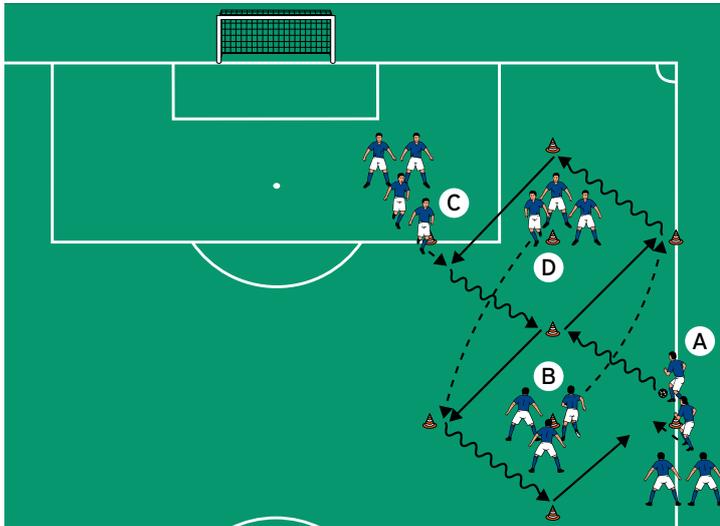


## AKTIVE Ü20



### AUFWÄRMEN 1:

## PASSKOMBINATION MIT HINTERLAUFEN I

von Frank Kramer (04.04.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Einen Passparcours aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Der erste Spieler bei A hat 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ A dribbelt los und passt auf den hinterlaufenden B, der in die Bewegung mitnimmt und vor dem Hütchen zu C spielt.
- ▶ C kontrolliert das Zuspiel und passt auf den hinterlaufenden D, der ebenfalls an- und mitnimmt und vor dem Hütchen zum jeweils nächsten Spieler bei A spielt.
- ▶ Alle Spieler rücken nach ihren Abspielen eine Position weiter.

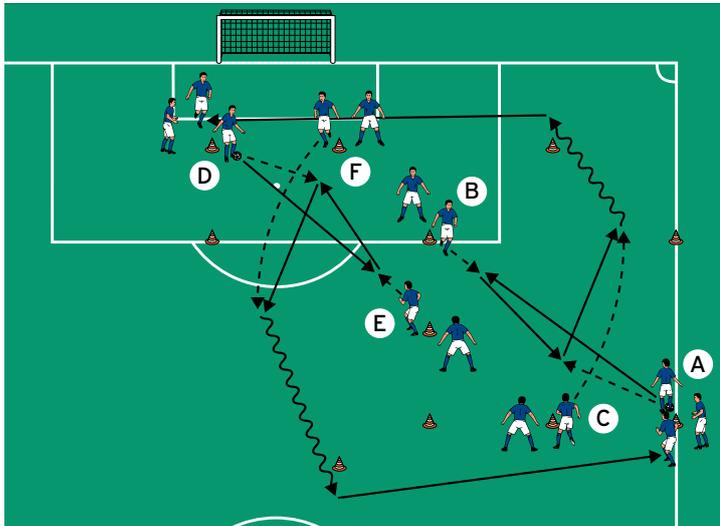
### VARIATIONEN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und C haben je 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- ▶ Die Ballbesitzer bauen frei wählbare Finten in ihr Dribbling ein.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass B und D möglichst geradlinig und auf direktem Wege hinterlaufen.
- ▶ Auf präzise Zuspiele in den Fuß bzw. in den Lauf der Mitspieler achten.

## AKTIVE Ü20



### AUFWÄRMEN 2:

## PASSKOMBINATION MIT HINTERLAUFEN II

von Frank Kramer (04.04.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Den Passparcours erweitern
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen

### ABLAUF

- ▶ A spielt einen Doppelpass mit B.
- ▶ Gleichzeitig hinterläuft C Spieler A und erhält von diesem das Zuspiel in den Lauf.
- ▶ C nimmt am Hütchen vorbei an und mit und spielt zu D, der mit E und F den gleichen Ablauf startet.
- ▶ Abschließend passt F zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.
- ▶ Alle Spieler rücken nach ihren Abspielen eine Position weiter.

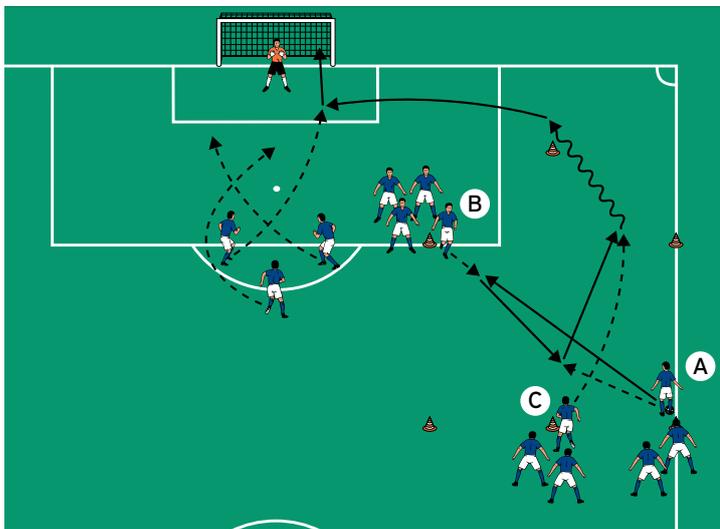
### VARIATIONEN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.
- ▶ C und F bauen frei wählbare Finten in ihr Dribbling ein, ehe sie zu den jeweils nächsten Spielern bei D und A weiterspielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein korrektes Timing beim Hinterlaufen achten.
- ▶ Präzise Zuspiele in den Fuß bzw. in den Lauf der Mitspieler fordern.

## AKTIVE Ü20



### HAUPTTEIL 1:

## PASSKOMBINATION MIT HINTERLAUFEN III

von Frank Kramer (04.04.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Die äußere Seite des Passparcours beibehalten
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ 3 Stürmer bestimmen und an der Strafraumgrenze postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Die Passkombination aus Aufwärmen 2 bis zum Zuspiel auf den hinterlaufenden C beibehalten.
- ▶ C nimmt in Richtung Grundlinie an und mit und flankt auf die vor das Tor startenden Stürmer, die versuchen, die Hereingabe zu verwerten.
- ▶ Die Pass-Spieler rücken nach jedem Abspiel eine Position weiter.

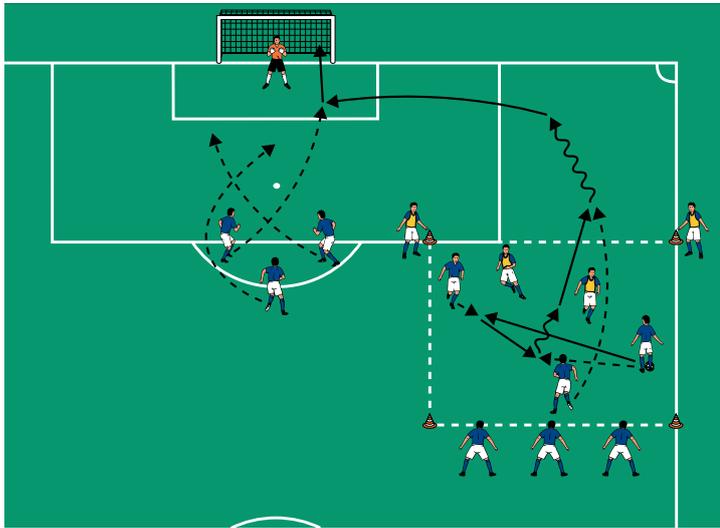
### VARIATIONEN

- ▶ Flache Pässe ins Zentrum spielen.
- ▶ Einen Verteidiger bestimmen, der versucht, den Torabschluss der Stürmer zu verhindern.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Stürmer im Zentrum gestaffelt vor das Tor laufen. Gegebenenfalls auch hier kreuzen und hinterlaufen.
- ▶ Die Stürmer dürfen nicht zu früh in den Strafraum starten.
- ▶ Präzise Flanken auf einen der Stürmer fordern.
- ▶ Die Stürmer regelmäßig wechseln.

## AKTIVE Ü20



### HAUPTTEIL 2:

## 3 GEGEN 2 AM FLÜGEL MIT FLANKE UND TORABSCHLUSS

von Frank Kramer (04.04.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Anstelle des Passparcours am Flügel ein 20 x 20 Meter großes Quadrat abstecken
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ 3 Angreifer und 2 Verteidiger im Feld postieren, sowie 3 Stürmer im Zentrum an der Strafraumgrenze aufstellen

### ABLAUF

- ▶ 3 gegen 2 am Flügel mit dem Ziel, einen Steilpass in das Feld zwischen Strafraum und Seitenlinie zu spielen.
- ▶ Gelingt dies, so startet ein Angreifer nach und flankt auf die vor das Tor startenden Stürmer, die versuchen, die Hereingabe zu verwerten.
- ▶ Erfolgt die Hereingabe nach einem Hinterlaufen, so ergibt dies einen Zusatzpunkt.

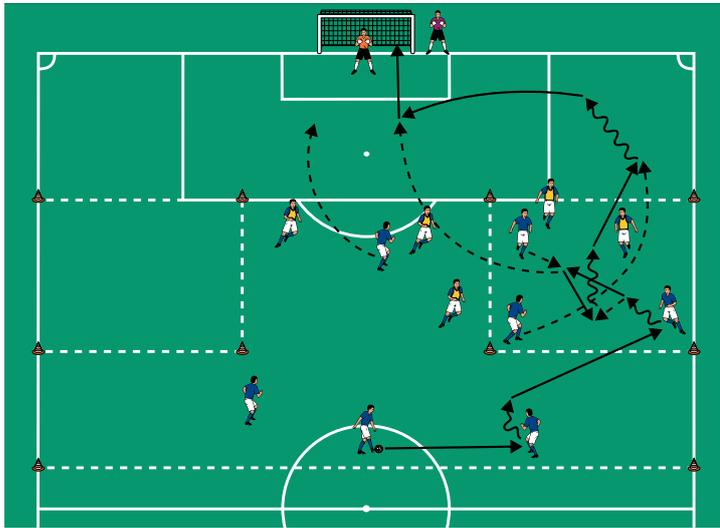
### VARIATIONEN

- ▶ Flache Pässe ins Zentrum spielen.
- ▶ Einen Verteidiger bestimmen, der versucht, den Torabschluss der Stürmer zu verhindern.
- ▶ Über die jeweils andere Seite spielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Angreifer am Flügel die vollständige Breite des Feldes ausnutzen.
- ▶ Sie sollen versuchen, die Verteidiger nach vorne zu locken.
- ▶ Der Steilpass muss kurz hinter die Linie gespielt werden, dass der in den Zwischenraum startende Mitspieler das Zuspiel auch erreichen kann.
- ▶ Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.

## AKTIVE Ü20



### SCHLUSSTEIL:

## 7 GEGEN 5 MIT FLÜGELZONEN

von Frank Kramer (04.04.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Ein 45 x 70 Meter großes Spielfeld markieren
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Auf beiden Seiten des Feldes je eine 20 x 20 Meter große Flügelzone errichten
- ▶ 7 Angreifer und 5 Verteidiger bestimmen

### ABLAUF

- ▶ 7 gegen 5 auf das Tor mit Torhüter.
- ▶ Die Flügelzonen dürfen jeweils nur von 3 Angreifern und 2 Verteidigern betreten werden.
- ▶ Gültige Treffer können nur nach einem erfolgreichen Zuspiel aus der Flügelzone in den Zwischenraum vor der Grundlinie erzielt werden.
- ▶ Treffer nach einem Hinterlaufen am Flügel zählen dreifach.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die hinteren Grundlinien der beiden Flügelzonen, die überdribbelt werden müssen.

### VARIATIONEN

- ▶ Die Größe der Flügelzonen variieren.
- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ 2 Teams einteilen, 2 Tore mit Torhütern aufstellen, die Flügelzonen entfernen und zum Schluss freispielen lassen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Angreifer sollen gezielt in eine der Flügelzonen spielen.
- ▶ Anschließend sofort nachrücken und die 3-gegen-2-Überzahlsituation schaffen.
- ▶ Gezielt in den Rücken der Abwehr kombinieren.
- ▶ Präzise auf die vor das Tor startenden Mitspieler flanken.
- ▶ Zielstrebig abschließen!