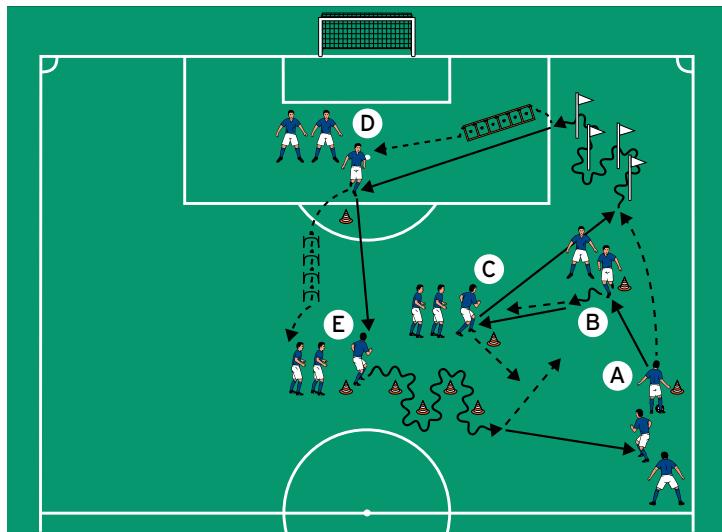


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

KOORDINATIONS- UND
PASSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours aufbauen
- ▶ Dazwischen Koordinationsleiter, Stangen und Minihürden auslegen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der nach innen dribbelt und auf C passt.
- ▶ A hinterläuft B und erhält das Zuspiel von B in den Lauf.
- ▶ A dribbelt im Slalom um die Stangen, passt zu D und durchläuft die Koordinationsleiter.
- ▶ D spielt zu E weiter und springt über die Minihürden.
- ▶ E dribbelt im Slalom um die Hütchen und passt zum jeweils nächsten Spieler bei A.
- ▶ Die Spieler wechseln jeweils zur nächsten Station: A läuft auf D, B zu C, C zu A, D zu E und E zu B.

VARIATIONEN

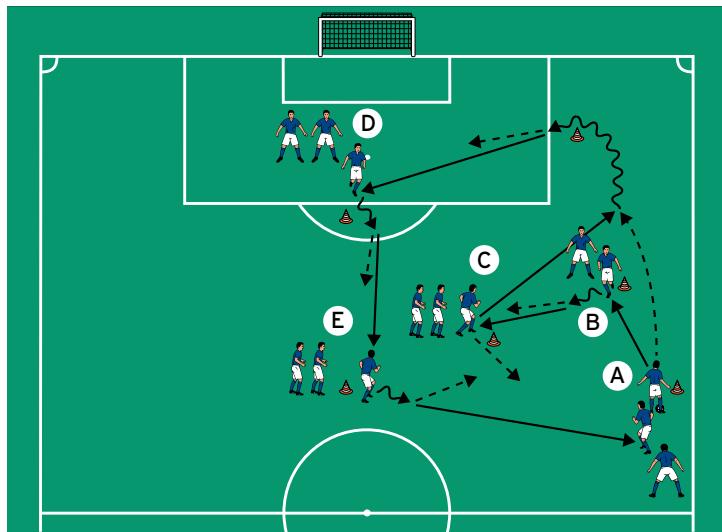
- ▶ Mit 2 Bällen spielen: Bei A und D gleichzeitig starten.
- ▶ B dribbelt zu C und übergibt den Ball.
- ▶ Die Koordinationsübungen variieren (z. B. seitlich durch die Koordinationsleiter laufen, einbeinig über die Minihürden springen usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine technisch korrekte Ausführung der Koordinationsübungen achten.
- ▶ Gut getrimt in den Fuß oder in den Lauf der Mitspieler zuspielen.



AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 2: PASSPARCOURS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Koordinationsleiter, die Slalomhütchen und die Minihürden entfernen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in Aufwärmten 1.
- ▶ Jetzt verzichten A, D und E auf die Koordinationsaufgaben.

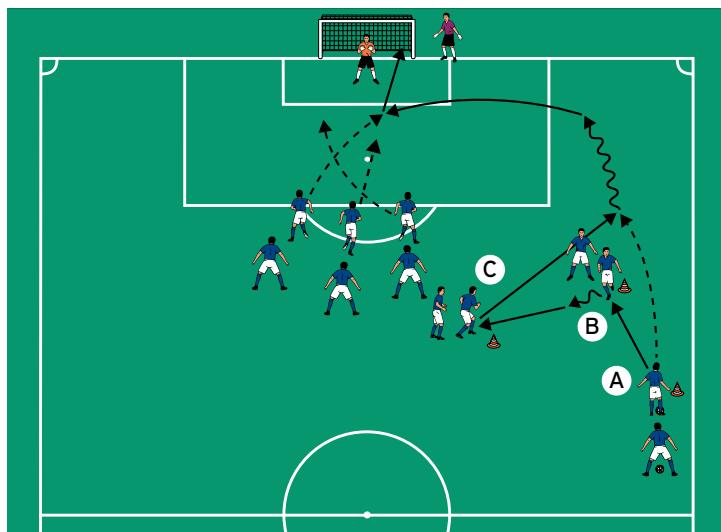
VARIATIONEN

- ▶ Mit 2 Bällen spielen: Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben Bälle und starten gleichzeitig.
- ▶ B dribbelt zu C und übergibt den Ball.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach dem allgemeinen Aufwärmen im ersten Teil wechselt der Fokus jetzt auf ein gutes Passtiming mit schnellen und präzisen Abläufen.
- ▶ Auf präzise Zuspiele in den Fuß des Mitspielers achten.
- ▶ Die Stationen zügig wechseln.

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 1:

HINTERLAUFEN AM FLÜGEL I

ORGANISATION

- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Positionsstückchen am Flügel markieren
- ▶ Dreier-Gruppen bilden, die als Angreifer agieren und sich an der Strafraumgrenze aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A spielt auf B, der nach innen dribbelt und auf C passt.
- ▶ Gleichzeitig hinterläuft A Spieler B und erhält ein Zuspiel von C in den Lauf.
- ▶ A nimmt in Richtung Grundlinie mit und flankt auf die vor das Tor startenden Angreifer, die versuchen, die Hereingabe zu verwerten.

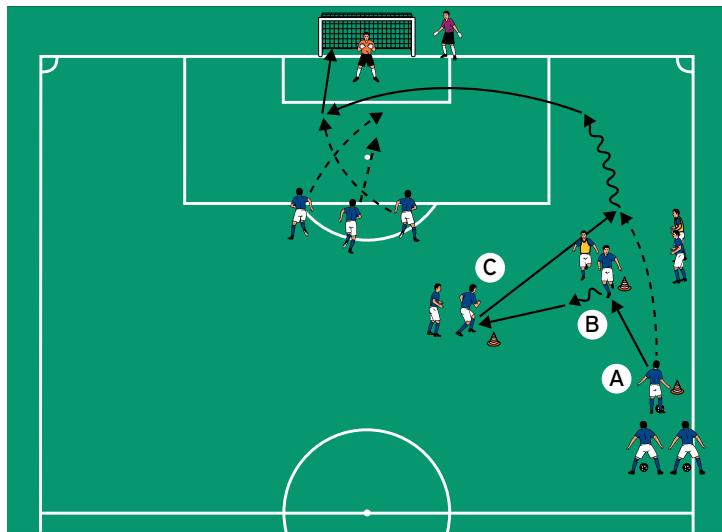
VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf von der jeweils anderen Seite durchführen.
- ▶ Die Art der Hereingabe variieren (z. B. flacher Rückpass, Flanke usw.).

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass A Spieler B mit höchstmöglichen Tempo hinterläuft.
- ▶ Als Angreifer nicht zu früh in den Strafraum starten.
- ▶ Vor dem Tor den kurzen und den langen Pfosten sowie den Elfmeterpunkt besetzen und zielstrebig abschließen.

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 2:

HINTERLAUFEN AM FLÜGEL II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau aus Hauptteil 1 beibehalten
- ▶ Verteidiger bestimmen und im Rücken von B postieren
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt wird B bei der Ballannahme sowie beim Pass auf C von einem Verteidiger gestört.

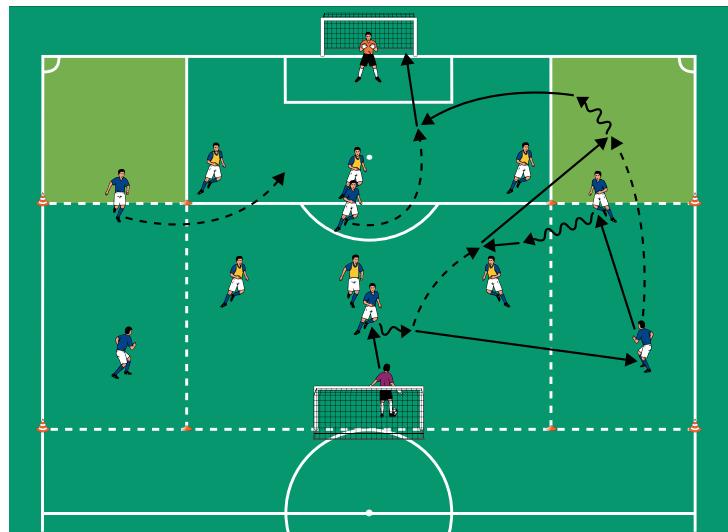
VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf von der jeweils anderen Seite durchführen.
- ▶ Einen weiteren Verteidiger im Rücken von C postieren.
- ▶ Auch vor dem Tor mit Verteidigern spielen, die versuchen, den Torabschluss zu verhindern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ B muss den Ball stets mit dem Körper gegen den Verteidiger abschirmen.
- ▶ C muss dem Zuspiel von B mit einer Konterbewegung entgegenstarten und möglichst direkt in den Lauf von A vorlegen.
- ▶ Dadurch, dass der Verteidiger mit B nach innen zieht, entsteht der entscheidende Raum an der Außenlinie, der das Hinterlaufen von A ermöglicht.
- ▶ Im Zentrum zielstrebig abschließen!

AKTIVE Ü20



SCHLUSSTEIL:

TORE NACH HINTERLAUFEN
AM FLÜGEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 50 x 70 Meter großes Feld mit Toren markieren
- ▶ Außenzonen errichten
- ▶ Zusätzlich 2 Flankenzenzen markieren
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gültige Treffer dürfen nur nach einem Hinterlaufen am Flügel und einer Hereingabe aus einer der Flankenzenzen erzielt werden.
- ▶ Die Verteidiger dürfen die Flankenzenzen nicht betreten.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter.

VARIATIONEN

- ▶ Die Verteidiger dürfen die Außenzenzen erst nach einem Pass in die entsprechende Zone betreten.
- ▶ Die Verteidiger dürfen überall attackieren.
- ▶ Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Außenspieler sollen sich früh in der Breite des Feldes aufstellen.
- ▶ Der Pass auf den Außenspieler eröffnet die Aktion.
- ▶ Dieser muss möglichst mit dem ersten Kontakt nach innen ziehen, um am Flügel den Raum zum Hinterlaufen zu schaffen.
- ▶ Darauf achten, dass sich die gegnerischen Außenverteidiger spiegelmäßig verhalten und sich nicht ausschließlich darauf besinnen, das Hinterlaufen am Flügel zu verhindern.
- ▶ Die Angriffsspielzüge nicht auf Biegen und Brechen durchführen, sondern situativ abbrechen und das Spiel verlagern, wenn die Aktion auf einer Seite nicht durchgeführt werden kann.
- ▶ Zielstrebig abschließen!