LFC Berlin Oberliga: T098

80 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 11.01.2007

1 **Einlaufen mit Spiel auf schmale Tore im Querfeld**

30 min · Aufwärmen

Aufbau: Ein hallenähnliches Feld quer in einer Spielfeldhälfte abstecken.
An beiden Enden ein Tor von fünf mal zwei Metern aufstellen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

Den Einstieg bildet ein Fünf gegen zwei.
Danach laufen alle zehn Minuten konzentriert ein.
Anschließend spielt A gegen B.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung, der Ball darf dabei höchstens dreimal berührt werden und jeder Körperkontakt bleibt untersagt.
Zum Abschluss folgt eine kurze gemeinsame Dehnpause.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/einlaufen-mit-spiel-auf-schmale-tore-im-querfeld

2 **Verschieben in der Raute als grobes Muster einüben**

10 min · Hauptteil

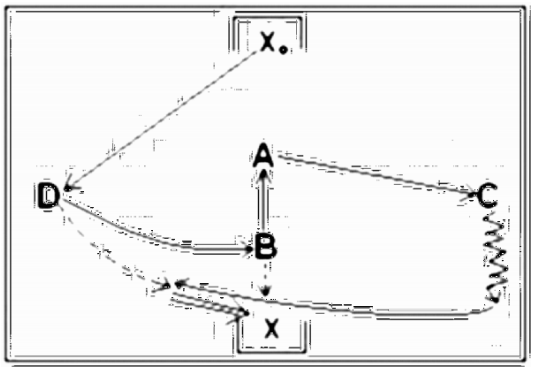
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Fläche nutzen.
Die Spieler in der Grundformation der Halle aufstellen.
Jede Position der Raute einmal besetzen.

Zwei Szenarien werden nachgestellt.
Das erste ist die offensive Verschiebung der Raute.
Das zweite ist das Defensivverhalten.
Es geht dabei nur um ein grobes Muster, deshalb läuft jedes Szenario langsam ab und jede Position wird einmal ohne Gegner durchgegangen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/abwehrverhalten/verschieben-in-der-raute-als-grobes-muster-einueben

3 **Passfolge in der Raute bis zum zweiten Pfosten**

15 min · Hauptteil



Aufbau: Ein hallenähnliches Feld quer in einer Spielfeldhälfte abstecken.
An beiden Enden ein Tor von fünf mal zwei Metern aufstellen.
Die Mannschaft in Rautenform auf dem Feld aufstellen.
Den Torwart mit dem ersten Ball ausstatten.

Der Torwart spielt den halbrechten Spieler an.
Dieser spielt den zentralen Spieler an.
Der lässt direkt gerade zurück klatschen.
Der zentrale defensive Mann der Raute nimmt den Ball auf und spielt einen Pass auf die halblinke Seite, von wo der Ball quer zum zweiten Pfosten kommt.

Dort läuft der halbrechte Spieler mit.
Alle sind am Spielzug beteiligt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/passfolge-in-der-raute-bis-zum-zweiten-pfosten

---

4 **Jeder zweite Ball direkt im hallenähnlichen Feld**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Ein hallenähnliches Feld quer in einer Spielfeldhälfte abstecken.
An beiden Enden ein Tor von fünf mal zwei Metern aufstellen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

A spielt gegen B.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Körperkontakt ist verboten.
Erlaubt sind höchstens drei Ballkontakte.
Zusätzlich gilt die Vorgabe, dass jeder zweite Ball direkt gespielt werden muss, der Spieler darf ihn also nicht erst annehmen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/jeder-zweite-ball-direkt-im-hallenaehnlichen-feld

---

5 **Lockeres Auslaufen in der Gruppe zum Abschluss**

5 min · Cool Down

Aufbau: Die Mannschaft nach dem Schlussspiel zusammenrufen.
Für das Auslaufen keine Bälle mitnehmen.

Die Gruppe läuft geschlossen los.
Das Tempo bleibt locker.
Das Auslaufen findet ohne Ball auf dem Platz aus, weil der gemeinsame lockere Trab am Ende der Einheit den Kreislauf herunterfahren und die Beine lockern soll.
Niemand setzt sich nach vorn ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-auslaufen-in-der-gruppe-zum-abschluss

Material für die gesamte Einheit

3× Ball

---

ccp-plan:121db965-6eb7-41bd-befe-621df537237b@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de