LFC Berlin Oberliga: T122

110 Minuten · 6 Positionen · oberer Amateurbereich · 19.02.2007

1 **Pressingverhalten aus der Grundordnung ohne Gegner üben**

15 min · Hauptteil

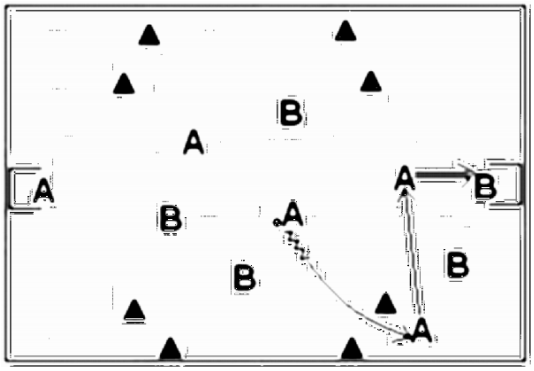
Aufbau: Das Spielfeld um die Mittellinie nutzen.
Die Mannschaft im 3:5:2 aufstellen.
Einen Ball an den Abstoßpunkt des Gegners legen.

Die Mannschaft nimmt ihre Grundformation ein, als hätte der Gegner den Ball am Abstoßpunkt, also etwa zehn Meter in der anderen Spielhälfte und ca. 25 Meter in der eigenen Hälfte.
Der Trainer stellt nach, wie sich äußerer Mittelfeldspieler, offensiver Mittelfeldspieler und Stürmer gegen den Ball verhalten.
Danach folgen Defensiv-, Mittelfeld- und Angriffspressing.
Beim Defensiv-Pressing steht die Mannschaft in der eigenen Hälfte.
Aufrücken ist nur gegen einen gestellten Gegner erlaubt.
Zum Abschluss bespricht der Trainer die drei Pressinggrundsätze.
Auslöser sind ein gegnerischer Einwurf, ein Gegenspieler mit dem Rücken zum Feld oder der Ball beim gegnerischen Torwart.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/abwehrverhalten/pressingverhalten-aus-der-grundordnung-ohne-gegner-ueben

2 **Spiel auf zwei Tore mit vier Hütchentoren im Feld**

35 min · Aufwärmen



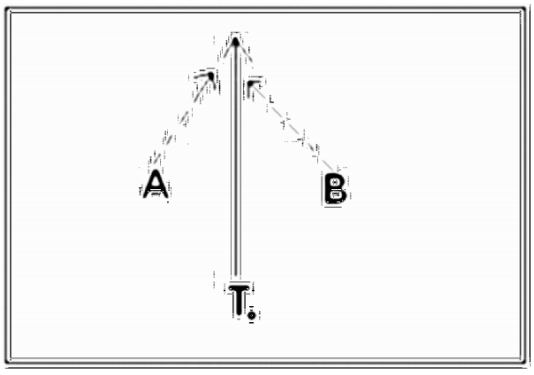
Aufbau: Das Feld in der Länge vom fest installierten Tor bis zum transportablen Tor auf der Mittellinie markieren.
Die Außenlinien als Begrenzung der Breite nutzen.
Etwa zwanzig Meter vor jeder Eckfahne schräg im Feld je ein Hütchentor von 3 Metern Breite aufbauen, insgesamt vier Hütchentore.
Zwei Mannschaften mit je zwei Torhütern bilden.

Nach 5 Minuten Einlaufen spielen beide Mannschaften gegeneinander.
Jeder hat höchstens 3 Ballkontakte.
Körperkontakt ist verboten.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Vor einem Torschuss muss der Ball durch eines der vier Hütchentore gedribbelt oder gepasst werden.
Danach spielt die Mannschaft direkt.
Nach einem Gegentor wechseln die Torhüter.
Es folgt eine Dehnpause im Mannschaftsverbund über 8 Minuten.
Im zweiten Teil spielt die Mannschaft zuerst direkt, nach einem Hütchentor fallen die Kontaktvorgaben weg.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-auf-zwei-tore-mit-vier-huetchentoren-im-feld

3 **Sprintduell zu zweit um den Pass des Trainers**

15 min · Hauptteil



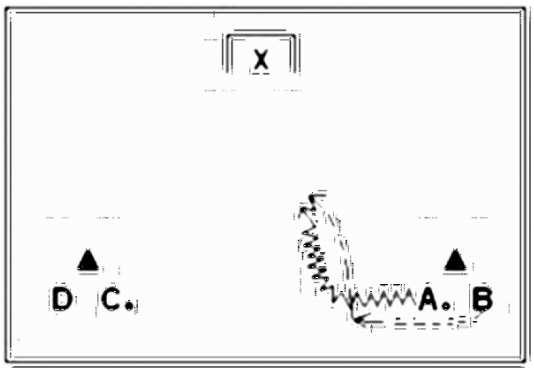
Aufbau: An der Mittellinie zwei gleiche Stationen aufbauen.
Den Trainer mit Bällen positionieren.
A und B drei Schritte vor dem Trainer aufstellen.
A und B mit dem Rücken zum Trainer ausrichten.

Der Trainer passt den Ball geradeaus.
Das ist das Startsignal für den Sprint.
Beide sprinten sofort los.
Wer berührt den Ball als Erster?
Der Verlierer macht einen Extra-Sprint über fünf Meter.
In der zweiten Form wirft der Trainer den Ball.
In der dritten Form wirft der Trainer ebenfalls, dabei muss der Spieler den Ball im 1. Kontakt mit dem Kopf berühren, bevor der andere ihn erreicht.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/sprintduell-zu-zweit-um-den-pass-des-trainers

4 **Aufdrehen gegen den Verfolger mit Duell vor dem Tor**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Etwa 25 Meter vor dem Tor halbrechts und halblinks je eine Kappe aufstellen.
An jede Kappe ein Paar stellen.
A mit Ball und Blick zur Spielfeldmitte aufstellen.
B direkt hinter A postieren.

B verfolgt A so lange, bis A sich dreht oder Anstalten macht, Richtung Tor zu laufen, dann beginnt das 1 gegen 1 auf das Tor.
A versucht abzuschließen.
In der zweiten Form spielen zwei Paare im 2 gegen 2.
In der dritten Form treten drei gegen drei an.
Es gibt dann nur einen Startpunkt in der Feldmitte.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/aufdrehen-gegen-den-verfolger-mit-duell-vor-dem-tor

5 **Kompakt verteidigen und schnell in die Spitze spielen**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Ein Spielfeld für das Abschlussspiel A gegen B markieren.
Teams A und B bilden.

Eine vermeintliche erste Elf gegen zehn andere Spieler aufstellen.

A spielt gegen B.
Beide Mannschaften halten immer wieder ihre Kompaktheit ein.
Der Abstand zum verteidigenden Mitspieler beträgt höchstens 5 Meter.
Außerdem gilt das schnelle Spiel in die Spitze.
Wer den Ball erobert, bleibt nicht lange in den eigenen Reihen, sondern spielt ihn so schnell wie möglich nach vorn in die Spitze.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/kompakt-verteidigen-und-schnell-in-die-spitze-spielen

---

6 **Auslaufen ohne Ball als Gruppe in einer großen Runde**

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine große Runde auf dem Platz festlegen.
Die Bälle vorher wegräumen.

Alle laufen gemeinsam als Gruppe aus.
Niemand hat einen Ball.
Die Gruppe läuft konzentriert eine große Runde in ruhigem Tempo, bleibt dabei zusammen und kommt nach der Runde gemeinsam zum Stehen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/auslaufen-ohne-ball-als-gruppe-in-einer-grossen-runde

Material für die gesamte Einheit

2× Ball · 4× Hütchen · 4× Tor

---

ccp-plan:1f28719e-e078-4f2f-a888-c4cb6fd60d63@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de