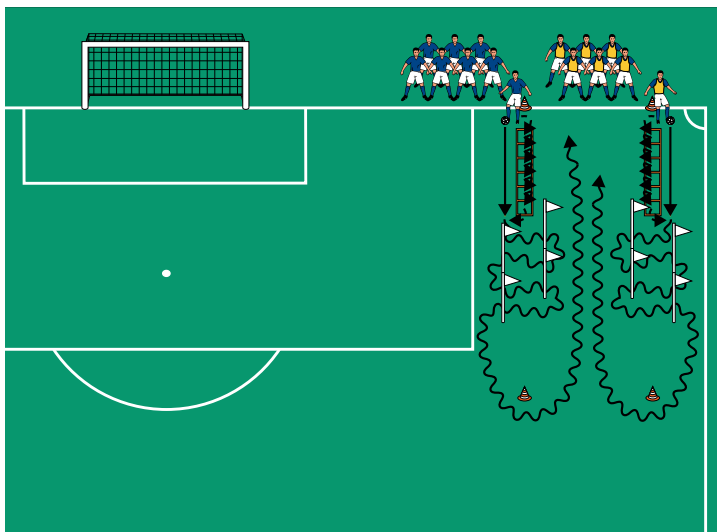


## AKTIVE Ü20



### AUFWÄRMEN 1:

## KOORDINATIONS- UND DRIBBELPARCOURS

### ORGANISATION

- ▶ 2 identische Koordinations- und Dribbelparcours nebeneinander errichten
- ▶ 2 Gruppen bilden und an den beiden Stationen verteilen
- ▶ Der jeweils erste Spieler hat 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Die Ballbesitzer passen an der Koordinationsleiter vorbei und laufen ihrem Abspiel durch die Koordinationsleiter nach.
- ▶ Anschließend nehmen sie ihre Eigenvorlage im Slalom um die Stangen mit, dribbeln um das Wendehütchen und zum eigenen Starthütchen zurück.
- ▶ Hier übergeben sie an den jeweils nächsten Mitspieler, der ebenfalls startet usw.

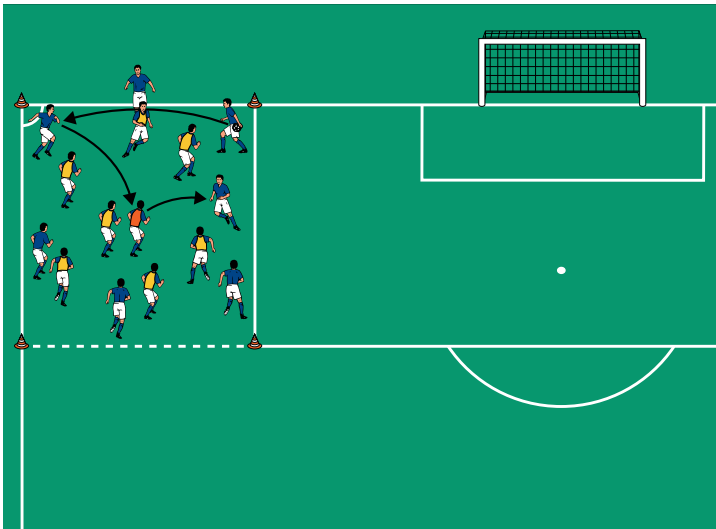
### VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Umdribbeln des Wendehütchens zum jeweils nächsten Mitspieler passen.
- ▶ Die Koordinationsleiter mit verschiedenen Laufaufgaben durchlaufen (z. B. ein-/beidbeinig hüpfen, seitwärts usw.)
- ▶ Einen Staffelwettbewerb durchführen: Welche Gruppe steht zuerst wieder in ihrer Ausgangsstellung?

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine präzise Durchführung der Aufgaben achten.
- ▶ Beidfüßig um die Stangen dribbeln.
- ▶ Darauf achten, dass bei ungeraden Spielerzahlen bei einem Wettbewerb (siehe Variationen) ein Spieler der Unterzahl-Mannschaft doppelt laufen bzw. dribbeln muss.

## AKTIVE Ü20



### AUFWÄRMEN 2:

## HANDBALL-SPIEL MIT 1 NEUTRALEM

### ORGANISATION

- ▶ In einer Ecke zwischen Strafraum und Seitenlinie ein Feld markieren
- ▶ 1 neutralen Spieler bestimmen
- ▶ 2 Teams einteilen

### ABLAUF

- ▶ Handball-Spiel im 7 gegen 7 mit einem Neutralen auf Ballhalten.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen den neutralen Spieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Die Spieler dürfen mit dem Ball in der Hand nicht laufen und sich nicht über Schulterhöhe zuwerfen.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, sich 10-mal in Folge in den eigenen Reihen zuzuwerfen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).

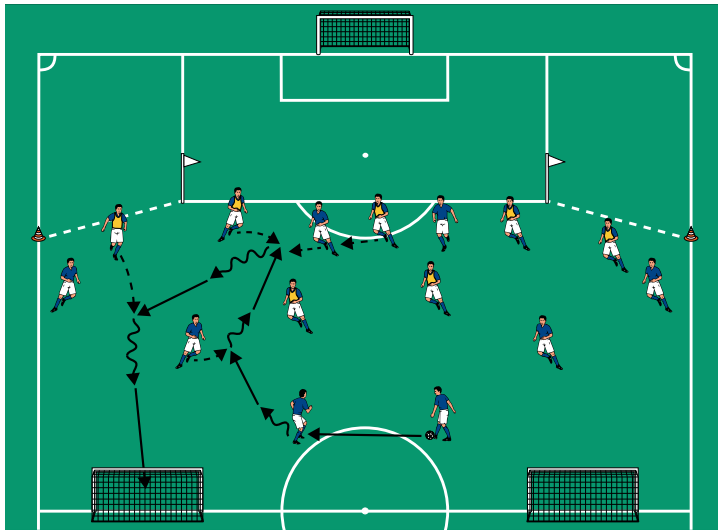
### VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit dem Ball in der Hand auch laufen.
- ▶ Sie dürfen sich auch über Schulterhöhe zuwerfen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die erfolgreichen Pässe laut mitzählen.
- ▶ Ein schnelles Zuwerfen fordern.
- ▶ Die Ballbesitzer sollen sofort alle Ecken des Feldes besetzen, um dem Ballführenden schnell so viele Anspieloptionen wie möglich zu schaffen.

## AKTIVE Ü20



### HAUPTTEIL 1:

## HANDBALL-SPIEL MIT 1 NEUTRALEM

### ORGANISATION

- ▶ Zwischen Strafraum und Mittellinie ein Spielfeld markieren
- ▶ Dabei die Grundlinie zwischen den Strafraum-ecken zu den Seitenlinien jeweils leicht diagonal anlegen
- ▶ Auf der Mittellinie seitlich 2 Jugendtore aufstellen
- ▶ 8 Angreifer und 7 Verteidiger bestimmen
- ▶ Die Verteidiger im 5-2-System aufstellen

### ABLAUF

- ▶ 8 gegen 7 auf die Strafraumlinie sowie die beiden Jugendtore.
- ▶ Die Angreifer versuchen, in den Strafraum zu dribbeln.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die beiden Jugendtore.
- ▶ Treffer bei den Jugendtoren dürfen nur per Direktschuss erzielt werden.
- ▶ Jeder Angriff wird vom Überzahl-Team von der Mittellinie aus gestartet.

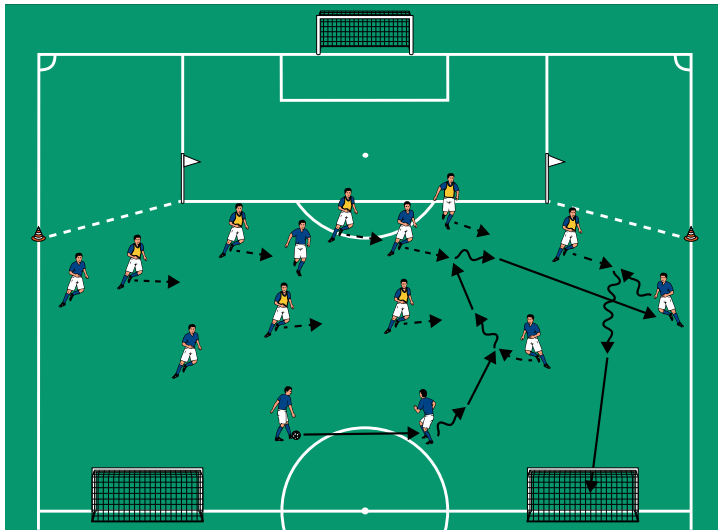
### VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen mit mindestens 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die Angreifer dürfen alternativ auch in den Strafraum passen (mit Abseits spielen!).

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Da die Verteidiger in Unterzahl agieren, müssen sie sich kompakt im Zentrum aufstellen, um hier ein Durchbrechen der Angreifer zu verhindern.
- ▶ Auf eine rege Kommunikation der Verteidiger untereinander achten.

## AKTIVE Ü20



### HAUPTTEIL 2:

## GESCHLOSSENES VERSCHIEBEN ZUR SEITE

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften beibehalten

### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- ▶ Jetzt versuchen die Angreifer, über eine der beiden diagonalen Flügellinien zu dribbeln.
- ▶ Bei Balleroberung der Verteidiger kontern diese auf die beiden Jugendtore.
- ▶ Treffer bei den Jugendtoren können nur per Direktschuss erzielt werden.

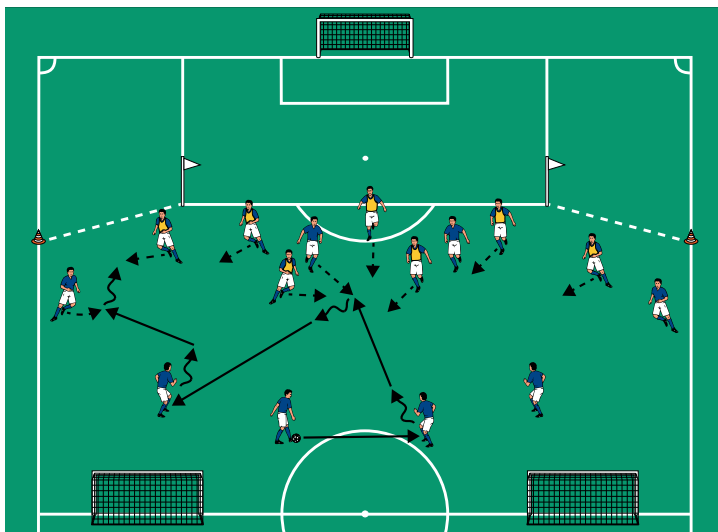
### VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen mit mindestens 3 Kontakten spielen.
- ▶ Die Angreifer dürfen die Ziellinien alternativ auch überspielen (mit Abseits spielen!).

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In dieser Spielform müssen die Verteidiger versuchen, aus der kompakten Mitte geschlossen zur Ballseite zu verschieben.
- ▶ Dies erschwert die Aufgabe für die Verteidiger, da sie stets aus der Bewegung heraus agieren müssen und die Angreifer die Seite auch geschickt verlagern können.
- ▶ Auf eine rege Kommunikation der Verteidiger untereinander achten.

## AKTIVE Ü20



### SCHLUSSTEIL:

## KOMPAKTES VERTEIDIGEN MIT FÜNFERKETTE

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau und die Mannschaften weiter verwenden

### ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ Jetzt versuchen die Angreifer, auf der gesamten Breite über die gegnerische Grundlinie zu dribbeln.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die gegenüberliegenden Jugendtore.
- ▶ Treffer bei den Jugendtoren können nur per Direktschuss erzielt werden.

### VARIATIONEN

- ▶ Nach einer Balleroberung durch die Verteidiger müssen diese in den Mittelkreis dribbeln, was die Angreifer ins Gegenpressing zwingt.
- ▶ Die ganze Feldhälfte als Spielfeld markieren und auf der Grundlinie 1 Großtor mit Torhüter aufstellen. Zum Schluss frei spielen lassen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Aufgabe der Verteidiger wird im Schlussteil erneut erschwert: Jetzt müssen die Verteidiger in Unterzahl auf der gesamten Breite des Feldes verteidigen.
- ▶ Hierfür sollten sie versuchen, so kompakt wie möglich zu agieren und die Räume in Ballnähe geschickt zu schließen.
- ▶ Damit dies gelingt, ist eine rege Kommunikation erforderlich.
- ▶ Nach einem Ballgewinn zielstrebig kontern!
- ▶ Da die Angreifer in Überzahl agieren, sollten diese nach einem Ballverlust sofort nachsetzen und versuchen, den Ball schnellstmöglich zurückzuerobern.