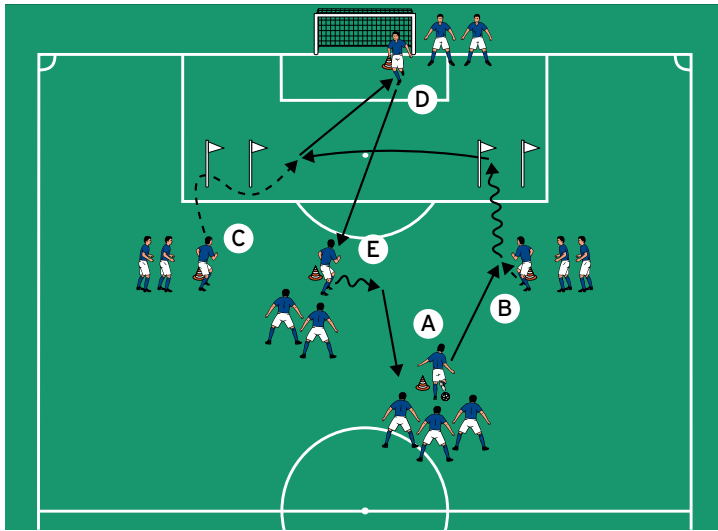


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

DRIBBEL- UND PASSPARCOURS

von Armin Friedrich (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours aufbauen
- ▶ Im Strafraum 2 Stangentore aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Stationen verteilen

ABLAUF

- ▶ A spielt zu B, der durch das Stangentor dribbelt und quer auf C passt.
- ▶ C umläuft zuvor die Stangen in einer halben Achterform und passt auf D.
- ▶ D passt zu E, der am Halbkreis steht und zu A zurückpasst.
- ▶ Die Spieler folgen jeweils ihrem Zuspiel.

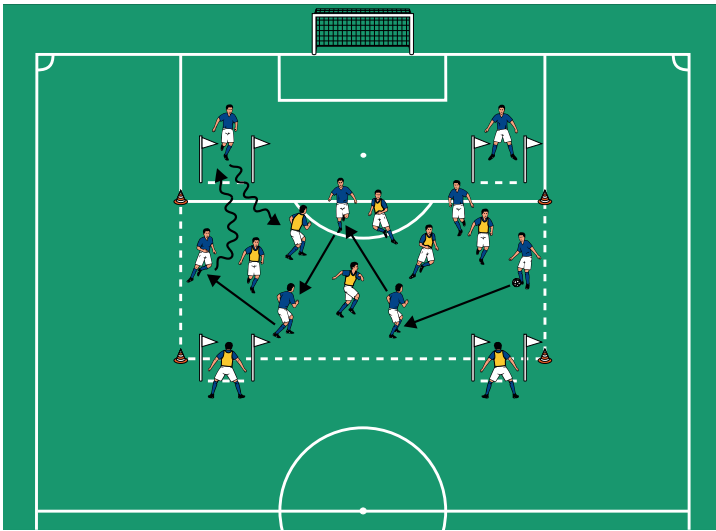
VARIATIONEN

- ▶ C, D und E dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Positionen von A, D und E leicht versetzen und den Ablauf von der jeweils anderen Seite durchführen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ C muss beim Querpas von C noch hinter diesem sein ('Abseitsregel').
- ▶ Auf das rechtzeitige Starten von C achten.
- ▶ Darauf achten, dass sich E bei der Ballannahme zu A aufdreht.

AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 2:

SPIEL AUF 4 STANGENTORE

von Armin Friedrich (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 16 x 40 Meter großes Feld markieren
- ▶ 3 Meter hinter den Grundlinien je 2 Stangentore errichten
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Je 2 Spieler pro Team hinter den Stangentoren postieren

ABLAUF

- ▶ 6 plus 2 gegen 6 plus 2 im Feld.
- ▶ Ziel ist es, durch ein Stangentor zu dribbeln und den Ball zu übergeben.
- ▶ Der Spieler hinter dem Stangentor dribbelt ins Feld und wechselt mit dem Dribbler die Positionen und Aufgaben.

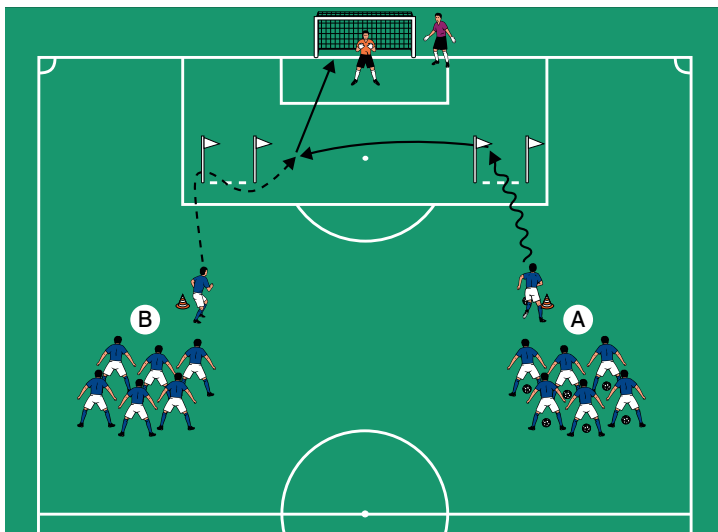
VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler hinter den Toren müssen angespielt werden.
- ▶ Ohne Spielrichtung angieren: Die Spieler hinter den Toren agieren als neutrale Wandspieler.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Dribblings gezielt herausspielen.
- ▶ Freie Räume sofort zielstrebig nutzen.
- ▶ Präzise Pässe in den Fuß der Mitspieler fordern.

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 1:

TORABSCHLUSS NACH QUERPASS

von Armin Friedrich (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Die beiden Stangentore im Strafraum belassen
- ▶ Auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Vor dem Strafraum 2 Starthütchen errichten
- ▶ Die Spieler auf den Stationen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

ABLAUF

- ▶ A dribbelt durch das Stangentor und passt quer auf den hereinstartenden B, der das Stangentor im Slalom durchläuft
- ▶ B schießt per Direktschuss auf das Tor mit Torhüter ab.

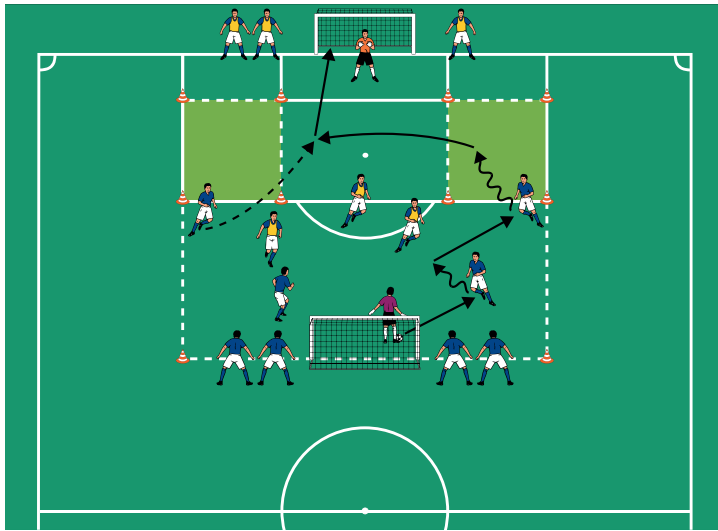
VARIATIONEN

- ▶ Den Ablauf von der jeweils anderen Seite durchführen.
- ▶ A dribbelt bis zur Grundlinie und passt dann zurück.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Mit höchstmöglichem Tempo durch das Stangentor dribbeln.
- ▶ Darauf achten, dass B rechtzeitig startet.
- ▶ Nicht zu früh in den Strafraum laufen: Die 'Abseitsregel' beachten.

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 2:

ANGRIFFSKOMBINATION MIT QUERPASS

von Armin Friedrich (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Auf doppeltem Strafraum 2 Tore mit Torhütern aufstellen
- ▶ 2 Dribbelzonen markieren
- ▶ Angreifer und Verteidiger bestimmen
- ▶ 4 Angreifer und 3 Verteidiger im Feld postieren

ABLAUF

- ▶ 4 gegen 3 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Das Überzahl-Team muss zunächst in eine der Dribbelzonen dribbeln, um gültige Treffer zu erzielen.
- ▶ Die Verteidiger dürfen den Strafraum nicht betreten.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das andere Großtor.
- ▶ Nach jeweils 3 Durchgängen die Gruppen wechseln.

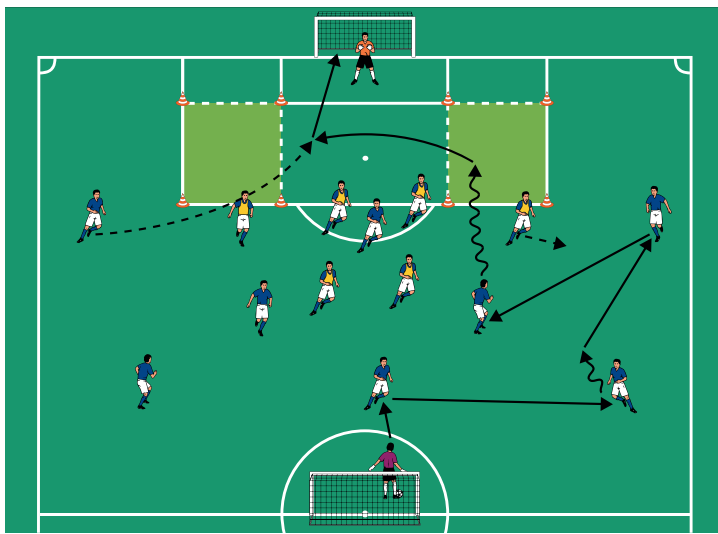
VARIATIONEN

- ▶ Die Verteidiger dürfen auch im Strafraum attackieren.
- ▶ Treffer gelten von überall, Tore nach einem Dribbling in eine der Dribbelzonen zählen doppelt.
- ▶ Die Angreifer müssen innerhalb von 15 Sekunden auf das Tor mit Torhüter abgeschlossen haben.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Seite des Angriffs zunächst geduldig herausspielen.
- ▶ Tiefe und Breite im Angriff besetzen und den sich bietenden Raum gezielt nutzen.
- ▶ Mit Abseits spielen!

AKTIVE Ü20



SCHLUSSTEIL:

QUERPASS IM STRAFRAUM

von Armin Friedrich (18.04.2017)

ORGANISATION

- ▶ Eine Feldhälfte als Spielfeld markieren
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Im Strafraum 2 Dribbelzonen errichten
- ▶ 8 Angreifer und 6 Verteidiger bestimmen

ABLAUF

- ▶ 8 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Das Überzahl-Team muss zunächst in eine der Dribbelzonen dribbeln, um gültige Treffer zu erzielen.
- ▶ Die Verteidiger dürfen den Strafraum zunächst nicht betreten.
- ▶ Bei Ballgewinn der Verteidiger, kontern diese auf das Großtor an der Mittellinie.

VARIATIONEN

- ▶ Die Verteidiger dürfen auch im Strafraum attackieren.
- ▶ Treffer können von überall erzielt werden. Tore nach einem Dribbling in eine der Dribbelzonen zählen doppelt.
- ▶ Die Zonen entfernen und zum Schluss frei spielen lassen

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf ein sicheres Kombinationsspiel achten.
- ▶ Tiefe und Breite im Angriff besetzen, um Raum für das Dribbling in den Strafraum zu schaffen.
- ▶ Die Abseitsregel beachten.