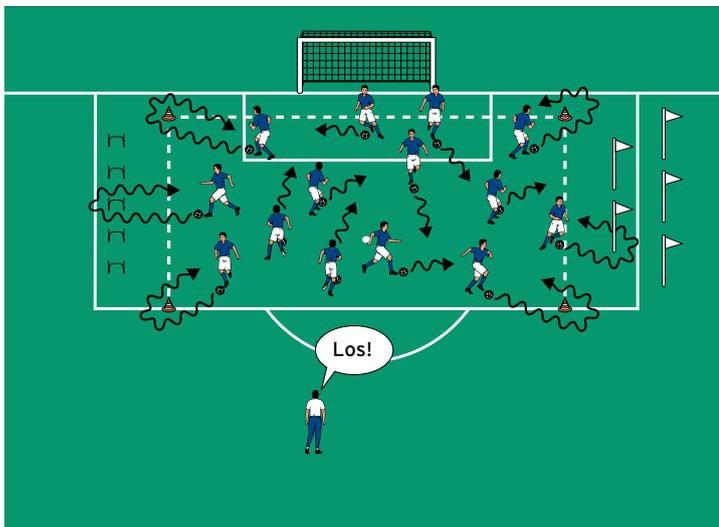


## AKTIVE Ü20



### AUFWÄRMEN 1:

#### DRIBBELN

##### ORGANISATION

- ▶ Im Strafraum ein 30 x 15 Meter großes Feld abstecken
- ▶ Auf der einen Seite außerhalb des Feldes 5 Stangen versetzt aufstellen
- ▶ Auf der anderen Seite 5 Minihürden in einer Reihe aufstellen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

##### ABLAUF

- ▶ Die Spieler dribbeln frei im Feld.
- ▶ Auf ein Trainerkommando umdribbeln sie entweder eine Minihürde, eine Stange oder ein Eckhütchen.

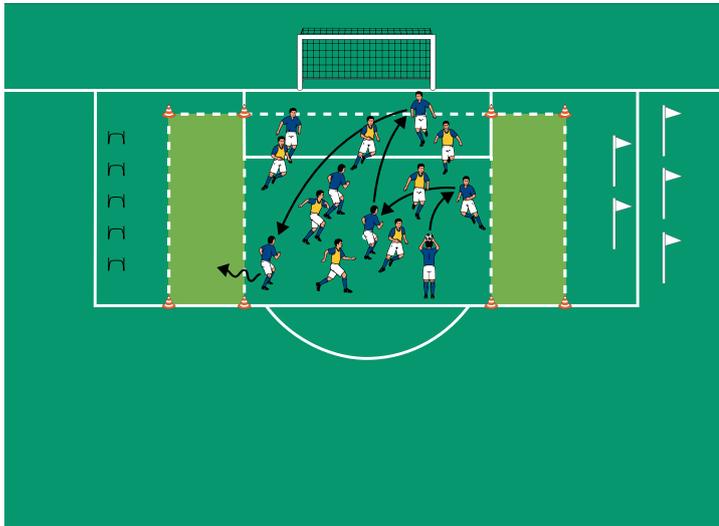
##### VARIATIONEN

- ▶ Unterschiedliche Dribbelarten vorgeben (z. B. nur mit rechts/links, Innen-Außenseite, mit der Sohle ziehen usw.).
- ▶ 3 Gruppen einteilen und je eine ganze Gruppe auf Kommando um ein vorgegebenes Hindernis dribbeln lassen.
- ▶ Jede Gruppe hat nur 1 Ball: Die Spieler passen sich jeweils in den eigenen Reihen zu. Auf das Trainerkommando umdribbelt der jeweilige Ballbesitzer das vorgegebene Hindernis.

##### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf Beidfüßigkeit achten.
- ▶ Statt verbalen Kommandos optische Signale (z. B. verschiedene Leibchenfarben) geben.
- ▶ Falls keine Minihürden vorhanden sind, alternativ Stangen auf Hütchen legen.

## AKTIVE Ü20



### AUFWÄRMEN 2:

## HANDBALL-SPIEL MIT TOUCHDOWNS

### ORGANISATION

- ▶ Grundaufbau wie zuvor
- ▶ Auf den Seiten je eine Endzone abstecken
- ▶ 2 Teams einteilen

### ABLAUF

- ▶ Handball-Spiel im 7 gegen 7 auf die beiden Endzonen.
- ▶ Gültige Treffer können per 'Touchdown' in der jeweiligen Endzone erzielt werden.

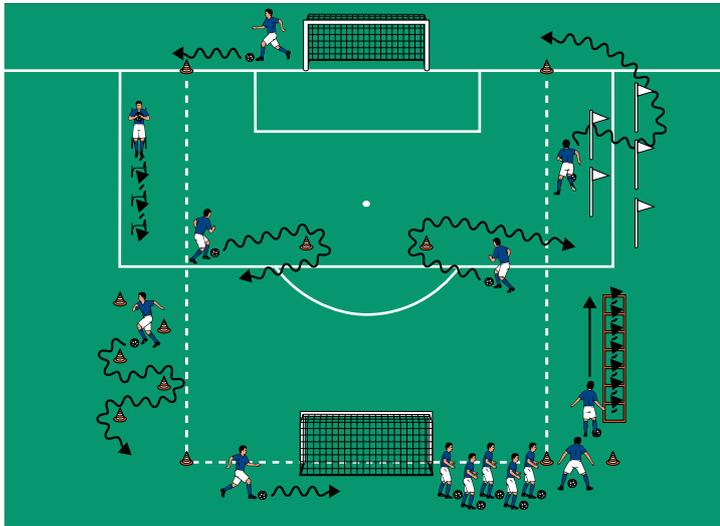
### VARIATIONEN

- ▶ Zuspiele dürfen nur bis auf Schulterhöhe erfolgen.
- ▶ Die Rugby-Regel anwenden, so dass nur nach hinten gepasst werden darf.
- ▶ Je 1 Spieler als festen Zielspieler in der Endzone postieren.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Ballbesitz die vollständige Breite und Tiefe des Feldes nutzen.
- ▶ Die Spielfeldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Bei einem Spiel im Strafraum muss aus Sicherheitsgründen genügend Abstand zu den Torpfosten gehalten werden.

## AKTIVE Ü20



### HAUPTTEIL 1:

## KONDITIONSPARCOURS MIT BALL

### ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld markieren
- ▶ In einer Feldhälfte den Grundaufbau aus dem Aufwärmern weiter verwenden
- ▶ An den Seiten der anderen Feldhälfte 5 Hütchen und eine Koordinationsleiter auslegen
- ▶ Auf den Grundlinien je 1 Großtor aufstellen
- ▶ Im Zentrum 2 Wendehütchen auslegen
- ▶ Jeder Spieler hat 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler absolvieren nacheinander den Parcours:
  - An der Koordinationsleiter den Ball vorspielen und die Leiter überlaufen.
  - Anschließend das Wendehütchen umdribbeln.
  - Im Slalom um die Stangen dribbeln.
  - Um das Großtor herum zur anderen Seite dribbeln.
  - Die Minihürden mit dem Ball in Vorhalte überspringen.
  - Das zweite Wendehütchen umdribbeln.
  - Die Hütchen im Slalom umdribbeln.
  - Abschließend um das Großtor herum zurück zum Ausgangspunkt.
- ▶ Belastungsdauer: 3-mal 10 Minuten mit je 2 Minuten Pause.

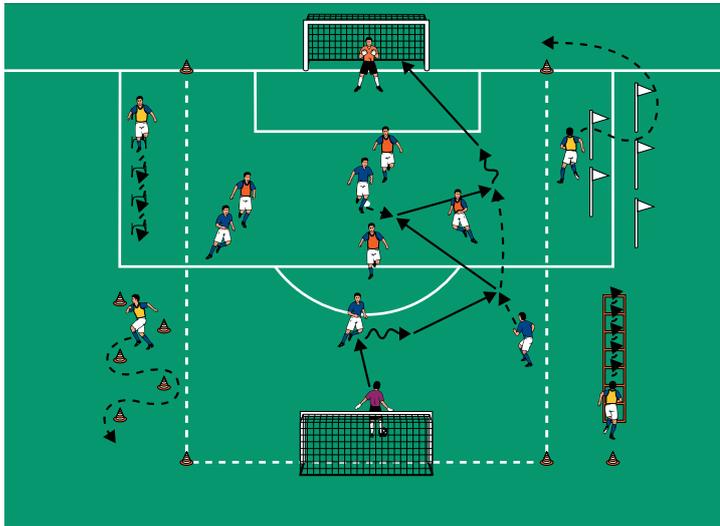
### VARIATIONEN

- ▶ Den Parcours mit dem Ball in der Hand durchlaufen.
- ▶ Die Bewegungsaufgaben an den Stationen variieren (z. B. mit dem Ball in der Hand durch die Koordinationsleiter hüpfen, vor den Wendehütchen vorgegebene Finten ausführen usw.).

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Spieler stets in Bewegung bleiben und zwischen den Stationen keine Pause einlegen.
- ▶ Konzentrierte Bewegungsausführungen einfordern.

## AKTIVE Ü20



### HAUPTTEIL 2:

## 4 GEGEN 4 PLUS 2 TORHÜTER

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Die Wendehütchen entfernen
- ▶ 3 Teams einteilen
- ▶ Die beiden Torhüter gehen in die Tore
- ▶ 2 Teams im Feld postieren
- ▶ Die dritte Mannschaft stellt sich im Konditionsparcours auf

### ABLAUF

- ▶ 4 gegen 4 auf die Tore mit Torhütern im Feld.
- ▶ Das dritte Team durchläuft den Konditionsparcours ohne Ball.
- ▶ Spielzeit: jeweils 4 Minuten.
- ▶ Ein Turnier nach dem Modus 'jeder gegen jeden' mit Hin- und Rückspiel durchführen.

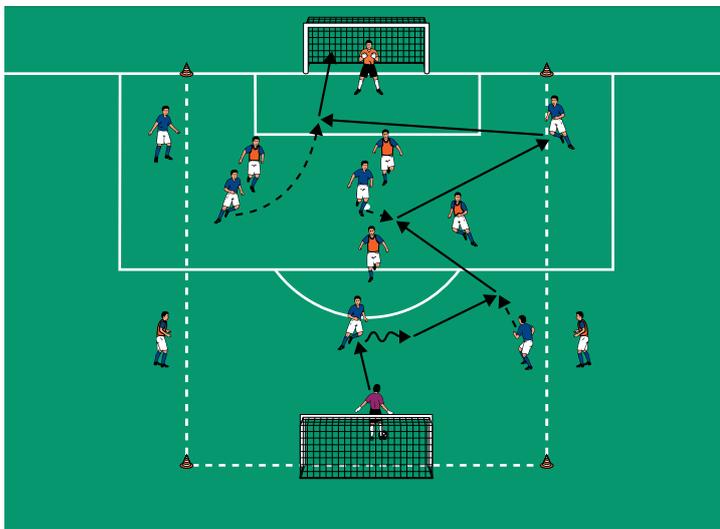
### VARIATIONEN

- ▶ Im Feld mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Den Parcours mit Ball absolvieren lassen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Den Parcours ausreichend vom Spielfeld entfernt aufbauen, so dass keine Mannschaft in ihrem Ablauf gestört wird.
- ▶ Ausreichend Ersatzbälle in den Toren bereitlegen.

## AKTIVE Ü20



### SCHLUSSTEIL:

## 4 PLUS 2 GEGEN 4 PLUS 2 MIT TORHÜTERN

### ORGANISATION

- ▶ Das Spielfeld beibehalten
- ▶ Den Konditionsparcours entfernen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 2 Außenspieler und 1 Torhüter
- ▶ Die Außenspieler postieren sich jeweils an den Seiten in der gegnerischen Hälfte

### ABLAUF

- ▶ 4 plus 2 gegen 4 plus 2 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen die eigenen Anspieler jederzeit einbeziehen.

### VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler dürfen nur im Direktspiel agieren.
- ▶ Nach einem Zuspiel dürfen die Außenspieler ins Feld dribbeln und sich in den Angriff einschalten.
- ▶ Die Außenspieler dribbeln ins Feld und tauschen mit dem Passgeber die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Außenspieler bieten sich zwischen Mittellinie und Eckfahne zum Zuspiel an.
- ▶ Die Außenspieler regelmäßig wechseln.