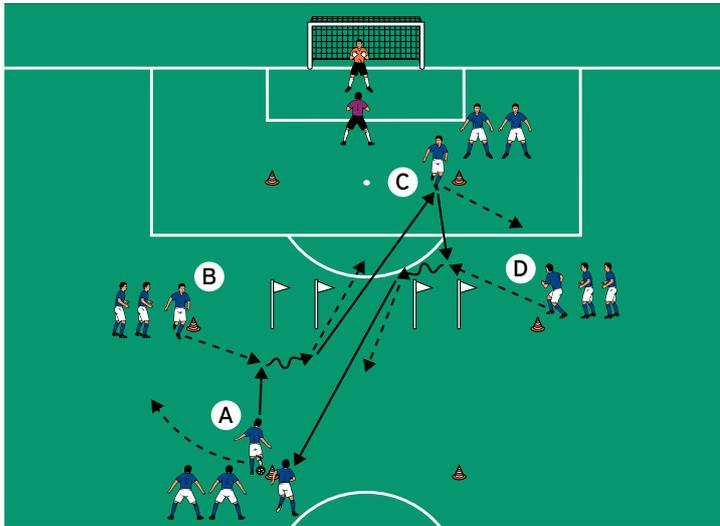


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

ENTGEGENKOMMEN, PASSEN, AUFDREHEN

ORGANISATION

- ▶ Einen Passparcours aufbauen
- ▶ 2-mal 2 Stangen als 'Gegenspieler' aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der sich aufdreht und zu C spielt.
- ▶ C passt zu D, der sich ebenfalls aufdreht und zum jeweils nächsten Spieler bei A weiterleitet usw.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach.

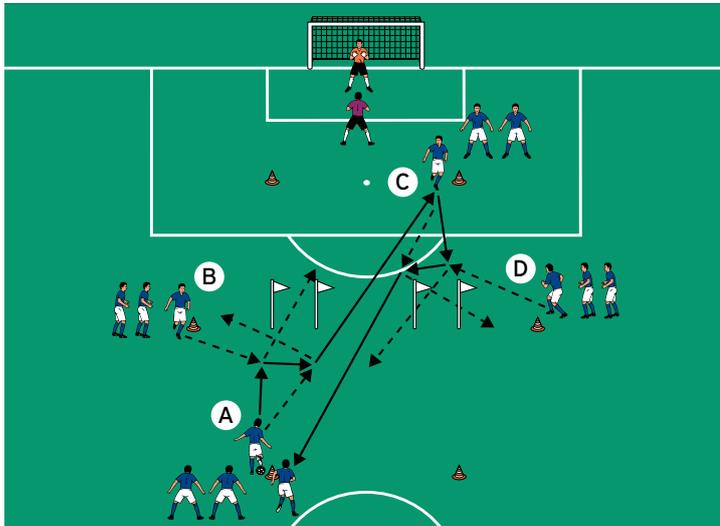
VARIATIONEN

- ▶ Über die jeweils andere Seite spielen.
- ▶ Mit je 3 Kontakten spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Vor dem Entgegenkommen der Passempfänger darauf achten, dass diese den Schulterblick nicht vergessen.
- ▶ B soll möglichst mit der An- und Mitnahme sofort aufdrehen, ehe er zu C passt.
- ▶ Die beiden Torhüter wärmen sich separat auf.

AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 2:

ENTGEGENKOMMEN, PASSEN, PRALLEN LASSEN

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der das Zuspiel sofort zurückprallen lässt.
- ▶ Anschließend passt A auf C weiter.
- ▶ C passt auf D, der ebenfalls zurückprallen lässt.
- ▶ Anschließend passt C zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Alle Spieler rücken nach ihrem Abspiel eine Position weiter.

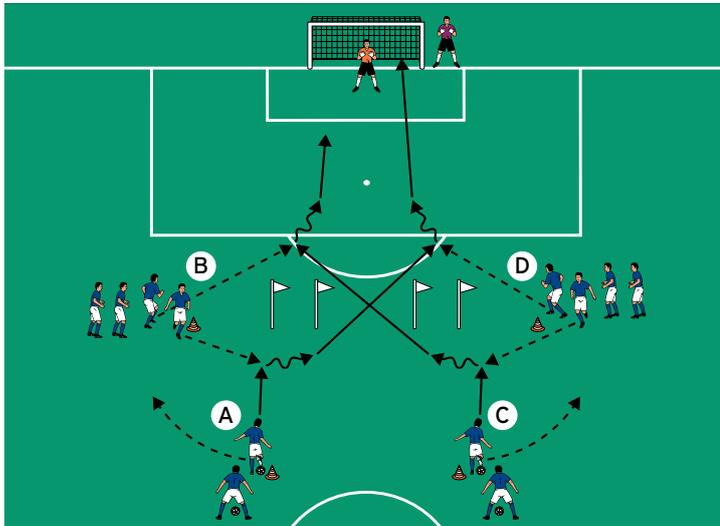
VARIATIONEN

- ▶ Über die jeweils andere Seite spielen.
- ▶ Alle Spieler müssen komplett im Direktpassspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Zuspiele jeweils stramm und präzise in den Fuß der Passempfänger erfolgen.
- ▶ Auf ein konzentriertes Prallenlassen achten: Der Ball soll komplett am Boden bleiben und darf nicht springen.
- ▶ Die Torhüter wärmen sich weiterhin separat auf.

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 1:

PASSKOMBINATION MIT TORABSCHLUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die beiden Positionshütchen im Strafraum entfernen
- ▶ Zusätzlich auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A und C haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A passt zu B, der zum Tor aufdreht und auf den zur Strafraumlinie startenden D passt.
- ▶ D nimmt kurz an und mit und schießt auf das Tor mit Torhüter ab.
- ▶ Gleicher Ablauf von der anderen Seite: C passt auf D, der aufdreht und auf B passt.
- ▶ B nimmt kurz an und mit und schießt usw.
- ▶ Alle Spieler rücken nach jeder Aktion eine Position weiter.

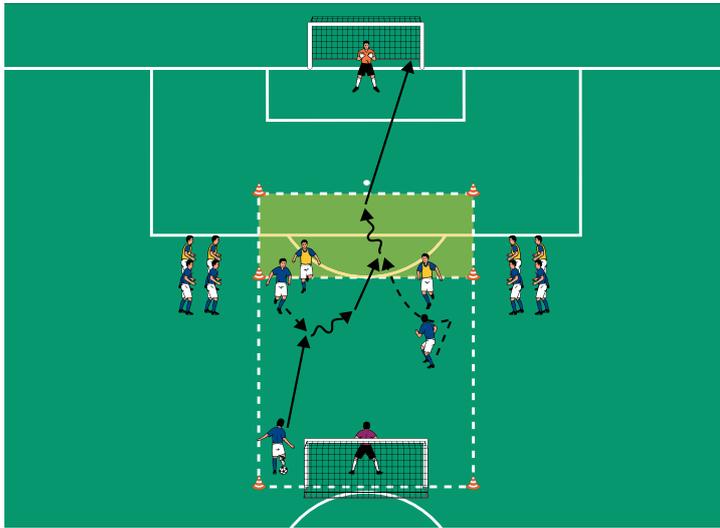
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler müssen spätestens mit dem dritten Kontakt abschließen.
- ▶ B bzw. D lassen die Zuspiele zurückprallen und A bzw. C legen zum Torabschluss auf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf Beidfüßigkeit beim Torabschluss achten.
- ▶ Nicht zu früh in die Tiefe starten. Die Stangen entsprechend als 'Abseitslinie' betrachten.
- ▶ Zielstrebig abschließen!

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 2:

ANSPIELER-SPIEL IM 2 GEGEN 2

ORGANISATION

- ▶ Vor dem Strafraum ein 20 x 20 Meter großes Feld abstecken
- ▶ Dahinter eine 8 x 20 Meter große Zone markieren
- ▶ Auf der Grundlinie sowie auf der gegenüberliegenden Grundlinie des Feldes je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Einen Anspieler sowie Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ 2 Angreifer und 2 Verteidiger im Feld postieren

ABLAUF

- ▶ Der Anspieler passt zu einem der Angreifer und startet so die Aktion.
- ▶ 2 gegen 2 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Angreifer müssen versuchen, einen Steilpass in die Endzone zu spielen, ehe sie auf das Tor mit Torhüter abschließen dürfen.
- ▶ Die Verteidiger dürfen die Endzone nicht betreten.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter.

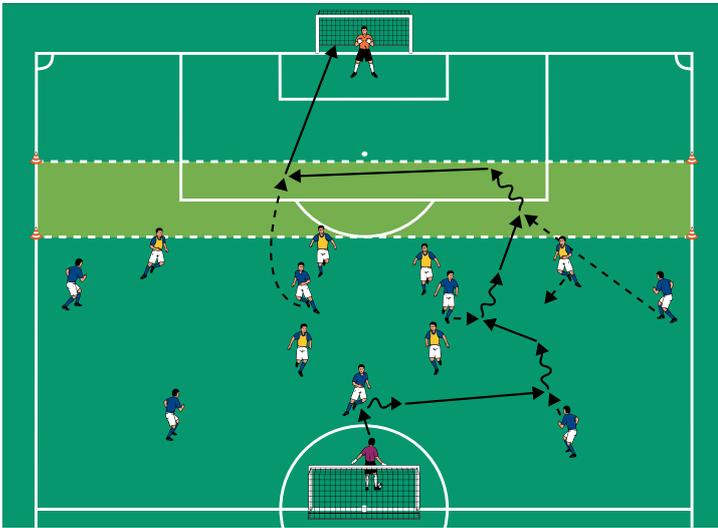
VARIATIONEN

- ▶ Der Anspieler darf zum 3-gegen-2-Überzahlspiel nachrücken.
- ▶ Ein Verteidiger darf in die Zone nachrücken und versuchen, den Angreifer am Torabschluss zu hindern.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Zuspielen der Startspieler aktiv entgegenstarten.
- ▶ Der zweite Angreifer soll versuchen, mit Körpertäuschungen im Rücken des Verteidigers in die Endzone zu gelangen.
- ▶ Mit Abseits spielen!
- ▶ Zielstrebig abschließen!
- ▶ Den Anspieler regelmäßig wechseln.

AKTIVE Ü20



SCHLUSSTEIL:

STEILPASS-SPIEL MIT ABSCHLUSSZONE

ORGANISATION

- ▶ Auf einer Spielfeldhälfte 2 Tore mit Torhütern aufstellen
- ▶ 14 Meter vor einem Tor eine 8 Meter tiefe Endzone markieren
- ▶ 7 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Angreifer versuchen, einen Pass in die Endzone zu spielen.
- ▶ Gelingt dies, so versuchen sie, auf das Tor mit Torhüter abzuschließen.
- ▶ Die Verteidiger dürfen die Endzone nicht betreten.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Tor mit Torhüter.

VARIATIONEN

- ▶ Ein Verteidiger darf in die Zone nachrücken und versuchen, den Torabschluss des Angreifers zu verhindern.
- ▶ Die Zone entfernen und zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Ein schnelles Kombinationsspiel fordern.
- ▶ Auf das klare Entgegenkommen der Angreifer zum Zuspiel achten.
- ▶ Nicht zu hastig in die Tiefe spielen, sondern die Lücke abwarten.
- ▶ Zahlreiche Seitenwechsel in das Angriffsspiel integrieren.
- ▶ In der Zone darf ein Angreifer entweder selbst abschließen oder noch einmal auf einen weiteren nachrückenden Angreifer querlegen.
- ▶ Zielstrebig abschließen!