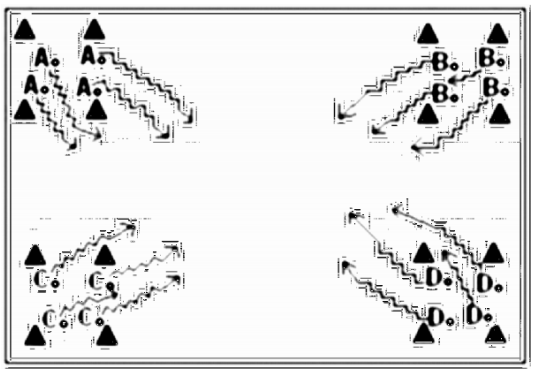
LFC Berlin Oberliga: T035

93 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 18.08.2006

1 **Ball führen in vier Feldern mit Wechsel auf Ruf**

30 min · Aufwärmen



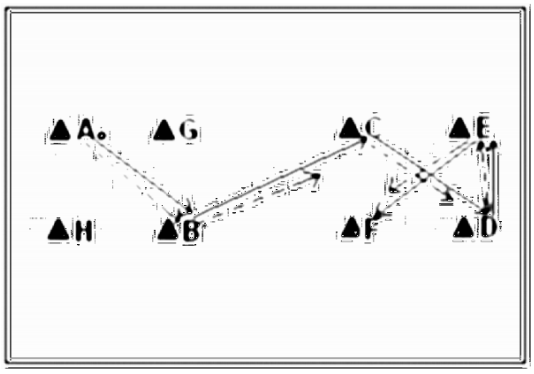
Aufbau: Vier Felder von je 13 x 13 Metern aufbauen.
In jedes Feld eine etwa gleich große Gruppe stellen.
Jedem Spieler einen Ball geben.
Kappen an den Rändern auslegen.

Zum Auftakt spielen alle ein 5 gegen 2.
Danach laufen alle zwei Minuten locker ein.
Jeder führt seinen eigenen Ball.
Zu Beginn führt jeder frei, später gibt der Trainer die Art der Ballführung vor und ruft den Wechsel in ein anderes Feld aus, der in erhöhtem Tempo erfolgt.
Der Trainer bestimmt den Zeitpunkt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/ball-fuehren-in-vier-feldern-mit-wechsel-auf-ruf

2 **Diagonal passen und dem eigenen Ball nachsprinten**

20 min · Hauptteil



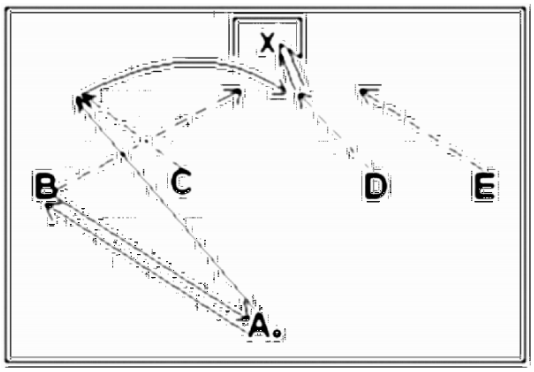
Aufbau: Das Aufwärmfeld nutzen.
Spieler A mit Ball an die erste Kappe stellen.
Spieler B diagonal versetzt dahinter postieren.
Die weiteren Spieler jeweils diagonal anschließen lassen.
Ein paar Ersatzbälle bereitlegen.

Spieler A spielt flach und scharf auf B.
Sofort nach dem Abspiel sprintet A dem Ball hinterher.
B leitet den Ball direkt weiter zu C.
So läuft die Kette diagonal durch das ganze Feld, bis der letzte Spieler den Ball am Ende des Feldes annimmt und die Reihe von vorn beginnt.
Jeder folgt seinem eigenen Pass.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/diagonal-passen-und-dem-eigenen-ball-nachsprinten

3 **Klatschen lassen, steil in die Gasse und flanken**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Ein Tor auf die Strafraumlinie stellen.
Vier Spieler dreißig Meter vor dem Tor nebeneinander aufstellen.
Den Abstand zwischen ihnen auf fünf Meter festlegen.
Den Passgeber an die Mittellinie stellen.
Die nächsten Gruppen dahinter anstellen.
Bälle beim Passgeber bereitlegen.

Spieler A passt auf den Außenspieler B der Viererkette.
B lässt den Ball direkt zu A klatschen.
A spielt erneut auf dieselbe Seite, diesmal steil in die Gasse.
Der angespielte Außenspieler tauscht mit der Halbposition C die Position.
C erläuft den Steilpass und flankt in den Strafraum, wo B, D und E den ersten Pfosten, den zweiten Pfosten und den Rückraum erlaufen.
Danach rückt die nächste Gruppe nach.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/klatschen-lassen-steil-in-die-gasse-und-flanken

4 **Abschlussspiel mit Vorgabe für die Defensive**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Das Feld von Strafraum zu Strafraum abstecken.
Stamm gegen Reserve einteilen.
Bälle an beiden Toren bereitlegen.

Beide Mannschaften spielen ein normales Abschlussspiel.
In der Defensive kommt die Mannschaft immer wieder gemeinsam in ihre Zone.
Die Abstände zum Mitspieler bleiben gering.
Nie steht ein Spieler mehr als fünf Meter vom nächsten Mitspieler entfernt und erst hinter dem Ball darf die Mannschaft kurz Pause machen.
Alle kommen immer wieder hinter den Ball.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-vorgabe-fuer-die-defensive

5 **Lockeres Auslaufen als Gruppe rund ums Feld**

3 min · Cool Down

Aufbau: Die Laufstrecke außen um das ganze Feld herum festlegen.
Genug Bälle am Startpunkt bereitlegen.
Die Gruppe an der Außenlinie sammeln.

Die ganze Gruppe läuft zweimal locker um das Feld.
Alle bleiben dabei zusammen.
Wer will, nimmt einen Ball mit.

Wer will, zieht vorher die Schuhe aus und läuft die beiden Runden barfuß, ohne dabei den Anschluss an die Gruppe zu verlieren.
Das Tempo bleibt durchgehend locker.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-auslaufen-als-gruppe-rund-ums-feld

Material für die gesamte Einheit

16× Ball · 1× Tor

ccp-plan:0b29f80b-16ec-4852-888e-3bcab49959d3@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de