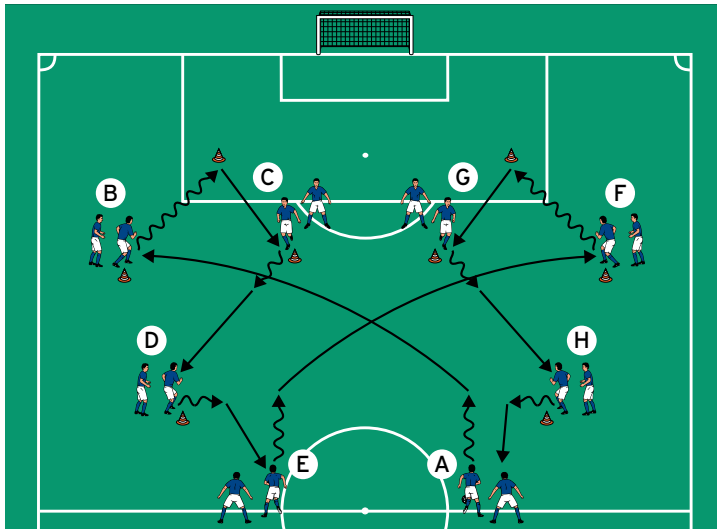


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

**DIAGONALBÄLLE, PASSEN
UND DRIBBELN**

von Armin Friedrich (16.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Einen Parcours aufbauen
- ▶ Die Spieler auf den Stationen verteilen

ABLAUF

- ▶ A dribbelt und spielt einen Flugball auf B, der mitnimmt und zum Hütchen dribbelt.
- ▶ Von dort passt er zu C.
- ▶ C nimmt mit und passt zu D, der ebenfalls annimmt und zu E spielt.
- ▶ C dribbelt nach vorne, spielt einen Flugball auf F, der zum Hütchen dribbelt und zu G passt.
- ▶ G nimmt mit und pass zu H, der zu A spielt.
- ▶ Die Spieler folgen ihrem Zuspiel.

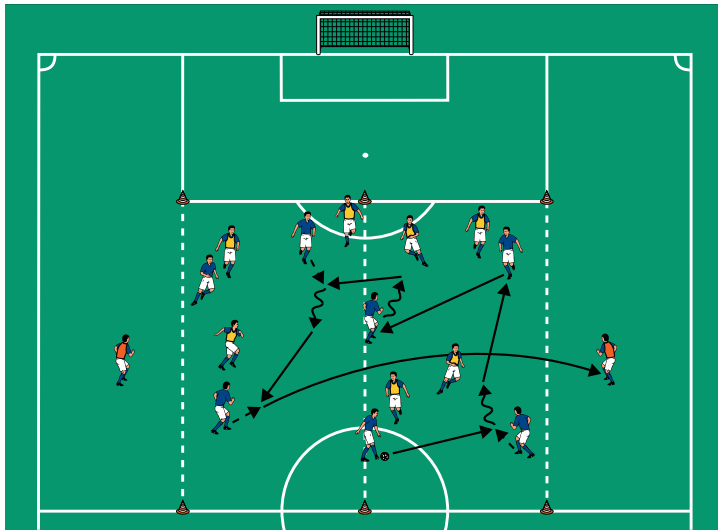
VARIATIONEN

- ▶ Den Diagonalball flach spielen.
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und E haben je 1 Ball: Mit 2 Bällen gleichzeitig spielen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Spieler vor der Durchführung der Diagonalbälle mit einem Koordinationsprogramm aufwärmen.
- ▶ Auf die technisch korrekte Ausführung der Diagonalbälle achten.
- ▶ Die Außenspieler nehmen in die Vorwärtsbewegung mit.

AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 2:

7 GEGEN 7 MIT ZWEI NEUTRALEN AUSSENSPIELERN

von Armin Friedrich (16.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 35 Meter großes Feld abstecken
- ▶ Eine vertikale Mittellinie markieren
- ▶ Zwei Teams einteilen
- ▶ Zwei Außenspieler auf den Seiten platzieren

ABLAUF

- ▶ 7 gegen 7 mit 2 neutralen Außenbahnspielern.
- ▶ Im Zentrum auf Halten spielen: Die Ballbesitzer müssen mindestens 6 Pässe in den eigenen Reihen spielen, bevor der Pass zum Außenspieler erlaubt ist.
- ▶ Der Pass muss jeweils aus der entfernteren Spielhalbhälfte diagonal gespielt werden.
- ▶ Der Außenspieler nimmt in die Bewegung mit und passt dann zur Mannschaft zurück, die den Pass gespielt hat.
- ▶ Nach einiger Zeit die Außenspieler wechseln.

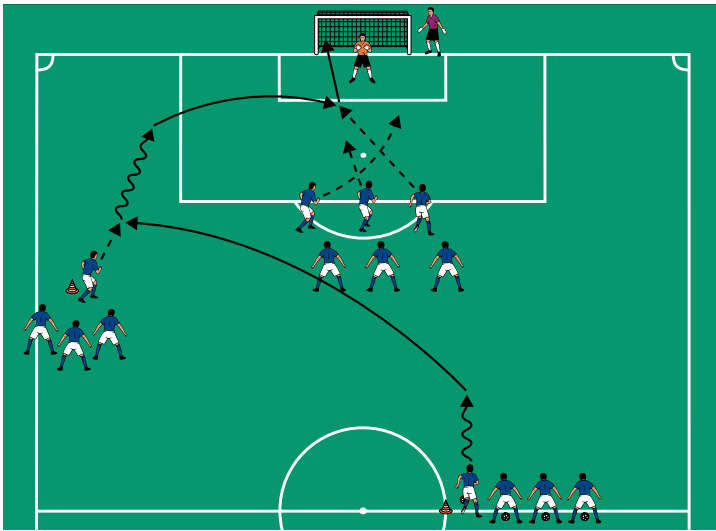
VARIATIONEN

- ▶ Die Teams wechseln nach dem Diagonalball und dem Pass des Außenspielers die Spielrichtung.
- ▶ Im Zentrum in Über-/Unterzahl 8 gegen 6 spielen.
- ▶ In den Hauptteil übergehen und diese Spielform mit Torhüter spielen, wobei die Spieler nach dem Diagonalball in den Strafraum nachrücken und ein Tor erzielen dürfen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Außenspieler müssen sich an der Seitenlinie platzieren, um in den Pass hineinstarten zu können.
- ▶ Im Zentrum flach kombinieren.
- ▶ Mit maximal 2 Kontakten im Zentrum spielen.

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 1:

DIAGONALBALL UND FLANKE IN DEN STRAFRAUM

von Armin Friedrich (16.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Zwei Positionshütchen aufstellen
- ▶ Die Spieler auf die Positionen verteilen
- ▶ Die Torhüter gehen abwechselnd ins Tor

ABLAUF

- ▶ Der Spieler dribbelt seitlich des Mittelkreises an und spielt einen diagonalen Flugball auf den Außenspieler.
- ▶ Der Außenspieler nimmt in die Vorwärtsbewegung mit und flankt ins Zentrum.
- ▶ Die drei Angreifer starten gestaffelt vor das Tor.
- ▶ Die Angreifer wechseln sich in der Gruppe ab.

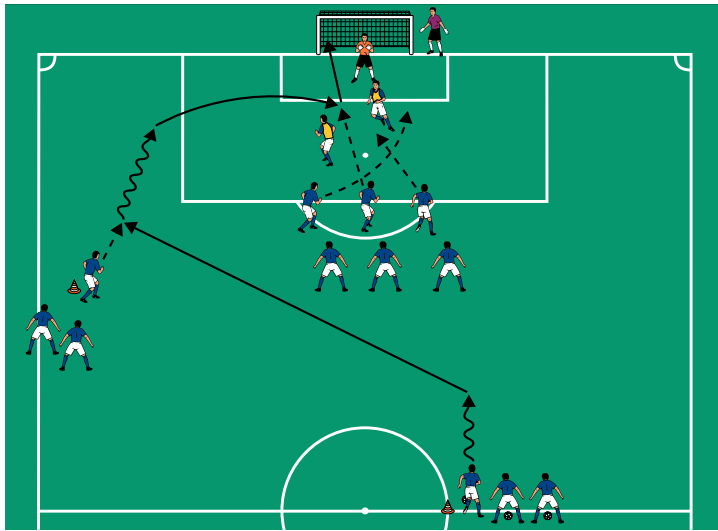
VARIATIONEN

- ▶ Die Seite wechseln.
- ▶ Es darf nur flach in den Strafraum gespielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Der Außenspieler nimmt im höchsten Tempo diagonal nach vorne mit.
- ▶ Der Außenspieler flankt präzise auf die zentralen Spieler.
- ▶ Die zentralen Spieler dürfen nicht zu früh hineinstarten.

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 2:

DIAGONALBALL UND FLANKE IN DEN STRAFRAUM MIT ABWEHRSPIELERN

von Armin Friedrich (16.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau beibehalten
- ▶ 2 Abwehrspieler im Zentrum postieren
- ▶ Die Torhüter gehen abwechselnd ins Tor

ABLAUF

- ▶ Der Startspieler passt diagonal auf den Außenspieler, der mit höchstmöglichem Tempo nach vorne mitnimmt und ins Zentrum flankt.
- ▶ Die Angreifer starten so, dass sie sich einen Bewegungsvorsprung gegenüber den Verteidigern verschaffen können.
- ▶ Wettbewerb: Wie viele Tore erzielen die Dreier-teams bei je 10 Angriffen?

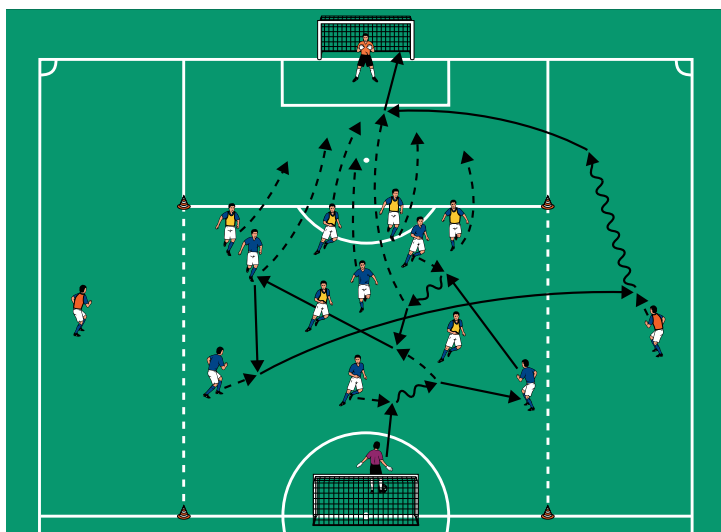
VARIATIONEN

- ▶ Die Seite wechseln.
- ▶ Nur einen Abwehrspieler im Zentrum postieren.
- ▶ Vier Angreifer im 4 gegen 2 ins Zentrum starten lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf das korrekte Timing der Angreifer beim Hineinstarten achten.
- ▶ Der Spieler am kurzen Pfosten muss richtig durchlaufen.

AKTIVE Ü20



SCHLUSSTEIL:

ANGRIFFSSPIEL MIT DIAGONALBÄLLEN

von Armin Friedrich (16.05.2017)

ORGANISATION

- ▶ In einer Spielfeldhälfte spielen
- ▶ Von der Strafraumecke zur Mittellinie zwei seitliche Zonen markieren
- ▶ Ein weiteres Großtor auf der Mittellinie platzieren
- ▶ Zwei Teams einteilen
- ▶ Die Torhüter gehen ins Tor

ABLAUF

- ▶ 6 plus 2 gegen 6 mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer müssen im Zentrum mindestens 5 Pässe in den eigenen Reihen spielen, bevor sie den Diagonalball spielen dürfen.
- ▶ Der Außenspieler nimmt in die Vorwärtsbewegung mit und flankt vor das Tor.
- ▶ Alle Spieler rücken in den Strafraum nach.
- ▶ Gestartet wird wieder beim Torhüter an der Mittellinie.

VARIATIONEN

- ▶ Die Anzahl der erforderlichen Pässe in den eigenen Reihen variieren.
- ▶ Freies Spiel.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schnelles Kombinationsspiel im Zentrum einfordern.
- ▶ Die Außenspieler müssen präzise Flankenbälle vor das Tor bringen.
- ▶ Die Außenspieler dürfen auch flache Rückpässe spielen.