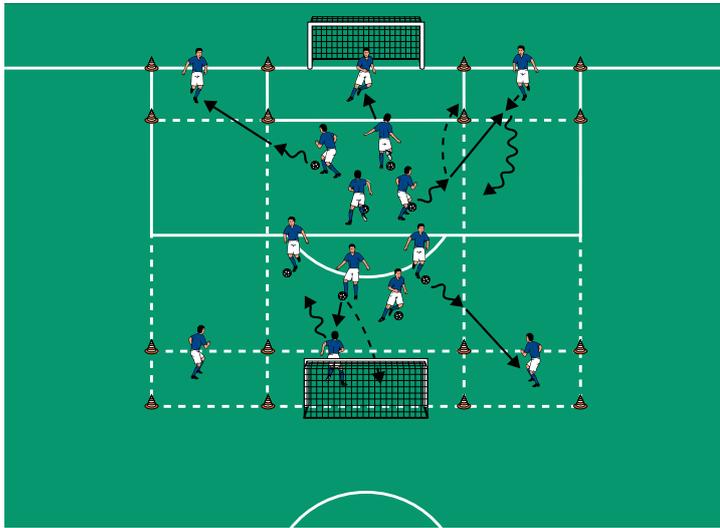


## AKTIVE Ü20



### AUFWÄRMEN 1:

## PASSEN UND DRIBBELN

von Armin Friedrich (30.05.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Auf doppeltem Strafraum ein Feld aufbauen
- ▶ In den Ecken Zielzonen errichten
- ▶ Ein zentrales Feld abstecken
- ▶ 4 Spieler in den Ecken postieren sowie jeweils einen Spieler vor den Toren
- ▶ Alle übrigen Spieler mit Bällen im zentralen Feld postieren

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln im zentralen Feld umher und suchen sich einen anspielbaren Mitspieler in einem der Zielrechtecke.
- ▶ Die Ballbesitzer passen zu den Zielspielern und wechseln mit diesen die Positionen und Aufgaben
- ▶ Die Passempfänger dribbeln ins zentrale Feld usw.

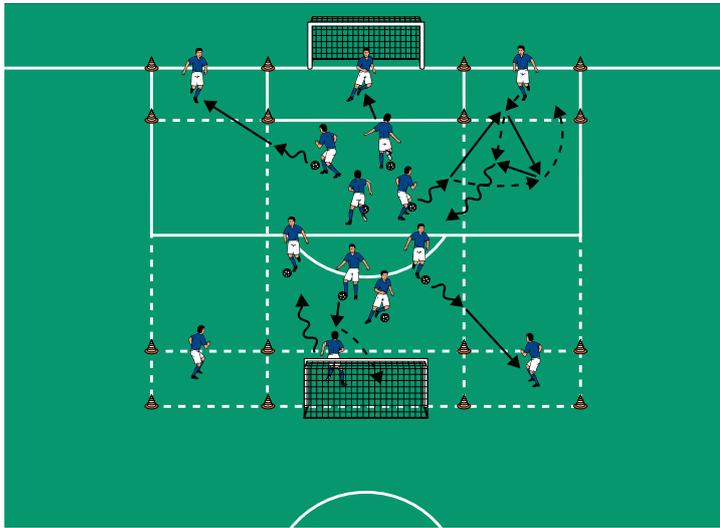
### VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler führen eine Finte aus, ehe sie ins zentrale Feld dribbeln.
- ▶ Die Außenspieler lassen die Zuspiele sofort zu den Passgebern zurückprallen und erhalten diese außerhalb der Zielzonen erneut.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Blickkontakt mit dem Außenspieler aufnehmen.
- ▶ Darauf achten, dass die Außenspieler stets in Ballerwartungshaltung agieren.
- ▶ Die Außenspieler nehmen direkt in die seitliche Bewegung an und mit.

## AKTIVE Ü20



### AUFWÄRMEN 2:

## PASSEN, SEITLICH ANBIETEN UND DRIBBELN

von Armin Friedrich (30.05.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten

### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie zuvor.
- ▶ Jetzt laufen die Passgeber nach dem Zuspiel in die Zielzone neben das Zielrechteck.
- ▶ Dort bekommen sie das Zuspiel zurück und lassen in den Lauf des Mitspieler auf dem Weg ins zentrale Feld prallen.
- ▶ Der zentrale Spieler tauscht mit dem Außenspieler erneut die Positionen und Aufgaben.

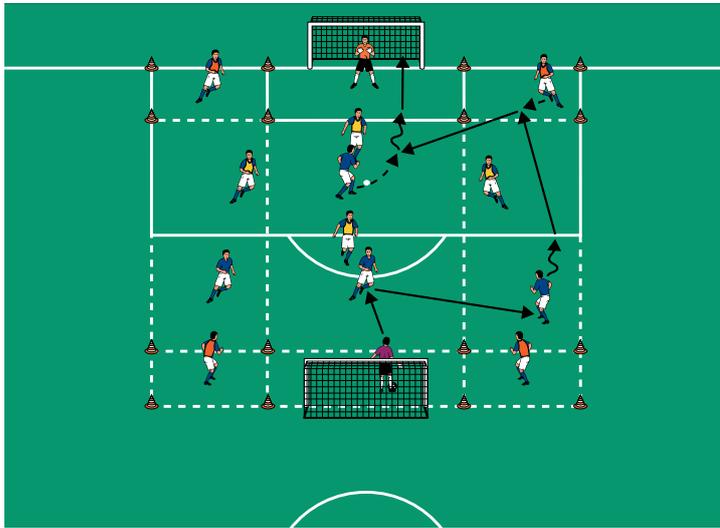
### VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler laufen zunächst um ein Eckhütchen oder über die Grundlinie, ehe sie den Zuspielen entgegenstarten.
- ▶ Nur mit rechts/links in die Außenzonen passen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der zentrale Spieler bietet sich mit Blick zum zentralen Feld an, nachdem er nach außen gespielt hat.
- ▶ Er behält den Ball nach seinem Abspiel immer im Auge.

## AKTIVE Ü20



### HAUPTTEIL 1:

## 4 PLUS 4 GEGEN 4 MIT 2 TORHÜTERN

von Armin Friedrich (30.05.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau weiter verwenden
- ▶ Zusätzlich auf den Grundlinien je 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ 3 Teams zu je 4 Spielern einteilen
- ▶ 2 Teams im Feld postieren, das dritte agiert als Anspieler in den Eckzonen

### ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die Anspieler in den Eckzonen jederzeit einbeziehen.
- ▶ Gültige Treffer können nur unmittelbar nach einem Rückpass aus einer Eckzone erzielt werden.

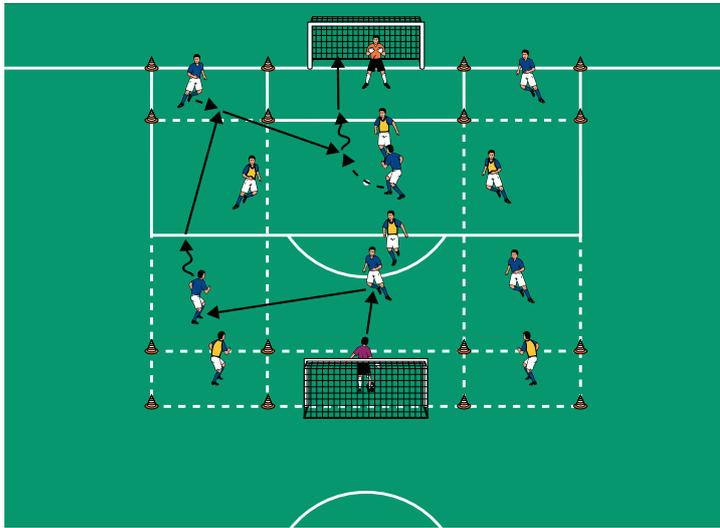
### VARIATIONEN

- ▶ Die neutralen Spieler in den Zielrechtecken dürfen nur im Direktspiel agieren.
- ▶ Es muss erst in die eine und dann in die andere Eckzone gespielt werden, ehe ein Treffer erzielt werden darf.
- ▶ Nach einem Torerfolg bleibt die erfolgreiche Mannschaft in Ballbesitz.
- ▶ Die Spielrichtung nach einem Torerfolg sofort wechseln.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die neutralen Spieler sollen sich jeweils seitlich anbieten, um jederzeit anspielbereit zu sein.
- ▶ Die zentralen Spieler ermutigen, so häufig wie möglich in eine der Eckzonen zu passen.

## AKTIVE Ü20



### HAUPTTEIL 2:

## 4 PLUS 2 GEGEN 4 PLUS 2 MIT 2 TORHÜTERN

von Armin Friedrich (30.05.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Mannschaften zu je 6 Spielern einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 2 Anspieler, die sich in den Eckzonen in der gegnerischen Hälfte postieren

### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in Hauptteil 1.
- ▶ Jetzt dürfen die Ballbesitzer nur noch mit den eigenen Anspielern in den Eckzonen zusammenspielen.
- ▶ Gültige Treffer dürfen nur nach einem Rückpass aus einer der Eckzonen erzielt werden.

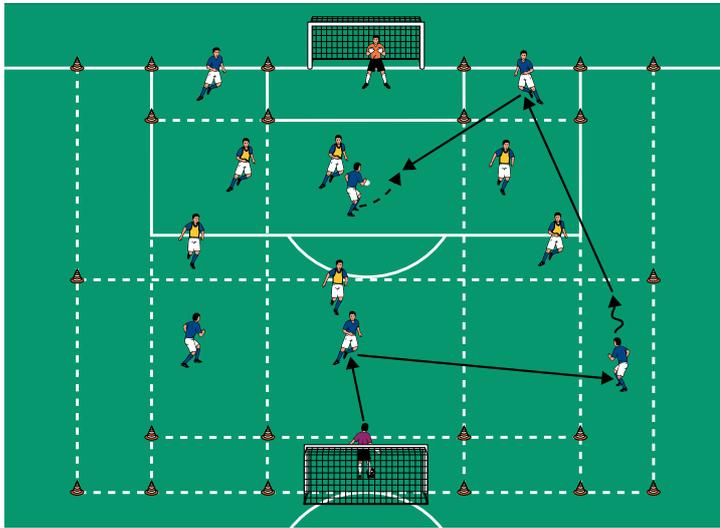
### VARIATIONEN

- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Anspieler müssen im Direktspiel agieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise und druckvolle Zuspiele in die Eckzonen fordern.
- ▶ Auf ein schnelles Entgegenkommen der zentralen Spieler nach einem Zuspiel in die Eckzonen achten ("Spiel und geh!").
- ▶ Die Torhüter sollen sich aktiv ins Angriffsspiel einschalten und jederzeit anspielbereit sein.
- ▶ Die Spieler in den Eckzonen regelmäßig wechseln.

## AKTIVE Ü20



### SCHLUSSTEIL:

## 4 PLUS 2 GEGEN 6 IM FELD

von Armin Friedrich (30.05.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- ▶ Das Spielfeld seitlich und in der Tiefe vergrößern

### ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Gültige Treffer können nur nach einem Rückpass aus einer der Eckzonen erzielt werden.

### VARIATIONEN

- ▶ Nach einem Zuspiel über die Mittellinie darf nicht mehr in die eigene Hälfte zurückgepasst werden.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Zum Schluss frei spielen lassen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Schlussteil ohne feste Anspieler in den Eckzonen spielen.
- ▶ Die Ballbesitzer sollten die Eckzonen schnellstmöglich besetzen, um bereits frühzeitig Anspielstationen in der Tiefe zu haben.
- ▶ Die Breite des Feldes vollständig nutzen, um Raum für den Vertikalpass zu schaffen.
- ▶ Die Torhüter aktiv ins Angriffsspiel einbeziehen.