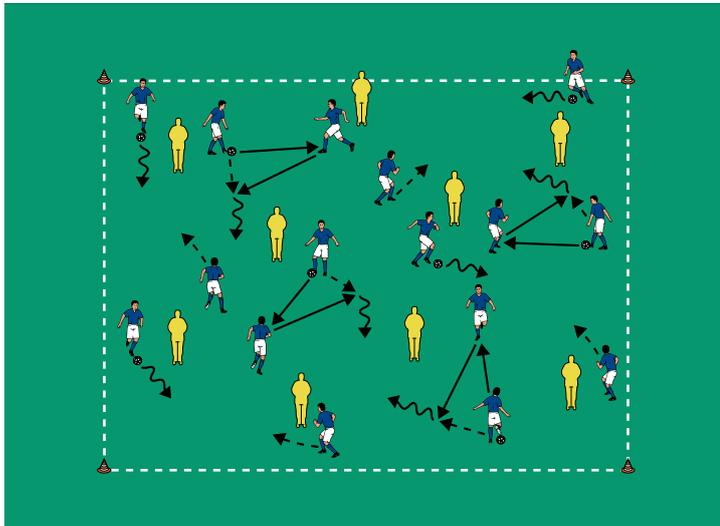


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

DOPPELPASS-ECK

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld mit Hütchen markieren
- ▶ Innerhalb des Feldes 9 Dummies aufstellen
- ▶ Die Spieler verteilen sich im Feld
- ▶ Jeder zweite Spieler hat einen Ball

ABLAUF

- ▶ Alle Spieler bewegen sich im Feld.
- ▶ Die Ballbesitzer suchen sich einen Mitspieler zum Doppelpass.
- ▶ Der Passempfänger lässt klatschen und beide Spieler bewegen sich in eine neue Richtung.
- ▶ Nach zwei Minuten wechselt der Ballbesitz.

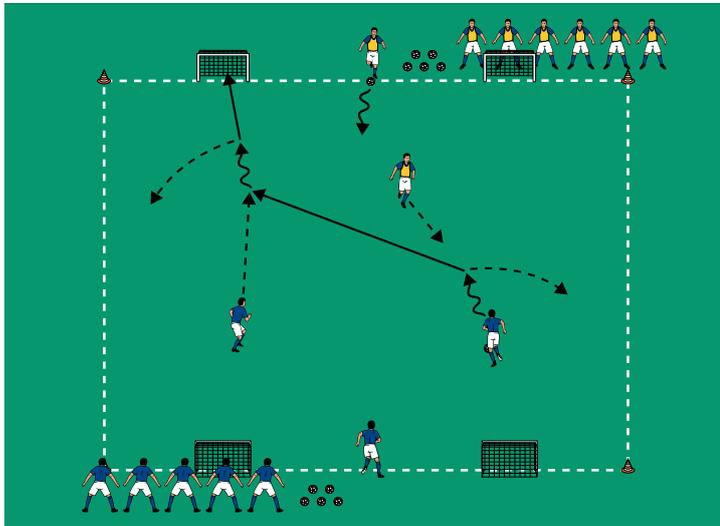
VARIATIONEN

- ▶ Mit dem Doppelpass einen Dummy umspielen.
- ▶ Nach dem Doppelpass eine Finte einbauen.
- ▶ Anstelle eines Doppelpasses dem Mitspieler in den Lauf spielen.
- ▶ Mit mehr bzw. weniger Dummies spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nicht über das Standbein spielen.
- ▶ Die Spieler fordern die Pässe mit einem Kommando.
- ▶ Auf eine enge Ballführung achten.
- ▶ Sind keine Dummies vorhanden, können auch Stangen verwendet werden.

AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 2:

2-GEGEN-1-ANGRIFFE

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld mit Hütchen markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie je 2 Minitore aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Jedes Team postiert sich auf einer Seite zwischen den Minitoren und erhält ausreichend Bälle

ABLAUF

- ▶ 2 Spieler von Blau greifen gegen einen Verteidiger auf die beiden Minitore an.
- ▶ Ist der Angriff abgeschlossen, dribbelt ein zweiter Spieler von Gelb ins Feld und wird gemeinsam mit dem anderen Spieler Angreifer.
- ▶ Während die beiden Spieler von Blau das Feld verlassen, rückt ein Verteidiger von Blau ins Feld und versucht, in Unterzahl die beiden Minitore zu verteidigen.

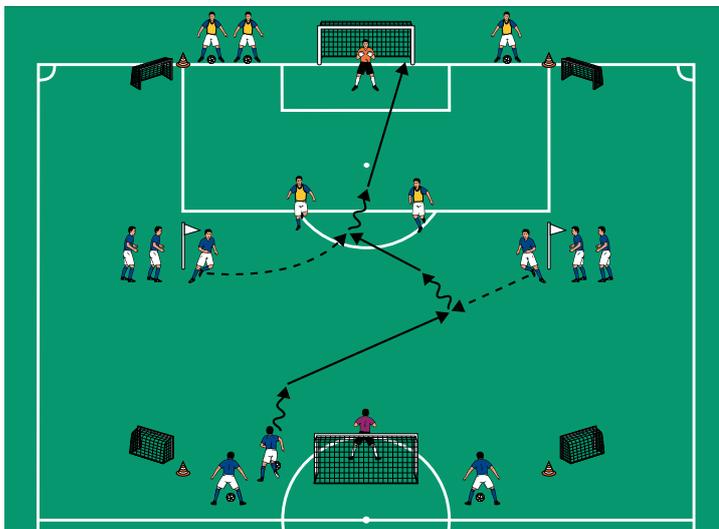
VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer starten seitlich neben den Minitoren.
- ▶ Einen Wettkampf durchführen: Welches Team erzielt die meisten Treffer?
- ▶ Tore nur direkt mit dem ersten Kontakt erzielen.
- ▶ Die Tore nummerieren und als Trainer zu Beginn des Angriffs das Zieltor vorgeben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer machen das Spiel breit, um die Wege für den Verteidiger zu verlängern.
- ▶ Das Prinzip des Hinterlaufens erklären und einfordern.
- ▶ Querpässe in den Lauf spielen.
- ▶ Keine Rückpässe: Spielrichtung geht in Überzahl-situationen nur nach vorne.

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 1:

3-GEGEN-2-ANGRIFFE

ORGANISATION

- ▶ Ein 45 x 35 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen
- ▶ Auf Höhe jeder Eckfahne ein Minitor platzieren
- ▶ 20 Meter vor jedem Tor zwei Verteidiger postieren
- ▶ Die verbleibenden Spieler seitlich auf Höhe der Mittellinie und neben den beiden Toren verteilen
- ▶ Die Spieler neben den Toren haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Von der Grundlinie dribbelt ein Angreifer ins Feld.
- ▶ Zwei weitere Angreifer starten aus den Seitenposition zum 3 gegen 2 ins Feld.
- ▶ Ist die Aktion beendet, startet der nächste Angriff mit neuem Team auf das gegenüberliegende Tor.

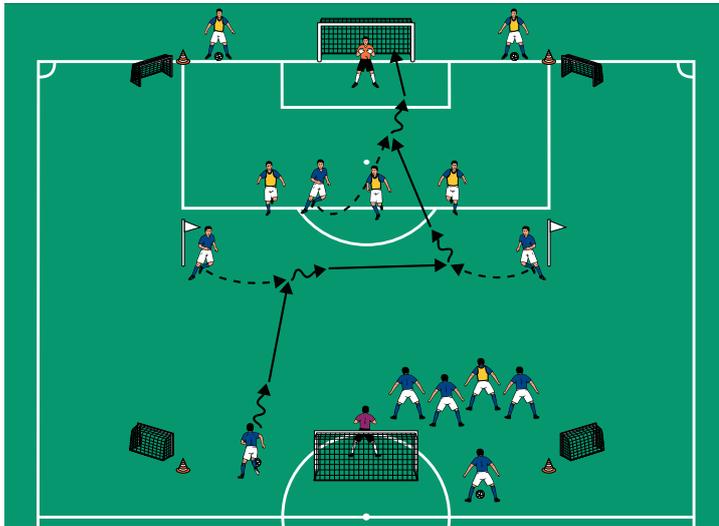
VARIATIONEN

- ▶ Die Verteidiger greifen nach Balleroberung auf die in Angriffsrichtung postierten Minitore an.
- ▶ Die Aktion wird durch den Torwart eröffnet.
- ▶ Die Aktion wird durch einen der beiden seitlich postierten Angreifer eröffnet.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Lösung 1: Die beiden Außenspieler machen das Spiel breit.
- ▶ Lösung 2: Der zentrale Angreifer versucht zu hinterlaufen.
- ▶ Pässe auf den Flügel in den Lauf spielen, um Raum- und Zeitgewinne zu erzielen.
- ▶ Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 2:

4-GEGEN-3-ANGRIFFE

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten.
- ▶ Drei Verteidiger auf jeder Seite postieren
- ▶ Je einen Angreifer zu jeder Abwehrreihe stellen
- ▶ Die verbleibenden Spieler seitlich auf Höhe der Mittellinie und neben den beiden Toren verteilen
- ▶ Die Spieler neben den Toren haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Von der Grundlinie dribbelt ein Angreifer ins Feld.
- ▶ Zwei weitere Angreifer starten aus den Seitenposition zum 4 gegen 3 ins Feld.
- ▶ Die Angreifer versuchen ihre Überzahl auszuspielen und zum Torabschluss zu kommen.
- ▶ Die Verteidiger greifen nach Balleroberung auf die in Angriffsrichtung postierten Minitore an.
- ▶ Ist die Aktion beendet, startet der nächste Angriff mit neuem Team auf das gegenüberliegende Tor.

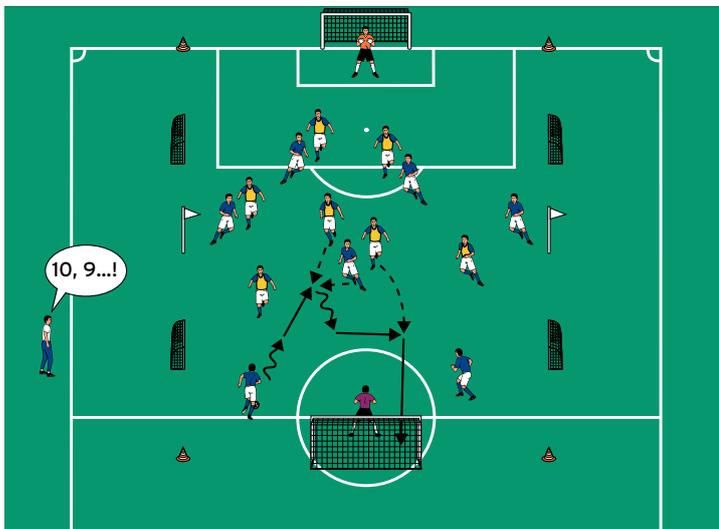
VARIATIONEN

- ▶ Die Aktion wird durch den Torwart eröffnet.
- ▶ Der Aktion wird durch einen der beiden seitlich postierten Angreifer eröffnet.
- ▶ Der Angriff muss nach 8 Sekunden abgeschlossen sein.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Durch schnelle Positionswechsel und Kreuzbewegungen neue Räume öffnen.
- ▶ Der Aufbauspieler darf nicht nur auf die Außen verlagern, sondern muss auch den Blick für den Gassenpass auf den Stürmer haben.
- ▶ Aufgaben und Positionen regelmäßig wechseln.

AKTIVE Ü20



SCHLUSSTEIL:

ANGREIFEN UNTER ZEITDRUCK

ORGANISATION

- ▶ Ein 55 x 40 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf jeder Grundlinie ein Tor aufstellen
- ▶ Auf jeder Längsseite je zwei Minitorre aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Die Torhüter gehen ins Tor

ABLAUF

- ▶ Spiel im 9 gegen 9.
- ▶ Erobert eine Mannschaft den Ball, sind die Minitorre für 8 Sekunden geöffnet.
- ▶ In dieser Zeit können die Angreifer auf alle Tor abschließen, danach nur noch auf das Großtor.

VARIATIONEN

- ▶ Alle Tore sind offen und Treffer im Großtor zählen doppelt.
- ▶ Innerhalb von 8 Sekunden muss der Angriff generell abgeschlossen sein.
- ▶ Ohne Minitorre spielen.
- ▶ Mit maximal drei Kontakten spielen.
- ▶ Freies Spiel.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach Balleroberung sofort versuchen, in die Tiefe zu spielen.
- ▶ Die Spieler an die einstudierten Angriffszüge aus den vorangegangenen Übungen erinnern.