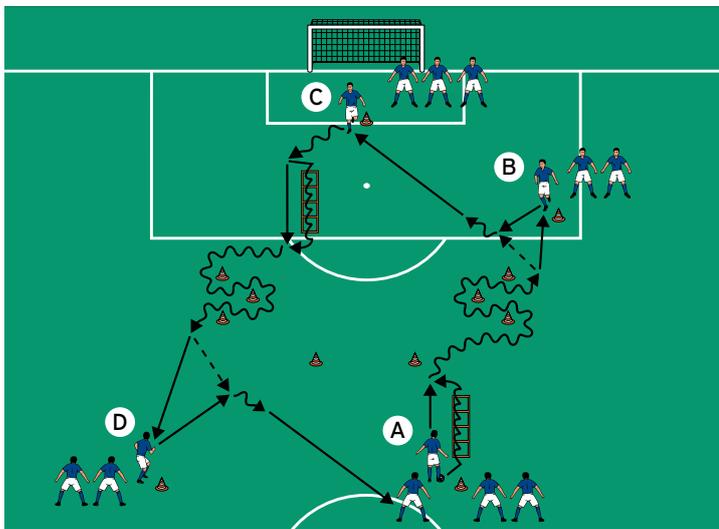


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 2:

KOORDINATIONS- UND DRIBBELPARCOURS II

ORGANISATION

- ▶ Den Parcours erweitern
- ▶ Die Spieler auf die Stationen verteilen

ABLAUF

- ▶ A und C starten mit einer Laufschiul-Übung durch die Koordinationsleiter und umdribbeln die drei Hütchen.
- ▶ B und D lassen den folgenden Pass klatschen, so dass A direkt zu C und C direkt zu A weiterspielen kann.
- ▶ Die Spieler folgen jeweils ihrem Passweg.

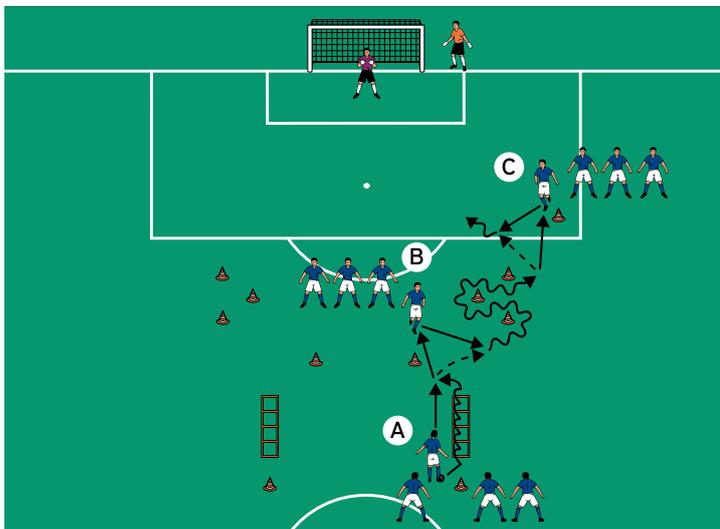
VARIATIONEN

- ▶ Nach dem Rückpass von B (D) dribbeln die Spieler zur Station C und A und übergeben dort.
- ▶ Hütchen nur mit einem Fuß (Innen- und Außenseite) umdribbeln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Präzise Pässe spielen.
- ▶ Die Zuspiele mit einem Kommando einfordern.

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 1:

KOORDINATION - PASSEN - TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Den Parcours auf einer Seite beibehalten
- ▶ Die Spieler auf die Stationen verteilen
- ▶ Die Torhüter gehen abwechselnd ins Tor

ABLAUF

- ▶ A legt sich den Ball vor, macht eine Lauf-ABC-Übung in der Koordinationsleiter und passt zu B.
- ▶ B lässt klatschen, so dass A direkt die drei Hütchen umdribbeln und auf C passen kann.
- ▶ C lässt ebenfalls klatschen, damit A nach Ballmitnahme oder direkt schießen kann.

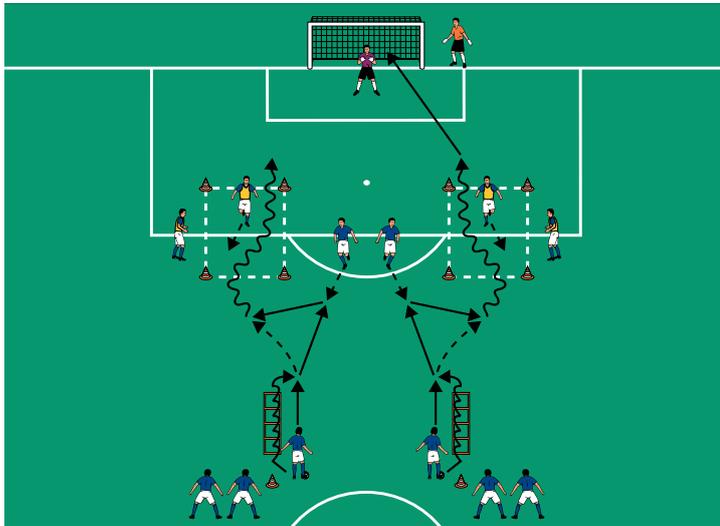
VARIATIONEN

- ▶ A passt zu B und durchläuft dann die Koordinationsleiter.
- ▶ A passt zu C und durchläuft den Slalom im höchsten Tempo.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Anstatt der Hütchen eignen sich auch Stangen als Markierung.
- ▶ Die Torschüsse platziert abschließen.

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 2:

1-GEGEN-1-DRIBBLING UND TORSCHUSS

ORGANISATION

- ▶ Die Koordinationsleiter behalten
- ▶ Zwei Rechtecke um die Strafraumlinie markieren
- ▶ Zwei Verteidiger benennen und in den Rechtecken postieren
- ▶ Zwei zentrale Stürmer im Halbkreis postieren
- ▶ Die verbleibenden Spieler auf die Starthütchen verteilen
- ▶ Die Torhüter gehen abwechselnd ins Tor

ABLAUF

- ▶ Der Ballbesitzer legt sich selbst vor, überläuft die Koordinationsleiter, spielt einen Doppelpass mit einem der Stürmer und nimmt in hohem Tempo in eines der Rechtecke mit.
- ▶ Im Rechteck kommt es zur 1-gegen-1-Situation mit dem Abwehrspieler und zum anschließenden Torabschluss.

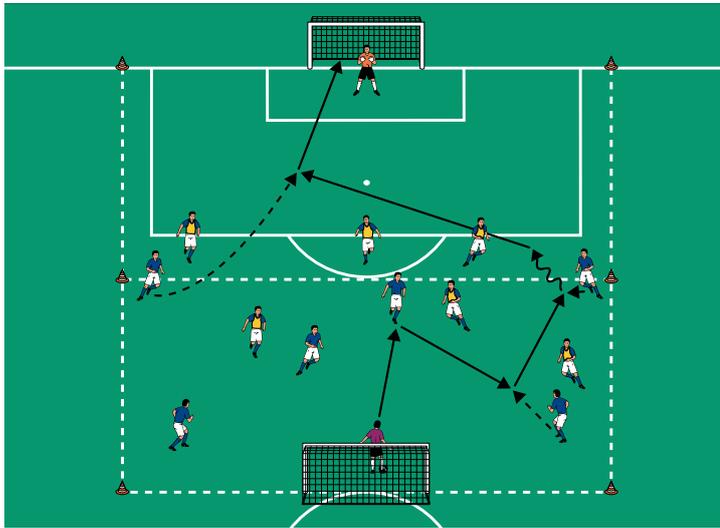
VARIATIONEN

- ▶ Das Rechteck kleiner/größer machen.
- ▶ Der Stürmer dreht im Halbkreis auf und schießt auf das Tor, bevor ihn der Verteidiger aus dem nahen Rechteck daran hindern kann.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Positionen und Aufgaben regelmäßig wechseln.
- ▶ Auf eine enge Ballführung achten, die für ein hohes Tempo im Dribbling sorgt.

AKTIVE Ü20



SCHLUSSTEIL:

6 GEGEN 6 + 2 TORHÜTER

ORGANISATION

- ▶ Ein 55 x 40 Meter großes Feld abstecken
- ▶ Ein zweites Großtor aufstellen
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ Zwei Teams einteilen
- ▶ Die Torhüter gehen ins Tor

ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 + 2 Torhüter
- ▶ Die Mittellinie muss überdribbelt werden, bevor ein Treffer erzielt werden kann.

VARIATIONEN

- ▶ Die Mittellinie mit einem Doppelpass überspielen.
- ▶ Vorgabe aufheben: freies Spiel.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schnelles Kombinationsspiel einfordern.
- ▶ Im Angriffsspiel die Breite besetzen.
- ▶ Auf eine offene Spielstellung bei der Ballannahme achten.