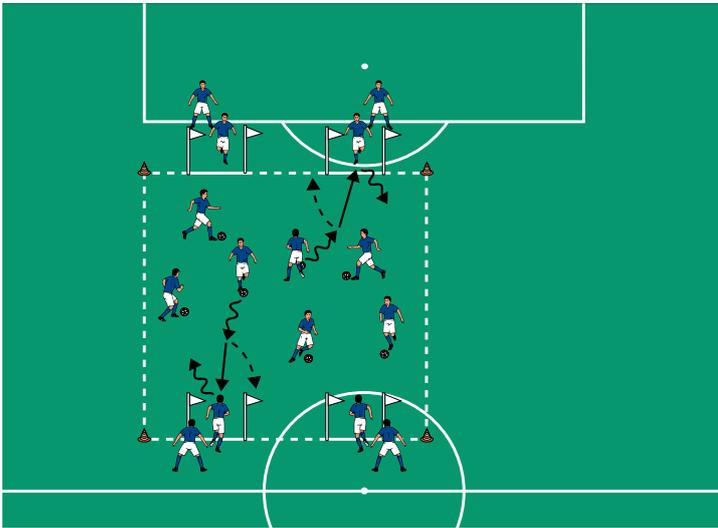


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

WECHSEL-SPIEL MIT AUSSEN-SPIELERN I

ORGANISATION

- ▶ Ein Feld markieren
- ▶ Auf den Grundlinien je 2 Stangentore aufstellen
- ▶ 7 Spieler mit Bällen in der Feldmitte postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler ohne Bälle hinter den Stangentoren verteilen

ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer dribbeln frei im Feld und suchen sich einen freien Außenspieler, dem sie durch das jeweilige Stangentor zupassen können.
- ▶ Die Passempfänger kontrollieren die Zuspiele und tauschen mit den Passgebern die Positionen und Aufgaben, indem sie ins Feld dribbeln, sich ebenfalls einen freien Außenspieler suchen usw.

VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer im Feld müssen zunächst eine frei wählbare Finte ausführen, ehe sie zu einem freien Außenspieler passen dürfen.
- ▶ Der Passempfänger lässt das Zuspiel zunächst direkt zurückprallen und erhält dann ein erneutes Zuspiel von dem gleichen Spieler, ehe er ins Feld dribbeln darf.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Blickkontakt zwischen den Ballbesitzern und den Außenspielern fordern, ehe die Zuspiele erfolgen.
- ▶ Darauf achten, dass sich die Ballbesitzer stets sofort zu freien Außenspielern orientieren.
- ▶ Nach dem Abspiel das Feld zügig räumen und sich bei der jeweiligen Gruppe schnell wieder anstellen.