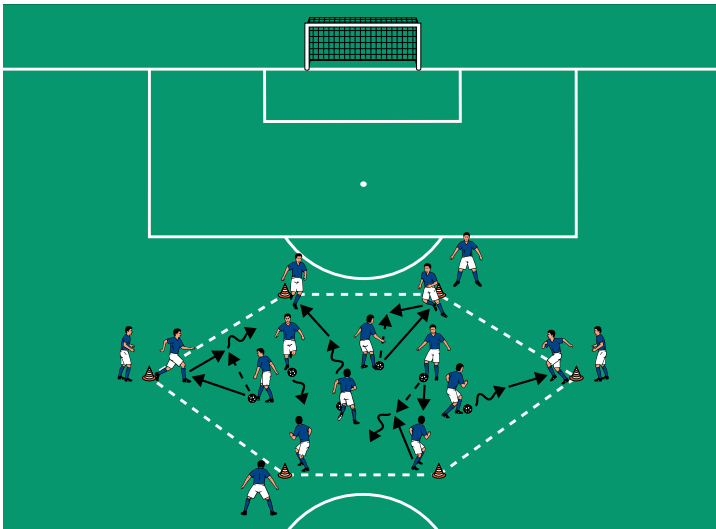


## AKTIVE Ü20



### AUFWÄRMEN 1:

## DRIBBELN UND PASSEN IM SECHSECK

### ORGANISATION

- ▶ Ein Sechseck markieren
- ▶ 6 Spieler mit Bällen im Feld postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler ohne Bälle an den Hütchen verteilen

### ABLAUF

- ▶ Die Spieler im Zentrum dribbeln frei umher und suchen sich einen freien Passempfänger an einem Hütchen.
- ▶ Die Ballbesitzer passen zu den Außenspielern, die ins Feld an- und mitnehmen.
- ▶ Die Passgeber laufen ihren Abspielen auf die Außenpositionen nach und tauschen so jeweils die Positionen und Aufgaben.

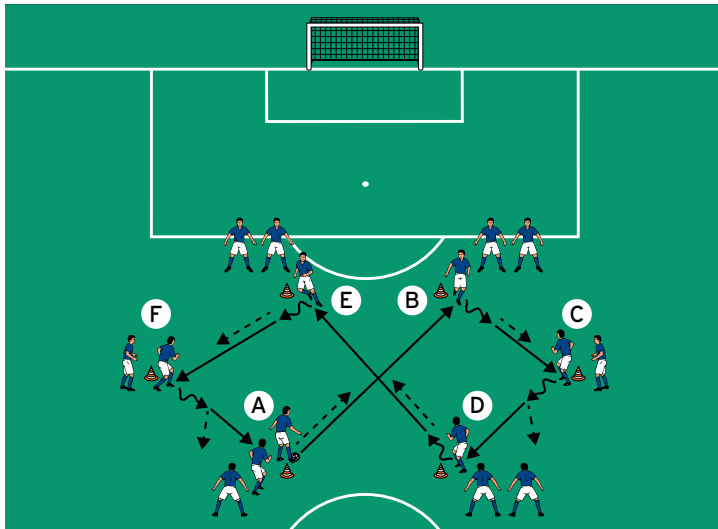
### VARIATIONEN

- ▶ Die Außenspieler lassen das erste Zuspiel prallen und erhalten dann ein zweites Zuspiel, das sie ins Feld an- und mitnehmen.
- ▶ Die Ballbesitzer im Feld sollen frei wählbare Finten in ihr Dribbling einbauen (z. B. Schere, Übersteiger usw.).

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Auf eine enge Ballführung beim Dribbeln achten.
- ▶ Blickkontakt vor den Zuspielen aufbauen.

## AKTIVE Ü20



### AUFWÄRMEN 2:

## PASSKOMBINATION IM SECHSECK

### ORGANISATION

- ▶ Den Aufbau weiter verwenden
- ▶ Die Spieler an den Hütchen verteilen
- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei A und D haben je 1 Ball

### ABLAUF

- ▶ Von A und D gleichzeitig starten: Die Spieler passen sich in der vorgegebenen Reihenfolge von A bis F zu.
- ▶ Alle Spieler laufen ihren Abspielen zur jeweils nächsten Position nach und stellen sich dort wieder an.
- ▶ Abschließend passt F zum jeweils nächsten Spieler bei A usw.

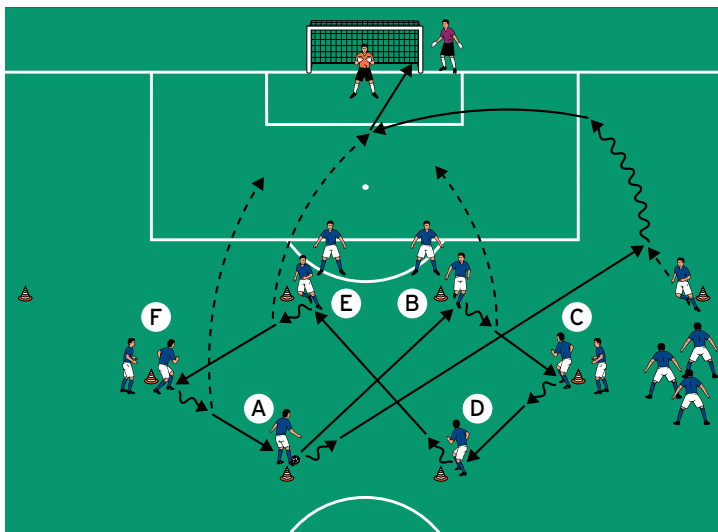
### VARIATIONEN

- ▶ Die jeweils ersten Spieler bei B und E haben Bälle: Den Ablauf in entgegengesetzter Richtung durchführen.
- ▶ Mit nur 1 Ball spielen.
- ▶ Die Passempfänger lassen die Zuspiele zunächst direkt prallen und erhalten dann ein erneutes Zuspiel.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Jeweils mit dem ersten Kontakt in die neue Passrichtung an- und mitnehmen.
- ▶ Präzise Pässe in den Fuß der Mitspieler fordern.
- ▶ Sofort mit dem Abspiel auf die neuen Positionen rücken ("Spiel und geh!").

## AKTIVE Ü20



### HAUPTTEIL 1:

## PASSKOMBINATION IM SECHSECK MIT FLÜGELSPIELER UND TORABSCHLUSS

### ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau beibehalten
- ▶ Zusätzlich an den Seitenlinien weitere Positionshütchen sowie auf der Grundlinie 1 Tor mit Torhüter aufstellen
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Die Spieler bei A haben Bälle

### ABLAUF

- ▶ Den Grundablauf beibehalten.
- ▶ A bleibt nach dem ersten Abspiel auf seiner Ausgangsposition und erhält nach der Passkombination ein Zuspiel von F.
- ▶ Anschließend starten die Spieler B, E und F als Angreifer vor das Tor.
- ▶ A spielt einen Flugball zum rechten Außenspieler, der in Richtung Grundlinie an- und mitnimmt und auf die vor das Tor startenden Angreifer flankt.
- ▶ Die Angreifer versuchen, die Hereingabe zu verwandeln.
- ▶ Abschließend kehren alle Spieler auf ihre Positionen zurück.

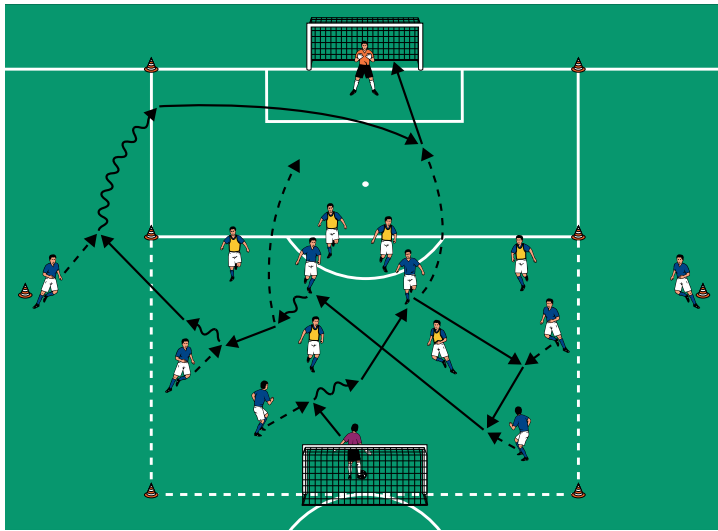
### VARIATIONEN

- ▶ Die Spieler bei D haben Bälle: Über die andere Seite spielen.
- ▶ 1 Verteidiger bestimmen, der versucht, die Torabschlüsse der Angreifer zu verhindern.
- ▶ Mit 2 Verteidigern spielen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Passkombinationen in schneller Abfolge laufen lassen.
- ▶ Darauf achten, dass die Angreifer im Zentrum in die Flanke hineinstarten.
- ▶ Zielstrebig abschließen!
- ▶ Nach einiger Zeit die Positionen durchwechseln.

## AKTIVE Ü20



### HAUPTTEIL 2:

## KOMBINATIONSSPIEL MIT FLÜGELSPIELERN I

### ORGANISATION

- ▶ Im Zentrum auf einer Spielfeldhälfte ein 40 x 40 Meter großes Feld mit Toren mit Torhütern markieren
- ▶ 2 Flügelspieler bestimmen, die sich in den Außenzonen außerhalb des Feldes postieren
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht

### ABLAUF

- ▶ 6 gegen 6 auf die Tore mit Torhütern.
- ▶ Jeder Angriff wird vom Torhüter von Blau aus gestartet.
- ▶ Blau muss zunächst 6-mal in den eigenen Reihen spielen.
- ▶ Gelingt dies, so versuchen sie, zu einem der beiden Außenspieler zu passen.
- ▶ Dieser nimmt in Richtung Grundlinie an und mit und flankt vor das Tor.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf das gegenüberliegende Großtor.
- ▶ Dabei dürfen sie die Außenspieler jederzeit einbeziehen.
- ▶ Nach jeweils 5 Minuten das Angriffsrecht tauschen.

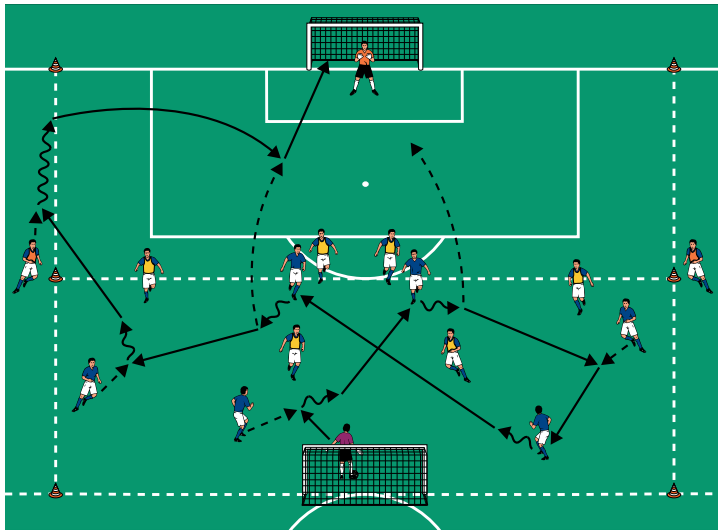
### VARIATIONEN

- ▶ Das Spielfeld noch etwas in der Tiefe verkleinern auf 32 Meter.
- ▶ Die Flügelspieler als neutrale Spieler für beide Teams und beide Spielrichtungen einsetzen.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Außenzonen dürfen nur von den Außenspielern betreten werden.
- ▶ Darauf achten, dass die Ballbesitzer die Breite und Tiefe des Feldes vollständig nutzen.
- ▶ Den Torhüter in den Spielaufbau einbeziehen.
- ▶ Die Außenspieler regelmäßig wechseln.

## AKTIVE Ü20



### SCHLUSSTEIL:

## KOMBINATIONSSPIEL MIT FLÜGELSPIELERN II

### ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 70 Meter großes Feld mit Toren abstecken
- ▶ Die Mittellinie markieren
- ▶ Zwei 8 Meter breite Flügelzone errichten
- ▶ 2 neutrale Außenspieler bestimmen
- ▶ 2 Mannschaften einteilen
- ▶ Jedes Team stellt 1 Torhüter

### ABLAUF

- ▶ Grundablauf wie in Hauptteil 2.
- ▶ Jetzt dürfen die Angreifer auch ohne Pass auf eine der Außenpositionen auf das Tor abschließen.
- ▶ Tore unmittelbar nach einem Anspiel aus den Flügelzonen zählen doppelt.

### VARIATIONEN

- ▶ Mit dem Pass in eine der Außenzonen dürfen sich beide Flügelspieler zusätzlich in den Angriff einschalten (8 gegen 6). Dabei dürfen sie auch selbst ins zentrale Spielfeld ziehen und auch auf das Tor mit Torhüter abschließen.
- ▶ Mit dem Pass in eine Außenzone freies Spiel bis zum Torabschluss: Die Außenzonen dürfen jetzt auch von den anderen Spielern betreten werden.

### TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Schnelle Seitenwechsel fordern.
- ▶ Schnell und präzise kombinieren.
- ▶ Zielstrebig abschließen!
- ▶ Die Flügelspieler regelmäßig wechseln.