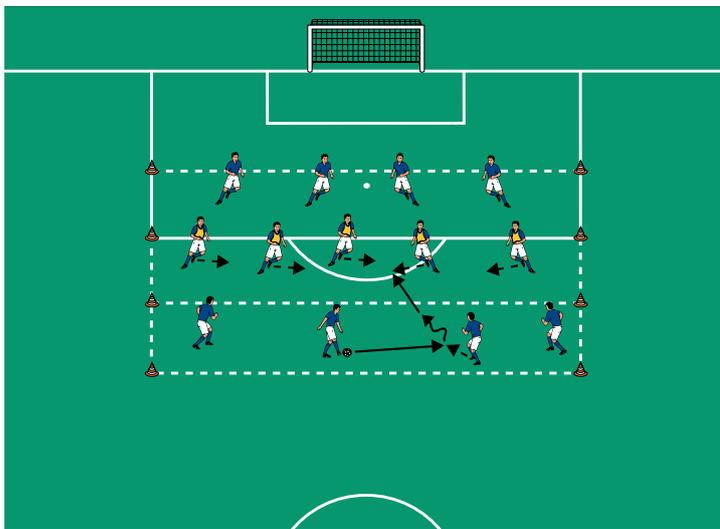


AKTIVE Ü20



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.