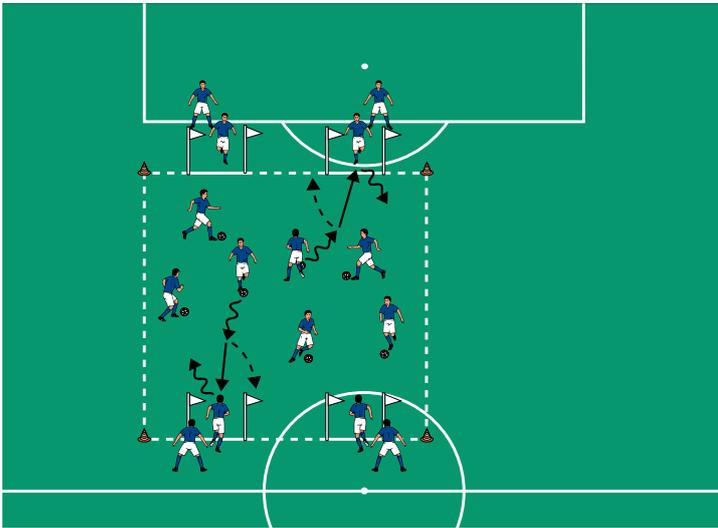


AKTIVE Ü20



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.

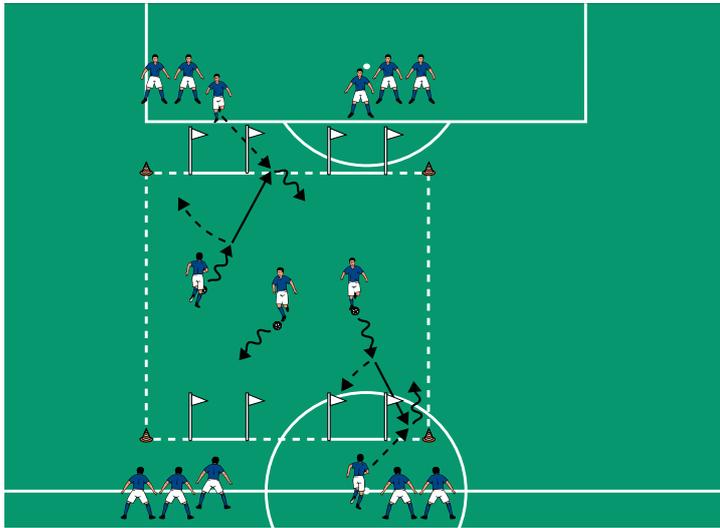
VARIATIONEN

- ▶ 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.

AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 2:

WECHSEL-SPIEL MIT AUßEN-SPIELERN II

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt müssen sich die Außenspieler zur Seite von einem Stangentor weg lösen, um ein Zuspiel zu erhalten.

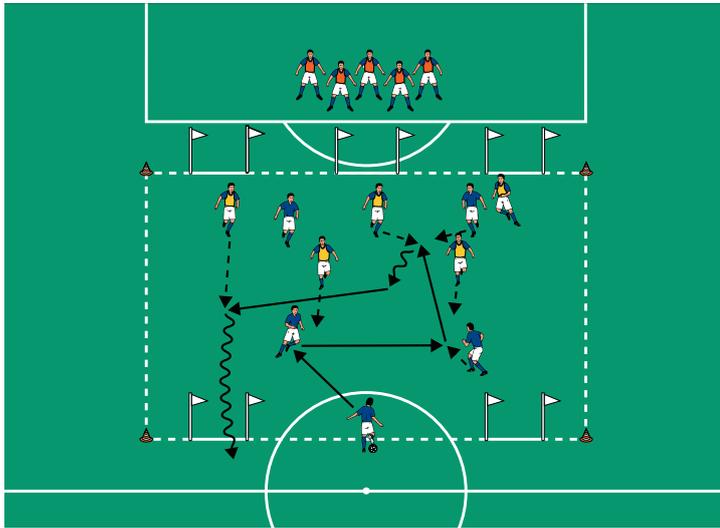
VARIATIONEN

- ▶ Der Außenspieler erhält zuerst einen Pass durch das Stangentor, lässt prallen und erhält ein erneutes Zuspiel seitlich vom Stangentor, das er ins Feld mitnimmt.
- ▶ Mit der An- und Mitnahme des Außenspielers wird der Passgeber Verteidiger. Der Außenspieler versucht, im 1 gegen 1 am Verteidiger vorbei ins Feld zu dribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass sich die Außenspieler immer wieder hinter den Stangentoren postieren, ehe sie sich seitlich anbieten.
- ▶ Das seitliche Anbieten soll dabei stets nach einer Konterbewegung hinter dem Stangentor erfolgen.
- ▶ Möglichst mit dem ersten Kontakt nach vorne ins Feld an- und mitnehmen.

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 1:

ABWEHRVERHALTEN IM 3-2-SYSTEM I

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 40 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf der Grundlinie vor dem Strafraum drei 6 Meter breite Stangentore aufbauen
- ▶ Auf der gegenüberliegenden Grundlinie 2 Konterttore abstecken
- ▶ 3 Teams zu je 5 Spielern bilden
- ▶ 2 Mannschaften im Feld aufstellen
- ▶ 1 Mannschaft pausiert außerhalb
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht und stellt 1 Anspieler
- ▶ Gelb stellt sich in einer 3-2-Formation auf

ABLAUF

- ▶ 4 plus Anspieler gegen 5 auf die Stangentore.
- ▶ Jede Aktion wird vom Anspieler an der Grundlinie der Angreifer eröffnet.
- ▶ Die Angreifer versuchen, durch eines der Stangentore zu dribbeln.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die beiden gegenüberliegenden Stangentore.

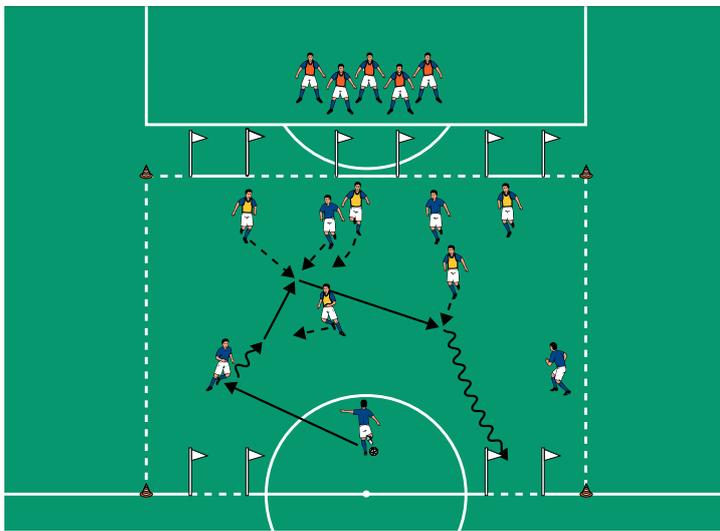
VARIATIONEN

- ▶ Gültige Treffer können auch mit einem Pass durch eines der Stangentore erzielt werden.
- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger versuchen, die Ballbesitzer in Überzahl aggressiv anzulaufen und zu doppeln, um den Ball schnell zu erobern.
- ▶ Sie starten aus einer 3-2-Grundformation heraus und versuchen, die gegnerischen Ballbesitzer gezielt zu einer Seite zu lenken.
- ▶ Den Ballbesitzer mit höchstmöglichem Tempo unter Druck setzen.
- ▶ Nach einem Ballgewinn zielstrebig kontern!
- ▶ Die Teams nach einigen Angriffen durchwechseln.

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 2:

ABWEHRVERHALTEN IM 3-2-SYSTEM II

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften beibehalten
- ▶ Das Feld bis zur Mittellinie erweitern
- ▶ Die Verteidiger erneut in einer 3-2-Formation aufstellen

ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- ▶ Jetzt agieren die Angreifer in Gleichzahl im 5 gegen 5 auf die Stangentore.

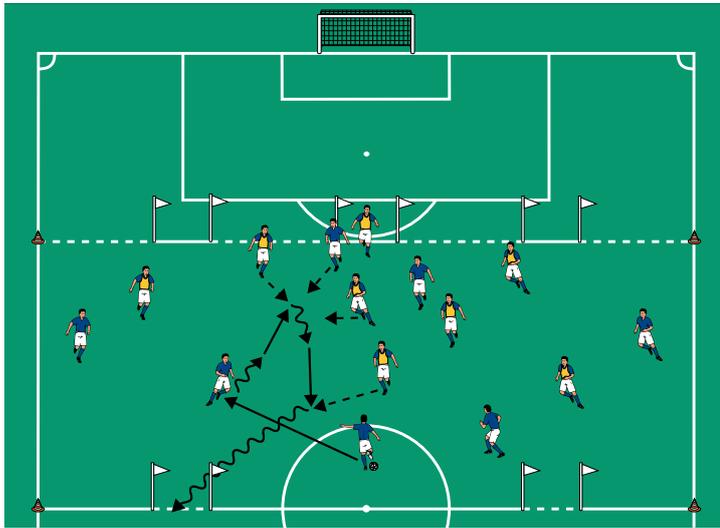
VARIATIONEN▶

- ▶ Die Angreifer müssen mit mindestens 2 Kontakten spielen.
- ▶ Die Stangentore auf 4 Meter Breite verkleinern.
- ▶ Auf der Mittellinie ein Großtor aufstellen und einen Torhüter bestimmen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass sich die Verteidiger gegenseitig coachen.
- ▶ Jetzt müssen die Verteidiger versuchen, trotz einer Gleichzahlsituation im Feld eine Überzahlsituation am Ball herzustellen. Hierfür einen ballfernen Spieler freilassen und die Ballbesitzer gezielt zur jeweils anderen Seite lenken.
- ▶ Die Aufgaben der Teams regelmäßig durchwechseln.

AKTIVE Ü20



SCHLUSSTEIL:

ABWEHRVERHALTEN IM 3-4-1-SYSTEM

ORGANISATION

- ▶ Ein 35 x 70 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf der Grundlinie am Strafraum 3 sowie gegenüber über 2 Stangentore markieren
- ▶ 7 Angreifer und 8 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Verteidiger stellen sich in einer 3-4-1-Formation auf

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 8 auf die Stangentore.
- ▶ Jeder Angriff wird von den Angreifern von der Mittellinie aus gestartet.
- ▶ Die Angreifer versuchen, durch eines der drei Stangentore zu dribbeln.
- ▶ Bei Ballgewinn der Verteidiger kontern diese auf die beiden Stangentore auf der Mittellinie.

VARIATIONEN▶

- ▶ Das Spielfeld weiter vergrößern und die Stangentore auf die Strafraumlinie oder in den Strafraum zurückstellen.
- ▶ Längszonen abstecken, aus denen die Verteidiger seitlich heraus verschieben müssen, wenn sich der Ball auf der jeweils anderen Seite befindet.
- ▶ 2 Großtore aufstellen und je 1 Torhüter bestimmen.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jetzt agieren die Verteidiger erneut in Überzahl, allerdings auf deutlich größerem Feld und in einer deutlich komplexeren Spielsituation.
- ▶ Die Spieler zum Doppeln auffordern, um gezielt in Ballbesitz gelangen zu können.
- ▶ Die Verteidiger sollen die Passwege der Angreifer vorausahnen und mit Tempo attackieren.
- ▶ Nach einem Ballgewinn zielstrebig kontern!