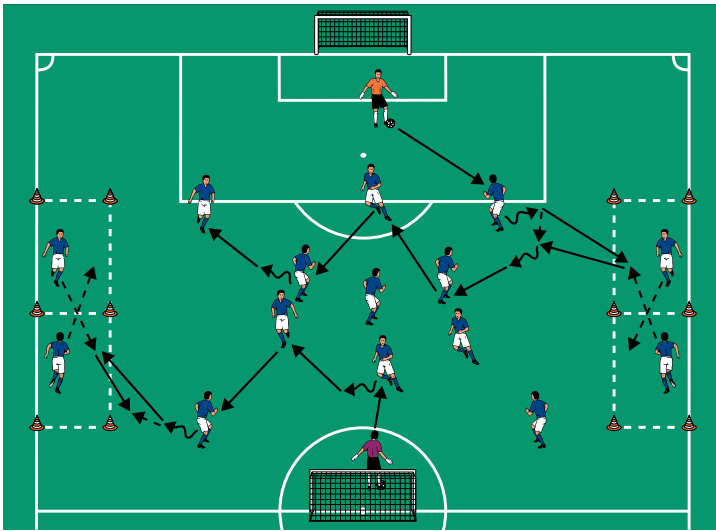


AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 1:

PASSÜBUNG IN DEN GRUNDPOSITIONEN DES AUFBAUSPIELS AUS DER DREIERKETTE

ORGANISATION

- ▶ 2 Passparcours aufbauen
- ▶ Seitlich 2 Felder für die Außenspieler abstecken
- ▶ 2 Teams bilden
- ▶ Die Spieler auf den Positionen verteilen
- ▶ Pro Team 1 Ball

ABLAUF

- ▶ Die Spieler beider Teams passen sich jeweils in den eigenen Reihen zu.
- ▶ Die Außenspieler bieten sich in den äußeren Feldern zum Zuspiel an.
- ▶ Bei einem Zuspiel lassen sie dieses direkt auf den Passgeber zurückprallen.

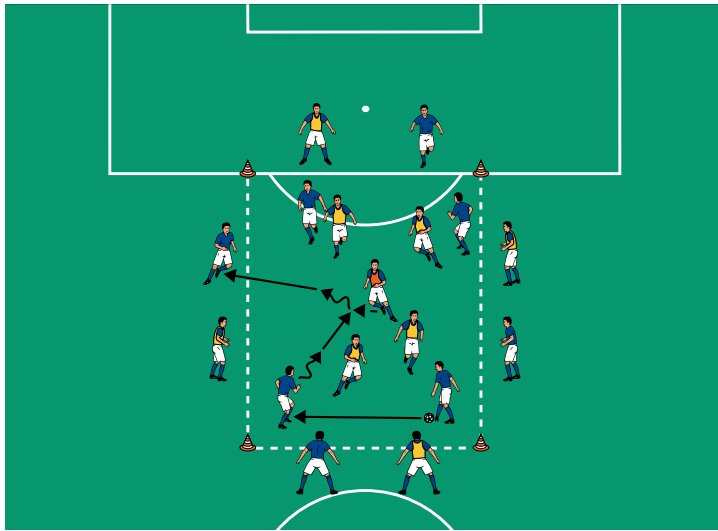
VARIATIONEN

- ▶ Mit maximal 3 Kontakten spielen.
- ▶ Mit genau 2 Kontakten spielen (annehmen, passen).
- ▶ Die Positionen auf dem Feld mit Hütchen kennzeichnen und die Spieler jeweils fest daran aufstellen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die äußeren Mittelfeldspieler sollen in den äußeren Feldern jeweils aus den gegnerischen Zonen entgegenstarten.
- ▶ Die Positionen regelmäßig durchwechseln.
- ▶ Darauf achten, dass jeder Spieler für einige Pässe auch die Position des Außenspielers einnimmt.

AKTIVE Ü20



AUFWÄRMEN 2:

4 PLUS 4 GEGEN 4 PLUS 4 MIT 1 NEUTRALEN

ORGANISATION

- ▶ Ein 25 x 20 Meter großes Feld markieren
- ▶ 1 neutralen Spieler bestimmen
- ▶ 2 Mannschaften bilden
- ▶ Jedes Team stellt 4 Wandspieler, die sich jeweils an den Linien des Feldes aufstellen
- ▶ Alle übrigen Spieler postieren sich im Feld

ABLAUF

- ▶ 4 plus 4 gegen 4 plus 4 mit 1 Neutralem auf Ballhalten.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, 10 Pässe in den eigenen Reihen zu spielen (= 1 Punkt für die Mannschaftswertung).
- ▶ Dabei dürfen sie die eigenen Wandspieler sowie den Neutralem jederzeit einbeziehen.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, sofort die Aufgaben wechseln.

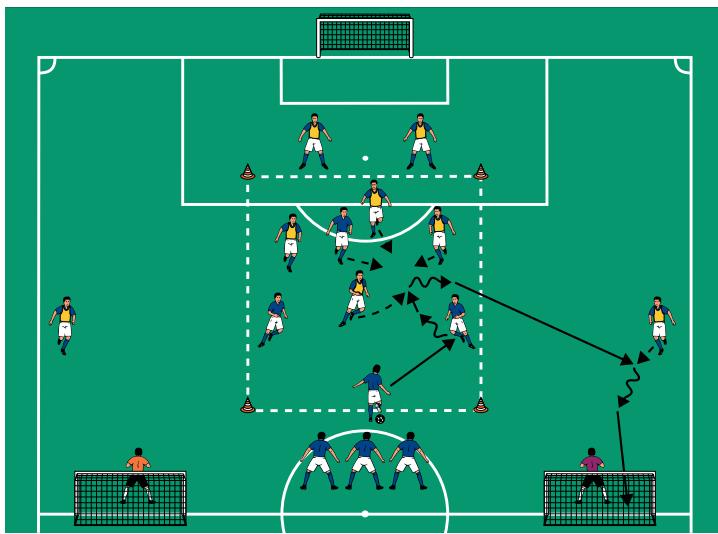
VARIATIONEN

- ▶ Der neutrale Spieler unterstützt die Verteidiger.
- ▶ Bei einem Zuspiel auf einen der Wandspieler wechseln die Passgeber mit diesem sofort die Positionen und Aufgaben.
- ▶ Die Ballbesitzer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.
- ▶ Die Wandspieler dürfen nur im Direktspiel agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass sich die Spieler möglichst flach zuspielen.
- ▶ Die Feldgröße dem Leistungsstand der Spieler anpassen.

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 1:

TORE ÜBER DIE AUSSENSPIELER NACH BALLGEWINN

ORGANISATION

- ▶ Ein 30 x 30 Meter großes Feld abstecken
- ▶ 2 Tore auf der Mittellinie aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht und stellt 1 Anspieler sowie 2 Torhüter, die sich in den Toren auf der Mittellinie postieren
- ▶ Die Verteidiger stellen 2 Außenspieler auf beiden Flügeln
- ▶ 3 Angreifer und 4 Verteidiger im Feld postieren
- ▶ Alle übrigen Spieler beider Teams pausieren außerhalb

ABLAUF

- ▶ Der Anspieler passt zum 3 gegen 4 ins Feld und startet so die Aktion.
- ▶ Die Ballbesitzer versuchen, in den gegnerischen Strafraum zu dribbeln.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie sofort auf die gegenüberliegenden Tore.
- ▶ Dabei dürfen sie die beiden Flügelspieler jederzeit einbeziehen.

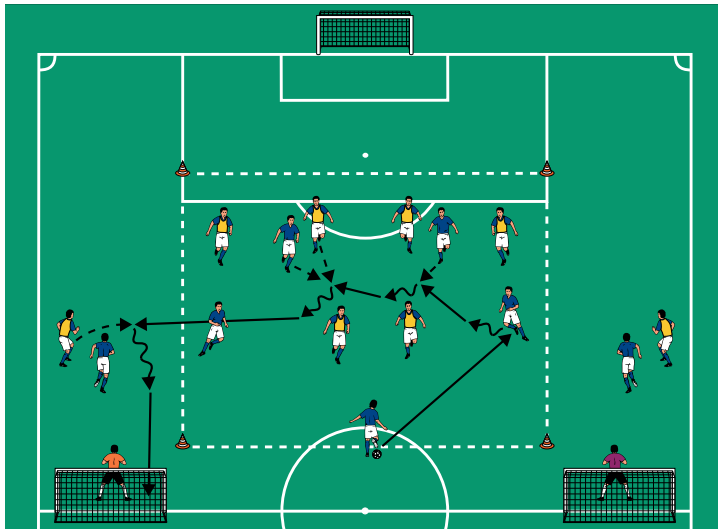
VARIATIONEN

- ▶ Der Anspieler darf zum 4 gegen 4 ins Feld nachrücken.
- ▶ Die Angreifer dürfen mit maximal 3 Kontakten agieren.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Im Feld mit Abseits spielen!
- ▶ Auch die Spieler der Mannschaft, die den Ball verloren hat, dürfen sofort umschalten und versuchen, den Konter zu verhindern bzw. den Ball zurückzuerobern.
- ▶ Zielstrebig abschließen!
- ▶ Nach jeweils 3 Angriffen die Positionen und Aufgaben aller Spieler wechseln.

AKTIVE Ü20



HAUPTTEIL 2:

TORE NACH EINEM 1 GEGEN 1 AM FLÜGEL NACH BALLGEWINN

ORGANISATION

- ▶ Den Grundaufbau und die Mannschaften weiter verwenden
- ▶ Das zentrale Feld auf eine Größe von 25 x 40 Metern erweitern
- ▶ Blau erhält zunächst das Angriffsrecht und stellt 2 Außenspieler sowie 2 Torhüter, die sich in den Toren auf der Mittellinie aufstellen
- ▶ Die Verteidiger stellen 2 Außenspieler
- ▶ Alle übrigen Spieler postieren sich im mittleren Feld

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer versuchen, im 5 gegen 6 in den gegnerischen Strafraum zu dribbeln.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die beiden gegenüberliegenden Tore.
- ▶ Dabei dürfen sie ihre Außenspieler jederzeit einbeziehen, die nach einem Zuspiel versuchen, im 1 gegen 1 auf das jeweilige Tor mit Torhüter abzuschließen.

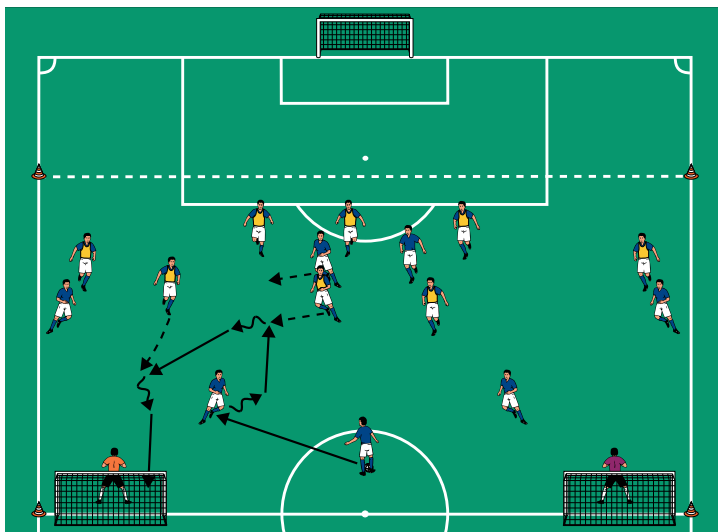
VARIATIONEN

- ▶ Aus dem Zentrum darf nur 1 Aufbauspieler zum 2 gegen 1 vor das jeweilige Tor nachrücken.
- ▶ Das zentrale Feld bis zur Mittellinie erweitern. Gültige Treffer der Kontermannschaft können nur nach einem Seitenwechsel von einer in die andere Flügelzone erzielt werden.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Die Feldgröße im Zentrum dem Leistungsstand der Spieler anpassen.
- ▶ Die Verteidiger im zentralen Feld agieren in Überzahl und sollten den gegnerischen Ballbesitzer folglich mit hohem Tempo und mindestens zu zweit unter Druck setzen.
- ▶ Die Positionen und Aufgaben der Spieler regelmäßig wechseln.

AKTIVE Ü20



SCHLUSSTEIL:

BALLEROBERUNGS-SPIEL

ORGANISATION

- ▶ Ein 40 x 70 Meter großes Feld markieren
- ▶ Auf der Mittellinie 2 Tore aufstellen
- ▶ 2 Teams einteilen
- ▶ Blau hat zunächst das Angriffsrecht
- ▶ Die Angreifer stellen 2 Torhüter, die sich in den beiden Toren auf der Mittellinie aufstellen

ABLAUF

- ▶ Die Angreifer versuchen, im 7 gegen 8 in den gegnerischen Strafraum zu dribbeln.
- ▶ Gelingt es den Verteidigern, den Ball zu erobern, so kontern sie auf die beiden gegenüberliegenden Tore.
- ▶ Jeder Angriff wird von den Angreifern aus dem Mittelkreis heraus gestartet.

VARIATIONEN

- ▶ Die Angreifer müssen mit mindestens 3 Kontakten agieren.
- ▶ Das Spielfeld in 3 Längszonen unterteilen. Bei einem Zuspiel der Ballbesitzer in eine Außenzone dürfen die Verteidiger jeweils nur die betreffende und die angrenzende Zone betreten. Nach einer Balleroberung sollen sie dann schnellstmöglich in die jeweils andere Außenzone verlagern.
- ▶ Zum Schluss 2 Tore mit Torhütern gegenüber aufstellen und frei spielen lassen.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ Darauf achten, dass die Verteidiger stets mit einer kompakten Deckung agieren.
- ▶ Auf eine rege Kommunikation zwischen den Spielern achten.
- ▶ Den Ball clever und bedacht aber mit höchstem Tempo erobern und sofort umschalten.
- ▶ Zielstrebig abschließen!