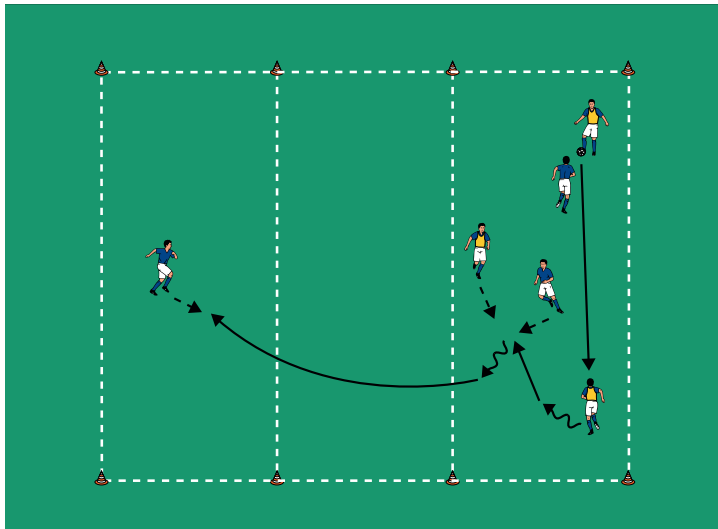


## AKTIVE Ü20



### AUFWÄRMEN 1:

### 3 GEGEN 2

von Marcus Sorg (07.03.2017)

#### ORGANISATION

- ▶ Zwei 20 x 15 Meter große Felder in jeweils 3 gleich große Abschnitte unterteilen (die Abbildung zeigt eines der Felder)
- ▶ Die Spieler in vier 3er-Gruppen einteilen
- ▶ Jeweils 2 Gruppen pro Feld
- ▶ Vor Durchführung der Übungsform laufen sich die Spieler gemeinsam ein oder spielen sich in Kleingruppen locker zu

#### ABLAUF

- ▶ Jeweils 3 Angreifer spielen gegen 2 Verteidiger auf Ballsicherung in einer äußeren Zone.
- ▶ Der dritte Verteidiger wartet im anderen äußeren Abschnitt.
- ▶ Erobern die beiden Verteidiger den Ball, spielen sie zum Mitspieler im anderen Abschnitt und laufen dem Anspiel nach.
- ▶ 2 der 3 vorherigen Angreifer laufen ebenfalls in den anderen Abschnitt und versuchen, den Ball wieder zu erobern. Gelingt es ihnen, spielen sie in die andere Zone zurück usw.

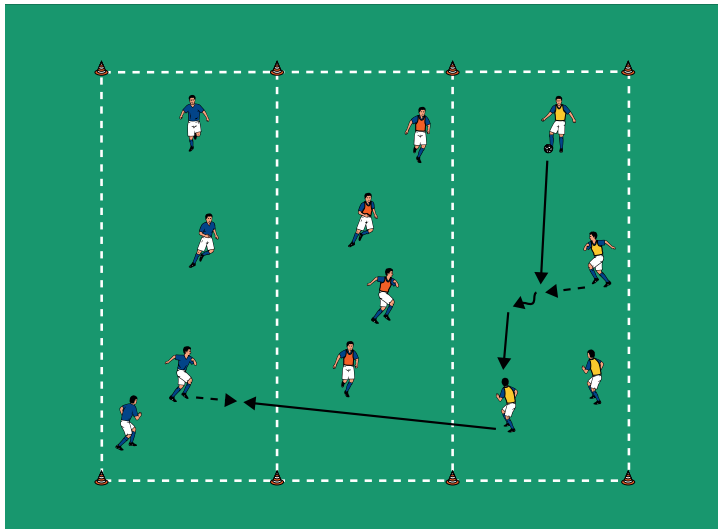
#### VARIATIONEN

- ▶ Die Zahl der Ballkontakte der 3er-Gruppen beschränken.
- ▶ Bei 10 Ballstafetten ohne Gegnerberührung erhält die 3er-Gruppe 1 Sonderpunkt.
- ▶ Bevor der Ball in den anderen Abschnitt gespielt werden darf, müssen beide Verteidiger den Ball berührt haben (für leistungsstarke Mannschaften).
- ▶ Der Ball darf beim Zuspiel in den anderen Abschnitt nicht in der Mittelzone aufkommen (für leistungsstarke Mannschaften).

#### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Es darf nicht immer der gleiche Spieler zurückbleiben.
- ▶ Nach der Hälfte der Zeit eine Dehn- und Kräftigungsphase durchführen.
- ▶ Die Mannschaften zwischen den Feldern wechseln lassen.

## AKTIVE Ü20



### AUFWÄRMEN 2:

## VIER IN DER MITTE

von Marcus Sorg (07.03.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Einen Feldaufbau aus Aufwärmen 1 nutzen
- ▶ Die Spieler in drei 4er-Gruppen einteilen
- ▶ Jeweils eine Gruppe pro Zone
- ▶ 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Eine äußere 4er-Gruppe spielt sich beliebig zu.
- ▶ Ziel ist es, im geeigneten Moment einen Spieler der 4er-Gruppe im anderen äußeren Abschnitt flach anzuspielen.
- ▶ Gelingt das, soll die angespielte 4er-Gruppe ebenfalls zurückspielen.
- ▶ Jedes gelungene Zuspiel ergibt für beide äußeren Gruppen 1 Punkt.
- ▶ Nach 4 bis 5 Minuten wechseln die 4er-Gruppen die Zonen, so dass jede Gruppe einmal die Mitte besetzt hat. Welches Team schafft die meisten Punkte?

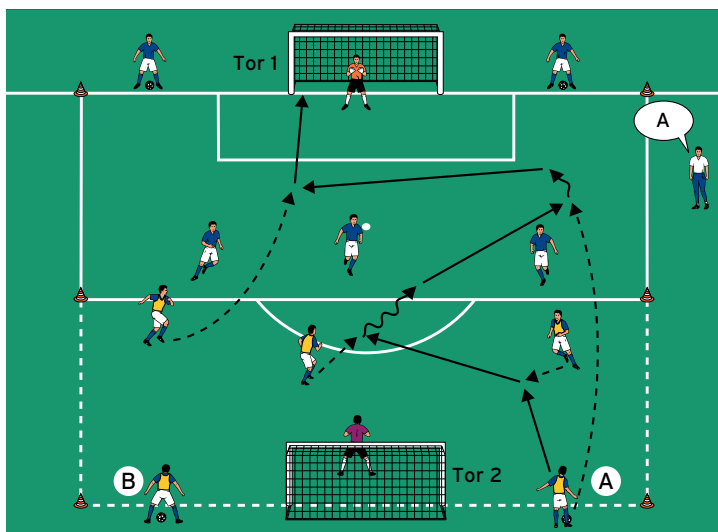
### VARIATIONEN

- ▶ Die 4er-Gruppe in der Mitte wechselt immer mit der Gruppe, die den Ballverlust verursacht hat.
- ▶ Anspiele, die direkt zur anderen Gruppe zurückgespielt werden können, zählen doppelt.
- ▶ Anspiele, die zwischen den beiden Zentrums Spielern zur anderen Seite erfolgen, zählen doppelt.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die 4er-Gruppe in der Mitte soll immer zum Ball verschieben (sehr laufintensiv).
- ▶ Die Mittelspieler sollen auf die Abstände zueinander achten und sich gegenseitig coachen.
- ▶ Kommen zu wenige Durchspiele zu Stande, die Breite der Zonen vergrößern.
- ▶ Die erzielten Punkte laut mitzählen lassen.
- ▶ Ersatzbälle bereithalten.

## AKTIVE Ü20



### HAUPTTEIL 1:

## 3 GEGEN 3 PLUS 1

von Marcus Sorg (07.03.2017)

### ORGANISATION

- ▶ Einen doppelten Strafraum mit 2 Toren mit Torhütern markieren
- ▶ Die Spieler in zwei 5er-Gruppen einteilen
- ▶ 3 Spieler jeweils im Feld, die anderen beiden jeweils an den Eckpunkten der eigenen Grundlinie

### ABLAUF

- ▶ Im Feld spielen die beiden Mannschaften gegeneinander auf die großen Tore.
- ▶ Das Spiel startet jeweils nach Zuruf des Trainers. Ruft er A, spielt der Spieler am rechten Eckpunkt einen Mitspieler an, läuft seinem Anspiel nach und greift in Überzahl mit an.
- ▶ Bei B dribbelt der Spieler vom linken Eckpunkt ins Feld und greift ebenfalls in Überzahl mit an.
- ▶ Nach jeder Aktion (Ausball/Torabschluss) die Positionen an den Eckpunkten wieder neu besetzen.
- ▶ Nach einigen Durchgängen startet das Spiel von der anderen Seite.

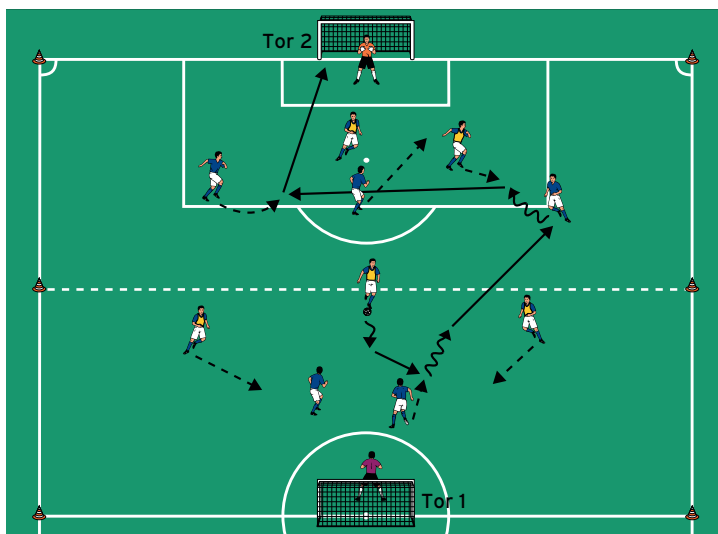
### VARIATIONEN

- ▶ Der Trainer ruft nicht, sondern gibt ein optisches Signal (rechter Arm = Spieler rechter Pfosten, linker Arm = Spieler linker Pfosten, Arm oben = Pass, Arm zur Seite = Dribbling).
- ▶ Zeitbegrenzung bis zum Torabschluss vorgeben.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Verteidiger müssen sich auf die unterschiedlichen Situationen (Pass oder Dribbling) einstellen.
- ▶ Die Verteidiger sollen auf die unterschiedlichen Angriffsrichtungen schnell reagieren.
- ▶ Die Positionen an den Eckpunkten immer wieder durchtauschen lassen.

## AKTIVE Ü20



### HAUPTTEIL 2:

## 2-MAL 3 GEGEN 2

von Marcus Sorg (07.03.2017)

### ORGANISATION

- ▶ 1 Spielfeldhälfte mit 2 Toren mit Torhütern und einer Mittellinie markieren
- ▶ Die Spieler in zwei 5er-Gruppen einteilen
- ▶ Jeweils 2 Spieler der 5er-Gruppen in der eigenen Hälfte, die drei anderen in der gegnerischen postieren.

### ABLAUF

- ▶ Die 3 Angreifer versuchen, gegen 2 Verteidiger innerhalb von 15 Sekunden auf Tor 1 zum Abschluss zu kommen.
- ▶ Erobern die Verteidiger den Ball, spielen sie die 3 Angreifer jenseits der Mittellinie an, die nun gegen 2 Verteidiger ein Tor auf Tor 2 erzielen sollen.
- ▶ Es wird mit Abseits gespielt.

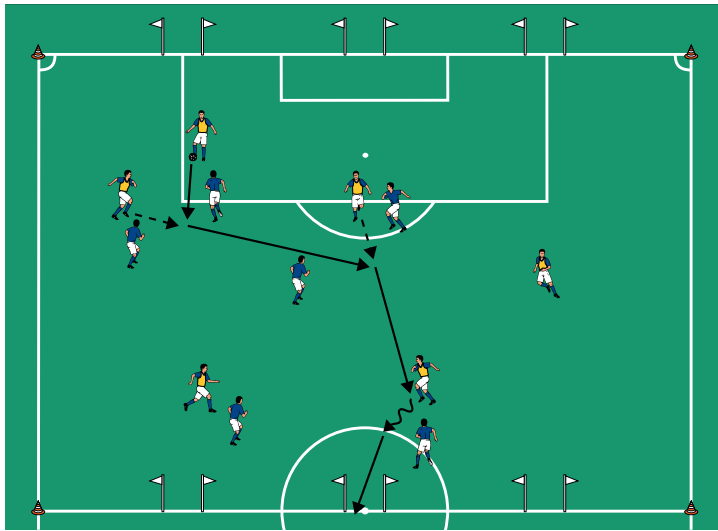
### VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der Ballkontakte für die Angreifer begrenzen.
- ▶ Bei Ballverlust und Zuspiel ins andere Feld darf ein Angreifer den beiden Verteidigern zu Hilfe kommen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Nach 3 bis 5 Minuten eine aktive Pause einplanen.
- ▶ Die Positionen in den Mannschaften regelmäßig durchwechseln.
- ▶ Alle Spieler sollen dem Spielgeschehen stets folgen und es aufmerksam beobachten, da ein Spielrichtungswechsel jederzeit möglich ist.
- ▶ Die Verteidiger sollen sich gegenseitig absichern und Passwege in die Tiefe zustellen (Querpässe provozieren).
- ▶ Der Torhüter rückt vor, um Steilpässe abzufangen.

## AKTIVE Ü20



### SCHLUSSTEIL:

## 6 GEGEN 6 AUF 6 TORE

von Marcus Sorg (07.03.2017)

### ORGANISATION

- ▶ 1 Eine Spielfeldhälfte als Übungsfläche nutzen
- ▶ Jeweils 3 Stangentore in Reihe auf der Torauslinie und der Mittellinie
- ▶ Die Spieler in zwei 6er-Gruppen einteilen

### ABLAUF

- ▶ In der halben Spielfeldhälfte wird 6 gegen 6 auf die 6 Stangentore gespielt.
- ▶ Jede Mannschaft verteidigt 3 Stangentore und greift auf die anderen 3 an.
- ▶ Welche Mannschaft erzielt in 15 Minuten die meisten Tore?

### VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der Ballkontakte beschränken (für leistungsstärkere Teams).
- ▶ 6 gegen 6 auf jeweils 2 etwas breitere Tore, die durchdribbelt werden müssen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die verteidigende Mannschaft soll immer zum Ball verschieben und die Abstände zueinander nicht zu groß werden lassen.
- ▶ Bei Überzahl in Ballnähe den Angreifer energisch attackieren.
- ▶ Die Verteidiger müssen sich gegenseitig coachen. Der hintere Verteidiger steuert hierbei immer den vorderen!