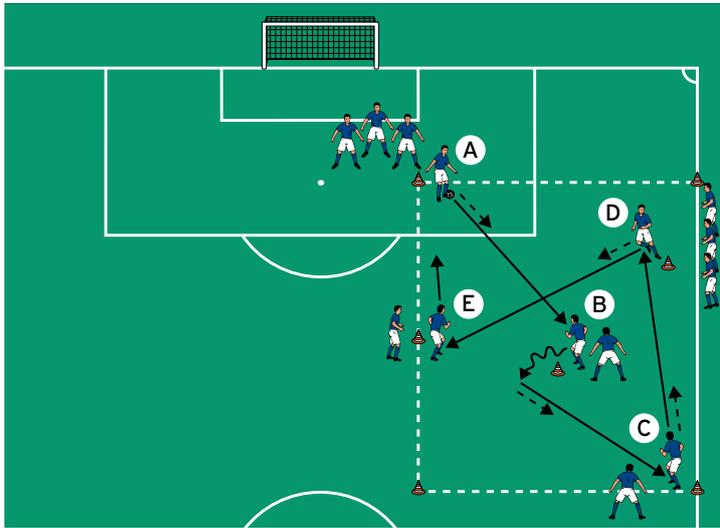


## AKTIVE Ü20



### AUFWÄRMEN 1:

## PASSKOMBINATION

von Armin Friedrich (27.06.2017)

### ORGANISATION

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

### ABLAUF

- ▶ A spielt auf den entgegenkommenden B, der sich aufdreht und auf C spielt.
- ▶ C spielt auf D, der zu E passt.
- ▶ E spielt zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Die Passgeber folgen ihren Abspiel zur jeweils nächsten Position.

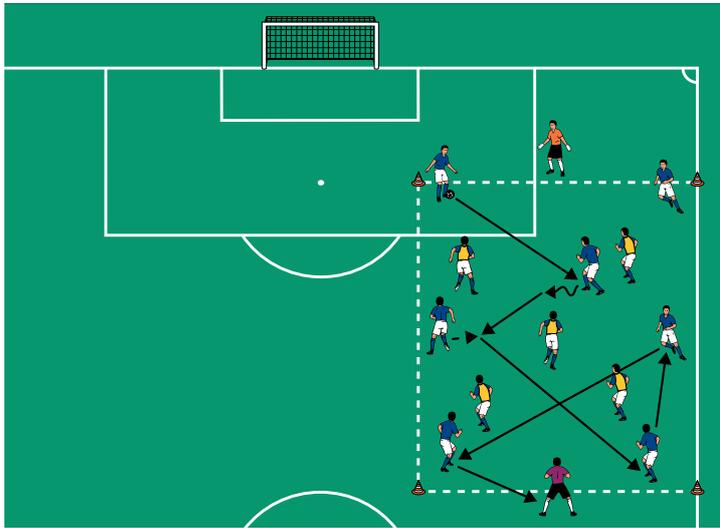
### VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball.
- ▶ Auf den Außenpositionen mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Auf den Außenpositionen im Direktspiel agieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass B bei der Ballannahme richtig aufdreht, um in offener Stellung gleich in die neue Bewegungsrichtung an- und mitnehmen zu können.
- ▶ Alle Passempfänger sollen sich vor der Ballannahme gezielt mit einem Schulterblick orientieren.

## AKTIVE Ü20



### AUFWÄRMEN 2:

## 7 GEGEN 5 AUF 2 ZIELSPIELER

von Armin Friedrich (27.06.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 25 Meter großes Feld markieren
- ▶ 2 Zielspieler benennen und jeweils hinter den Grundlinien aufstellen
- ▶ 7 Angreifer und 5 Verteidiger benennen

### ABLAUF

- ▶ 7 gegen 5 mit dem Ziel, den Zielspieler hinter der gegenüberliegenden Grundlinie anzuspielen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf den jeweils anderen Zielspieler.

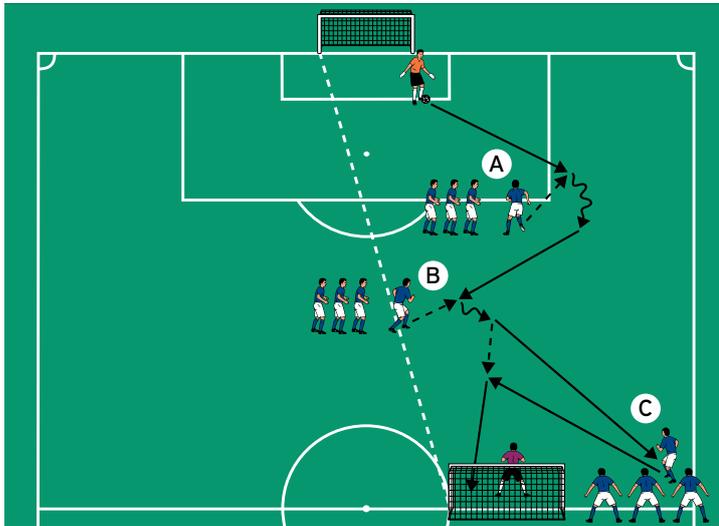
### VARIATIONEN

- ▶ Bei einer Balleroberung zunächst nach hinten zum Zielspieler passen, um jeweils von Zielspieler zu Zielspieler zu kombinieren.
- ▶ Im Feld in Gleichzahl agieren.
- ▶ Im 5 gegen 5 mit je 2 Zielspielern spielen.
- ▶ Im 6 gegen 4 mit je 2 Zielspielern spielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass sich die Zielspieler seitlich anbieten.
- ▶ Die Breite und Tiefe des Feldes bei Ballbesitz vollständig nutzen.

## AKTIVE Ü20



### HAUPTTEIL 1:

## SPIELERÖFFNUNG I

von Armin Friedrich (27.06.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Auf der Grundlinie einer Spielfeldhälfte 1 Tor aufstellen
- ▶ Vom linken Torpfosten bis zum rechten Schnittpunkt des Mittelkreises ein Feld markieren
- ▶ Auf der anderen Grundlinie 1 weiteres Tor aufstellen
- ▶ Die Spieler besetzen vorgegebene Positionen
- ▶ Die Tore mit Torhütern besetzen

### ABLAUF

- ▶ Der Torhüter passt auf Innenverteidiger A, der sich seitlich vom Strafraum anbietet.
- ▶ A passt auf den entgegenkommenden zentralen Mittelfeldspieler B, der sich aufdreht und auf C spielt.
- ▶ C legt B abschließend zum Torabschluss auf.
- ▶ Alle Spieler rücken jeweils eine Position weiter.

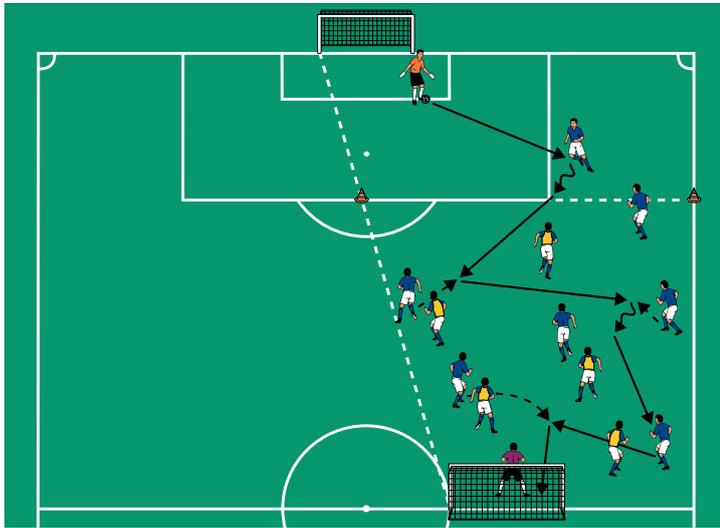
### VARIATIONEN

- ▶ Eine zusätzliche Station D einbauen, auf die C zurückspielt.
- ▶ Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler starten ihre Laufbewegungen mit einem Schulterblick, um sich im Raum zu orientieren.
- ▶ Darauf achten, dass sich die Passempfänger jeweils vor der Ballmitnahme bereits zum Gegner-Tor aufdrehen.

## AKTIVE Ü20



### HAUPTTEIL 2:

## SPIELERÖFFNUNG II

von Armin Friedrich (27.06.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden
- ▶ 7 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen

### ABLAUF

- ▶ 7 gegen 5 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Jeder Angriff wird durch den Torhüter der Überzahl-Mannschaft mit einem Pass auf den Innenverteidiger gestartet, der sich seitlich vom Strafraum anbietet.
- ▶ Anschließend freies Spiel bis zum Torabschluss.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie sofort auf das gegenüberliegende Tor.

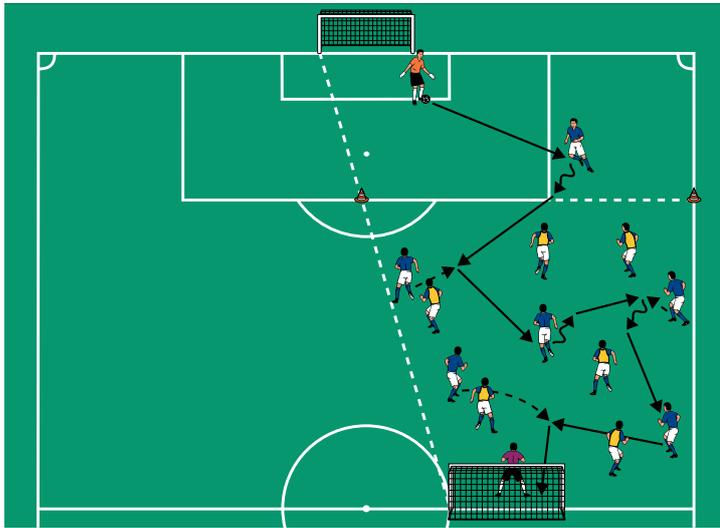
### VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.
- ▶ Die Überzahlmannschaft darf mit maximal 3 Kontakten agieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer starten aus der Tiefe entgegen und bieten sich dem Innenverteidiger zum Zuspiel an.
- ▶ Darauf achten, dass die Ballbesitzer die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.

## AKTIVE Ü20



### SCHLUSSTEIL:

### SPIELERÖFFNUNG III

von Armin Friedrich (27.06.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Teams zu je 6 Spielern bilden

#### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in Hauptteil 2.
- ▶ Jetzt treten die beiden Teams in Gleichzahl im 6 gegen 6 gegeneinander an.

#### VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf über die jeweils andere Seite durchführen.
- ▶ Das Spielfeld seitlich bis zur Torraumecke und zum Mittelpunkt verbreitern.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Beim Entgegenkommen auf den Schulterblick achten, um sich besser im Raum orientieren zu können.
- ▶ Bei der Ballannahme sofort in die neue Spielrichtung aufdrehen und mit dem ersten Kontakt in die Bewegung an- und mitnehmen.
- ▶ Spielnahe Positionen einnehmen!