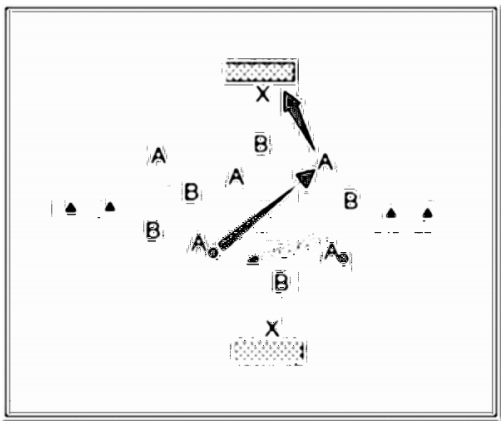
LFC Berlin Oberliga: T051

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 18.09.2006

1 **Spiel mit zwei Bällen auf zwei Hütchentore**

30 min · Aufwärmen



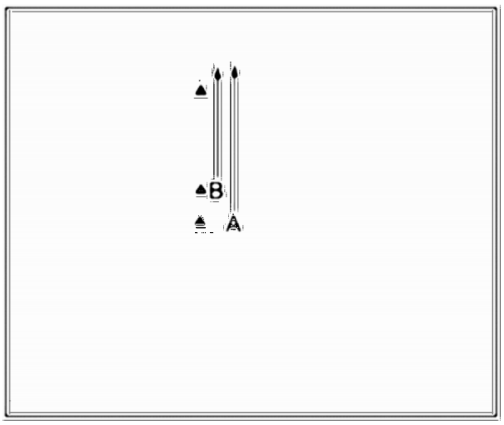
Aufbau: In einer Spielfeldhälfte rechts und links je ein Hütchentor aufbauen.
Zwei Mannschaften A und B bilden.
Zwei Bälle ins Spiel bringen.

Zum Aufwärmen laufen alle 7 Minuten selbstständig ein und spielen 5 gegen 2 in den Ecken.
Danach spielt A gegen B mit zwei Bällen.
Beide Teams dürfen jedes Hütchentor angreifen.
Ein Tor zählt nur, wenn eine Mannschaft beide Bälle kontrolliert und einen davon durch ein Hütchentor dribbelt oder zu einem Mitspieler passt.
Körperkontakt ist nicht erlaubt.
Es gelten höchstens 3 Ballkontakte und nur flache Zuspiele.
Nach einer Dehnpause sind auch hohe Bälle erlaubt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-mit-zwei-baellen-auf-zwei-huetchentore

2 **Reaktionssprint gegen den Partner mit Start von hinten**

20 min · Hauptteil



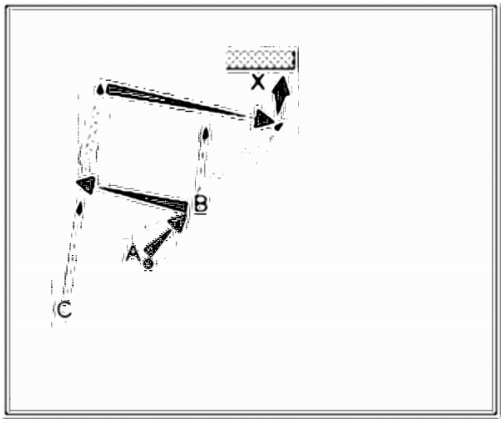
Aufbau: Eine Kappe für A aufstellen.
Eine zweite Kappe 2 Meter vor A für B setzen.
Eine dritte Kappe in direkter Linie etwa 12 Meter vor B aufstellen.

A gibt das Startsignal.
Er sprintet dazu los.
B reagiert auf den Start von A und versucht, vor A die dritte Kappe zu erreichen.
Nach 2 Läufen tauschen A und B die Aufgaben.
Jeder läuft insgesamt vier Läufe je Durchgang.
In den weiteren Durchgängen starten beide aus dem Sitzen, danach aus dem Liegestütz und zum Schluss mit Ball, wobei der Ablauf sonst gleich bleibt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/reaktionssprint-gegen-den-partner-mit-start-von-hinten

3 Hinterlaufen und Flanke auf kreuzende Mitspieler

20 min · Hauptteil



Aufbau: Den Aufbau rechts wie links vor einem Tor anlegen.
A mit Ball auf der Halbposition in direkter Linie zum Tor aufstellen.
B etwa sieben Meter entfernt in derselben Linie gegenüber postieren.
C hinter A fast an der Mittellinie und Außenlinie aufstellen.
Gruppen zu je 3 Spielern mit einem Ball bilden.

A spielt B an.
B lässt nach innen klatschen.
Danach geht der Ball auf den hinterlaufenden C.
C bringt eine Eingabe auf die kreuzenden B und A.
Beide decken den Strafraum möglichst gut ab.
Im zweiten Durchgang spielt A auf B, B auf C, dann hinterläuft A den C, der zur Torlinie passt, sodass A auf B und C flanken kann.
Im dritten Durchgang lässt B für A klatschen.
A spielt den Ball in die Gasse für B.
B erläuft ihn und spielt flach nach außen zu C, der auf B und A flankt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/hinterlaufen-und-flanke-auf-kreuzende-mitspieler

4 Angriff gegen Abwehr auf ein Tor mit Torwart im Wechsel

20 min · Schlussteil

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit einem Tor markieren.
Einen Torwart ins Tor stellen.
Zwei Mannschaften A und B bilden.

A verteidigt neun Minuten lang das Tor.
Nach Ballgewinn bleibt A in Ballbesitz.
B greift in dieser Zeit an.
Danach tauschen die Mannschaften.
Am Ende vergleicht der Trainer beide Abschnitte und ermittelt, welche Mannschaft als Angreifer und als Verteidiger insgesamt besser war und damit gewonnen hat.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/angriff-gegen-abwehr-auf-ein-tor-mit-torwart-im-wechsel

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

2× Ball · 4× Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:1e617a51-ad9e-4241-8bc4-26b579754b1c@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de