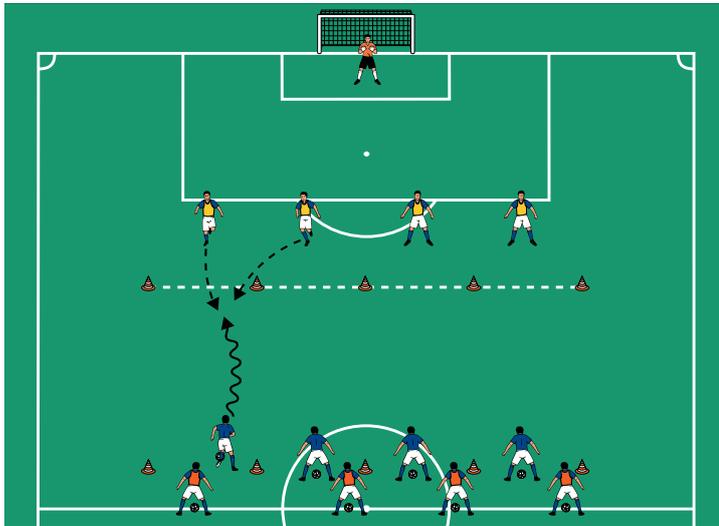
VARIATIONEN

- ▶ 2 Bälle im Feld.
- ▶ Einen Wettbewerb durchführen: Welche Gruppe schlägt das gegnerische Team schneller ab?

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Fänger müssen intensiv kommunizieren, um sich 'Abschlagsituationen' mitzuteilen.
- ▶ Die Gegner gezielt auf Feldseiten bzw. in Feldecken drängen. Hier sind sie leichter abzuschlagen.

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 1:

1 GEGEN 2

von Ralf Peter (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 40 Meter großes Feld markieren
- ▶ 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Über die Spielfeldbreite mit Hütchen 4 gleich breite Zonen markieren
- ▶ Hinter jeder Zone befindet sich 1 Verteidiger
- ▶ 20 Meter vor jeder Zone steht je 1 Angreifer mit Ball

ABLAUF

- ▶ Spiel 1 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Der erste Angreifer dribbelt auf das Tor zu und versucht, die entsprechende Zone zu überqueren.
- ▶ Hat er die Zone überdribbelt, darf er ungestört auf das Tor schießen.
- ▶ Der jeweilige Verteidiger versucht, dies zu verhindern.
- ▶ Der Nebenmann aus der benachbarten Zone hilft ihm dabei.

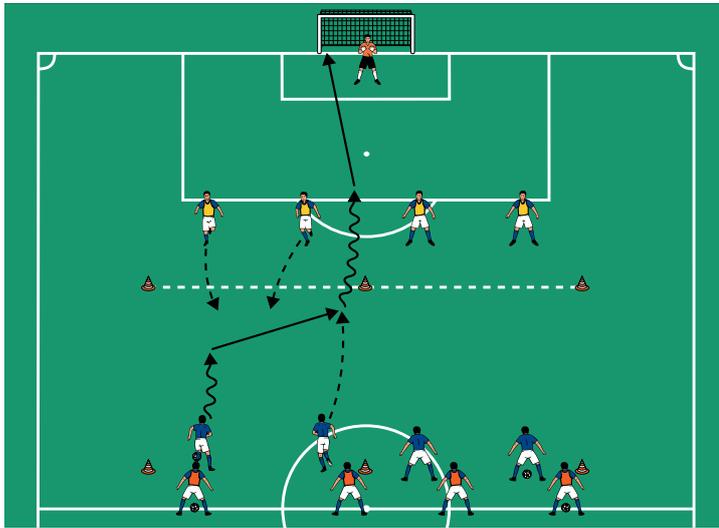
VARIATIONEN

- ▶ Ein zweiter Angreifer spielt mit (2 gegen 2).
- ▶ Ein zweiter Angreifer und ein dritter Verteidiger spielen mit (2 gegen 3).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Bei Angriffen über außen werden die Angreifer nach außen abgedrängt.
- ▶ Bei Angriffen durch die Mitte sollen die Angreifer möglichst dem zweiten Verteidiger "zugetrieben" werden.
- ▶ Die Verteidiger sollen gestaffelt stehen!

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 2:

2 GEGEN 2

von Ralf Peter (02.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Jetzt über die Spielfeldbreite mit Hütchen 2 gleich breite Zonen markieren
- ▶ Hinter jeder Zone befinden sich 2 Verteidiger
- ▶ 20 Meter vor jeder Zone stehen je 2 Angreifer mit Ball

ABLAUF

- ▶ Spiel 2 gegen 2 auf das Tor mit Torhüter im Wechsel.
- ▶ 2 Angreifer dribbeln auf das Tor zu und versuchen, ihre Zone zu überqueren. Haben sie die Zone überdribbelt, schließen sie auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Die Verteidiger versuchen, dies zu verhindern.
- ▶ Danach Aufgabenwechsel in der Gruppe.

VARIATIONEN

- ▶ Nach Ballgewinn der Verteidiger haben sie eine Kontermöglichkeit über die Mittellinie.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger sollen sich den ballführenden Spieler "zutreiben".
- ▶ Die Verteidiger sollen gestaffelt stehen (Tiefenstaffelung)!

