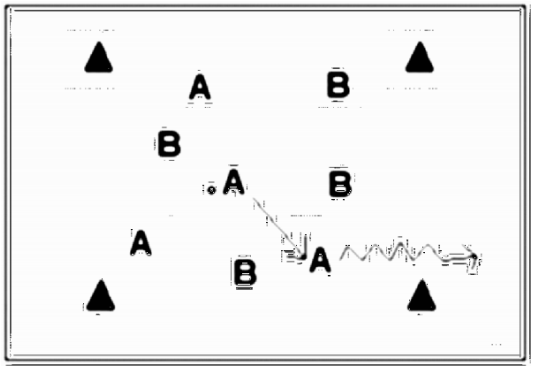
LFC Berlin Oberliga: T056

120 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 27.09.2006

1 **Dribbeln über die Linie in zwei Feldern mit vier Teams**

40 min · Aufwärmen



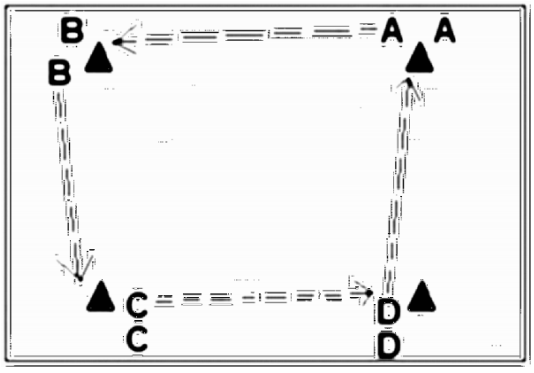
Aufbau: Zwei Felder von 20 x 30 Metern markieren.
Vier Mannschaften wählen lassen.
In jedem Feld zwei Teams gegeneinander stellen.

Zum Einstieg spielen alle 5 gegen 2 in den Ecken.
Danach spielen in jedem Feld zwei Teams gegeneinander.
Jeder Spieler hat höchstens 3 Ballkontakte.
Nur flache Bälle sind erlaubt.
Ein Punkt zählt, wenn ein Spieler über die gegnerische Linie dribbelt.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Nach einer Dehnpause in der eigenen Truppe wechseln die Teams Gegner und Feld, die Aufgaben bleiben dabei für alle Mannschaften genau gleich.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/dribbeln-ueber-die-linie-in-zwei-feldern-mit-vier-teams

2 **Sprintduell von vier Ecken auf Signal des Trainers**

20 min · Hauptteil



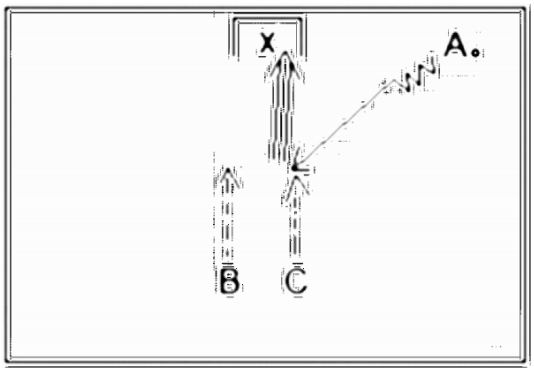
Aufbau: Ein Spielfeld nutzen und an jeder der vier Ecken eine Kappe setzen.
Die vier Mannschaften aus dem Aufwärmteil an je eine Ecke stellen.
Bälle für Stufe II bereitlegen.

Von jeder Mannschaft läuft ein Spieler locker los.
Auf Signal des Trainers sprinten alle vier bis zur nächsten Kappe.
Das geht so lange weiter, bis jede Mannschaft wieder komplett an ihrer eigenen Ecke steht und alle Spieler ihren Lauf beendet haben.
Stufe II läuft mit Ball.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/sprintduell-von-vier-ecken-auf-signal-des-trainers

3 **Flanken und Eingaben von der Ecke mit zwei Abnehmern**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Den Strafraum vor beiden Toren nutzen.
An beiden Toren den gleichen Aufbau stellen.
Gruppen zu je drei Spielern mit einem Ball bilden.
A an die Ecke stellen.
B und C zentral vor dem Tor postieren.

A läuft von der Ecke diagonal ins Feld.
B und C laufen locker an.
A bringt eine flache Eingabe, B oder C schließt ab.
Alle drei wechseln laufend die Positionen.
In Stufe II schlägt A hohe Flanken.
In Stufe III dribbelt A an, spielt mit B oder C einen Doppelpass und flankt danach nach vorne zu den Angreifern, die vor dem Tor auf den Ball warten.
In Stufe IV schießt A eine Ecke auf B, der für C nach vorne ablegt.
C schließt aufs Tor ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/flanken-und-eingaben-von-der-ecke-mit-zwei-abnehmern

4 **Gegentor zwingt Spieler auf den schwachen Fuß**

30 min · Schlussteil

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Spielfeld nutzen.
Zwei Tore gegenüber aufstellen.
Zwei Mannschaften nach Alter bilden: Alt gegen Jung.

Alt spielt gegen Jung.
Schießt eine Mannschaft ein Tor, bestimmt sie beim Gegner einen Spieler.
Dieser Spieler passt ab sofort nur noch mit dem schwachen Fuß.
Auch abschließen darf er nur noch mit dem schwachen Fuß.
Pro Tor kommt ein Spieler hinzu.
Je länger die Partie dauert, desto mehr Spieler einer Mannschaft sind auf den schwachen Fuß beschränkt, während der Gegner weiter mit beiden Füßen spielen darf.
Die letzten zehn Minuten laufen als freies Spiel.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/gegentor-zwingt-spieler-auf-den-schwachen-fuss

5 **Gemeinsames Auslaufen in der Gruppe über drei Runden**

10 min · Cool Down

Aufbau: Die Laufrunde auf dem Kunstrasen festlegen.
Bälle am Rand bereitlegen.

Alle laufen als große Gruppe zusammen aus.
Die Gruppe absolviert drei Runden auf dem Kunstrasen.
Jeder entscheidet über den Ball.
Wer mit Ball läuft, führt ihn locker neben der Gruppe mit, damit das gemeinsame Tempo für alle gleich bleibt und niemand nach vorne ausreißt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/gemeinsames-auslaufen-in-der-gruppe-ueber-drei-runden

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 2× Tor

ccp-plan:0fdf656d-ece7-4a32-8d25-1955690dea40@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de