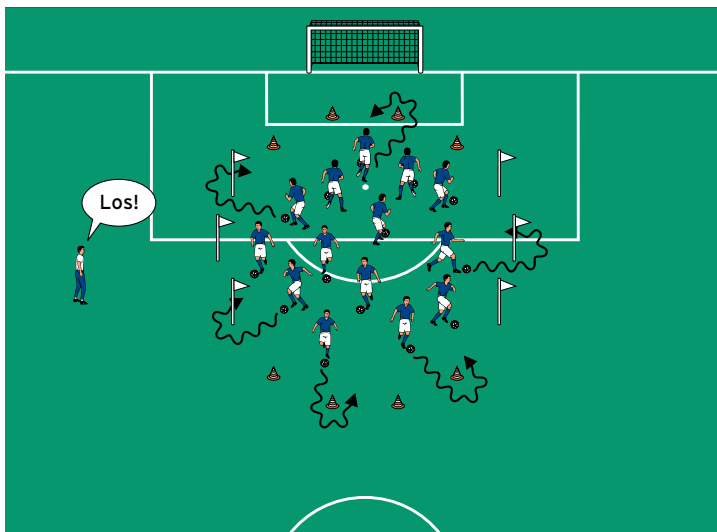


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBELN MIT TEMPOWECHSELN

von Armin Friedrich 13.06.2017

ORGANISATION

- ▶ Mit 6 Stangen und 8 Hütchen einen Kreis markieren
- ▶ Die Spieler mit Bällen im Feld postieren

ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Kreis.
- ▶ Auf ein Trainerkommando umdribbeln die Spieler jeweils eine Stange oder ein Hütchen und kehren anschließend in die Mitte zurück.

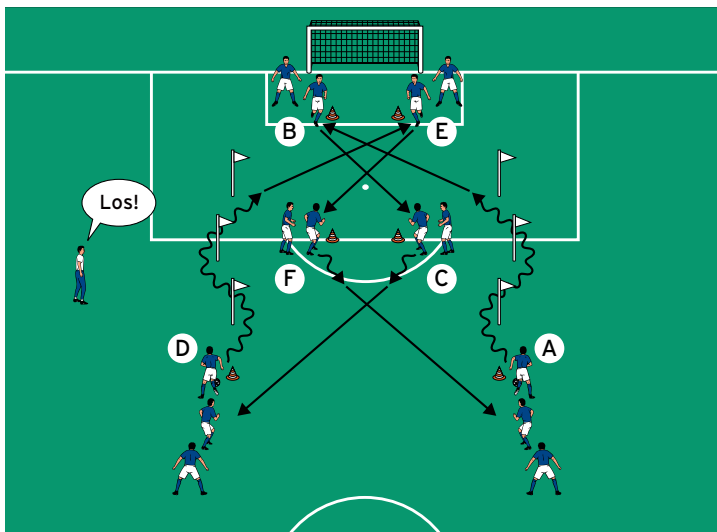
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler dribbeln auf eine Stange oder ein Hütchen zu, führen eine Finte aus und dribbeln anschließend wieder ins Zentrum zurück.
- ▶ Die Spieler dribbeln durch einen Zwischenraum aus dem Feld und kehren durch einen anderen Zwischenraum wieder ins Feld zurück.
- ▶ Die Spieler umdribbeln ein Hütchen und anschließend eine Stange.
- ▶ Nur mit rechts/links dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein enges und beidfüßiges Dribbling achten.
- ▶ Auf das Trainerkommando sofort das Dribbeltempo steigern.
- ▶ Nach der Rückkehr ins Feld wieder langsam weiterdribbeln.

AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 2:

DRIBBELN UND PASSEN

von Armin Friedrich 13.06.2017

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ 4 Hütchen entfernen
- ▶ Zusätzlich 2 Hütchen in der Feldmitte aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A und D umdribbeln die Stangen und passen zu B bzw. E.
- ▶ B bzw. E nehmen an und mit und spielen zu C bzw. F weiter.
- ▶ Die Passempfänger nehmen kurz an und mit und passen zu den jeweils nächsten Spielern bei D bzw. A usw.
- ▶ Die Spieler folgen ihren Zuspielen zur jeweils nächsten Position.

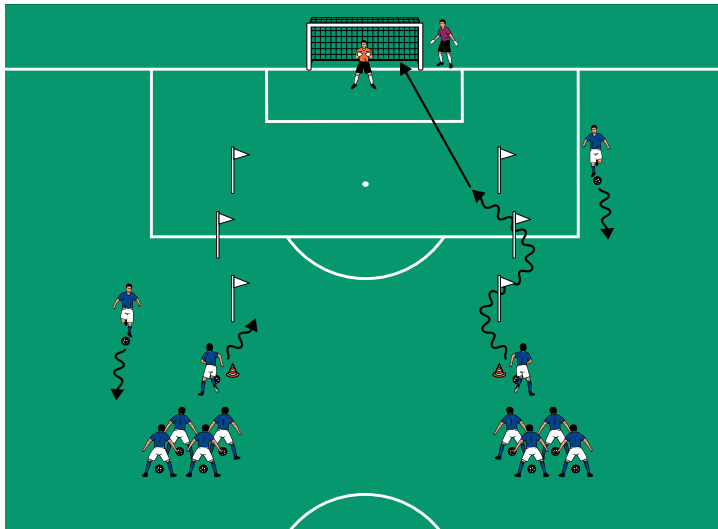
VARIATIONEN

- ▶ B und E müssen im Direktspiel agieren.
- ▶ C und F müssen eine Finte ausführen, ehe sie zum jeweils nächsten Spieler bei D bzw. A passen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo um die Stangen dribbeln.
- ▶ Präzise Pässe in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Möglichst mit dem ersten Kontakt in die Vorwärtsbewegung an- und mitnehmen.

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 1:

DRIBBELN UND SCHIESSEN

von Armin Friedrich 13.06.2017

ORGANISATION

- ▶ Grundaufbau wie zuvor
- ▶ Abgesehen von 2 Starthütchen alle Hütchen entfernen
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler mit Bällen an den Starthütchen aufstellen

ABLAUF

- ▶ Der erste Spieler auf einer Seite umdribbelt die Stangen und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Anschließend startet der erste Spieler auf der jeweils anderen Seite.
- ▶ Nach jeder Aktion holen die Spieler ihre Bälle und stellen sich bei der jeweils anderen Gruppe wieder an.

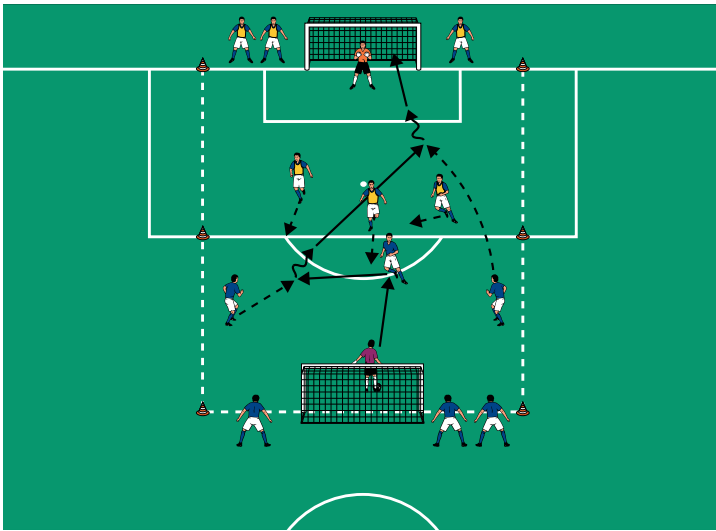
VARIATIONEN

- ▶ Die Stangen so umdribbeln, dass von der Außenseite geschossen werden muss.
- ▶ 2 Teams bilden und einen Wettbewerb durchführen: Welche Mannschaft erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Der Spieler wird nach seinem Schuss Verteidiger und versucht, den Torabschluss des anderen Ballbesitzers zu verhindern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler sollen so um die Stangen dribbeln, dass sie zum Schluss nach innen zum Torabschluss mitnehmen können.
- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo um die Stangen dribbeln.
- ▶ Nach dem Dribbling um die Stangen möglichst mit maximal 3 Kontakten abschließen.

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 2:

3 GEGEN 3 PLUS 2 TORHÜTER

von Armin Friedrich 13.06.2017

ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 30 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ 3 Spieler pro Team im Feld postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler pausieren außerhalb

ABLAUF

- ▶ 3 gegen 3 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Treffer nach einem Dribbling in die gegnerische Hälfte zählen doppelt.

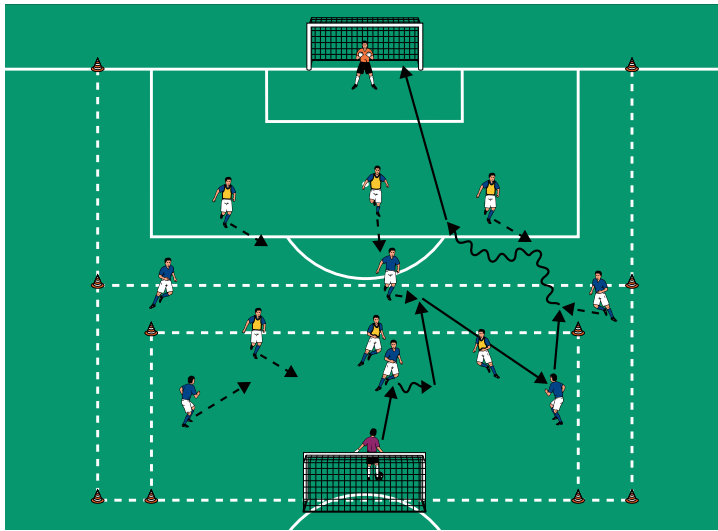
VARIATIONEN

- ▶ Im 3 gegen 2 oder im 4 gegen 3 spielen.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen mit mindestens 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Situation für das Dribbling in den Strafraum geschickt herausspielen.
- ▶ Schnell in den Strafraum dribbeln und zielstrebig abschließen.

AKTIVE Ü20



SCHLUSSTEIL:

6 GEGEN 6 PLUS 2 TORHÜTER

von Armin Friedrich 13.06.2017

ORGANISATION

- ▶ Ein 50 x 40 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Großtor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Beide Strafräume und die Mittellinie markieren
- ▶ Die Mannschaften beibehalten

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Treffer nach einem Dribbling in den Strafraum zählen doppelt.

VARIATIONEN

- ▶ Treffer, die unmittelbar nach einem Dribbling mit einer Finte erzielt werden, zählen dreifach.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Immer wieder das Dribbling in den Strafraum suchen.
- ▶ Schnell kombinieren, um gute Dribbling-situationen herauszuspielen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!