LFC Berlin Oberliga: T076

105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 31.10.2006

1 **Aufwärmen zu zweit: Annahme, halbe Drehung, Jonglieren**

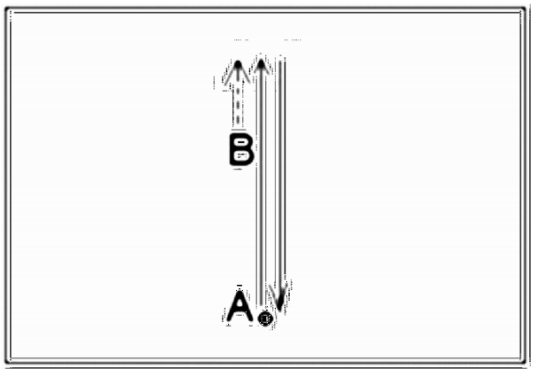
35 min · Aufwärmen

Aufbau: Paare mit einem Ball bilden.
In den Ecken Felder für das 5 gegen 2 markieren.

Zum Start spielen alle 5 gegen 2 in den Ecken.
Danach laufen sich alle 8 Minuten selbst ein.
Die Paare dribbeln und passen zuerst frei.
Dann folgen Annahme, Kontrolle und Weiterspielen.
Es folgt die halbe Drehung mit Pass mit dem schwachen Bein.
Als Paar jonglieren sie nach Vorgaben des Trainers.
Dehnpause als Paar.
Zum Abschluss spielen die Partner 30 Sekunden lang 1 gegen 1 gegeneinander, wobei derjenige gewinnt, der am Ende den Ball am Fuß hat.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermen-zu-zweit-annahme-halbe-drehung-jonglieren

2 **Schnelligkeit zu zweit: Ball erlaufen und zurückpassen**



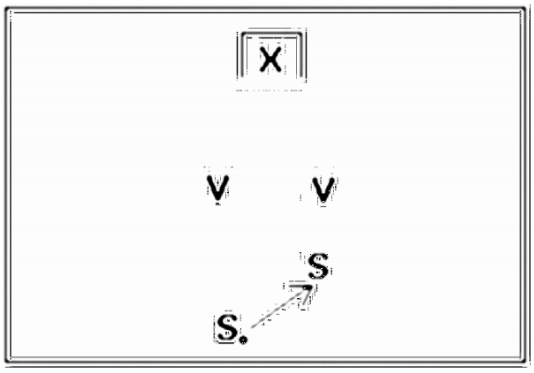
20 min · Hauptteil

Aufbau: Paare mit je einem Ball bilden.
A an die Außenlinie stellen.
B vier Meter davor mit Blick ins Feld aufstellen.

A spielt den Ball an B vorbei.
B erläuft den Ball und spielt ihn so schnell wie möglich zurück zum Partner, der an der Außenlinie auf den Rückpass wartet.
Danach wechseln die Aufgaben.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/schnelligkeit-zu-zweit-ball-erlaufen-und-zurueckpassen

3 **Zwei gegen zwei auf das Tor aus 30 Metern**



20 min · Hauptteil

Aufbau: An beiden Toren gleich aufbauen.
Ein Angreiferpaar mit Ball etwa 30 Meter vor dem Tor aufstellen.
Ein Verteidigerpaar zwischen Angreifern und Tor postieren.

Die Angreifer spielen 2 gegen 2 auf das Tor.
Jeder Verteidiger bleibt auf seiner Seite.
Die Vorgabe für das Verteidigerpaar lautet, dass einer den ballführenden Gegner

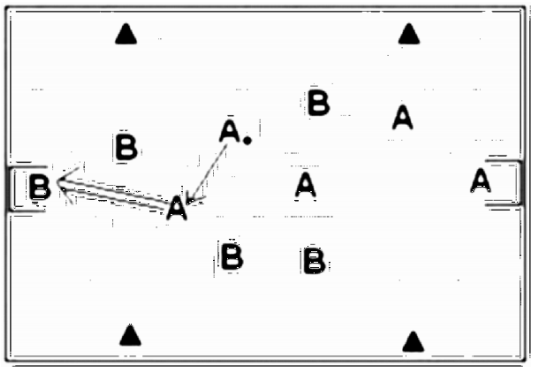
stellt und der andere seinen Mitspieler von hinten absichert.
Der Trainer korrigiert immer wieder.
Danach tauschen die Paare.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/zweikampf/zwei-gegen-zwei-auf-das-tor-aus-30-metern

---

4 **Drei-Zonen-Spiel mit Toren nur aus der Mittelzone**

20 min · Schlussteil



Aufbau: Ein Spielfeld in drei Zonen einteilen.
An beiden Enden ein Tor aufstellen.
Zwei Mannschaften bilden.

A spielt gegen B.
Ein Tor zählt nur, wenn der Schuss aus dem Spiel heraus aus der Mittelzone kommt oder wenn es direkt nach einer Standardsituation fällt.
Aus den äußeren Zonen darf niemand aufs Tor schießen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/drei-zonen-spiel-mit-toren-nur-aus-der-mittelzone

---

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 · 1× Tor

---

ccp-plan:183c809d-34c1-41d3-b7fe-3f6362fcbfb6@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de