LFC Berlin Oberliga: T078

85 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 02.11.2006

1 **Spiel mit festen Positionen und taktischer Disziplin**

35 min · Aufwärmen

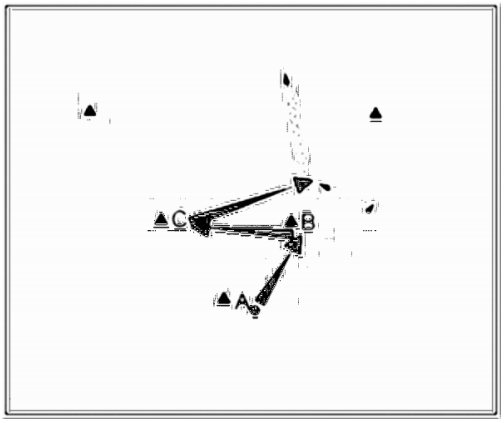
Aufbau: Ein Dreiviertel-Spielfeld nutzen.
A und B als Mannschaften einteilen.
Die Spieler für Abwehr, Mittelfeld und Sturm im Trainergespann festlegen.

Nach dem 5 gegen 2 in den Ecken folgen 6 Minuten selbstständiges Einlaufen.
Dann spielt A gegen B mit höchstens 3 Ballkontakten ohne Körperkontakt.
Alle bleiben in Bewegung.
Seine Position darf nur verlassen, wer in Ballbesitz ist und mit Doppelpass, Hinterlaufen oder Tempodribbling im Spiel wirklich etwas bewegen kann.
Sonst gilt knallhartes Positionsspiel.
Der Trainer unterbricht bei Fehlern und erklärt warum.
Nach der Hälfte der Zeit folgt eine Dehnpause.
Im zweiten Durchgang wechseln die Positionen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-mit-festen-positionen-und-taktischer-disziplin

2 **Passdreieck mit Hinterlaufen und Sprint zur Ziellinie**

15 min · Hauptteil



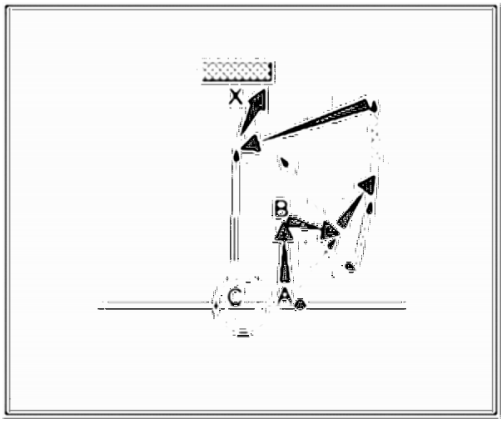
Aufbau: Dreiergruppen mit je einem Ball bilden.
Die drei Spieler im Dreieck aufstellen.
Zehn Meter hinter dem Dreieck eine Ziellinie markieren.
Zwei solcher Stationen aufbauen.

A passt zu B.
B spielt weiter zu C.
A hinterläuft B, bekommt von C den Ball und führt ihn im höchsten Tempo über die zehn Meter entfernte Ziellinie.
Danach wechseln die Positionen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/passdreieck-mit-hinterlaufen-und-sprint-zur-ziellinie

3 Ablage in den Lauf mit Hinterlaufen und Eingabe

15 min · Hauptteil



Aufbau: A mit Ball am Mittelkreis auf die Mittellinie stellen.
B fünf Meter davor mit dem Rücken zum Feld aufstellen.
C auf Höhe von A an die Mittellinie stellen.

A spielt B an.
B lässt in den Lauf von A klatschen.
B hinterläuft A.
B bekommt den Ball von A zurück und bringt eine Eingabe, auf die A und C gemeinsam in Richtung Tor starten.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/ablage-in-den-lauf-mit-hinterlaufen-und-eingabe

4 Stamm gegen Reserve mit Stammspieler-Hemd als Belohnung

15 min · Schlussteil

Aufbau: Die Stammelf und die Reserve als Mannschaften einteilen.
Stammspieler-Hemden bereitlegen.

Vor dem Spiel weist der Trainer darauf hin, dass auch die Formation für das Spiel am Wochenende noch nicht feststeht.
Stamm spielt gegen Reserve.
Besondere Leistungen honoriert er noch während des Spiels.
Der Spieler bekommt dann ein Stammspieler-Hemd.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/stamm-gegen-reserve-mit-stammspieler-hemd-als-belohnung

5 Gemeinsames Austraben als Gruppe zum Trainingsende

5 min · Cool Down

Aufbau: Die ganze Gruppe sammeln.
Eine Runde um das Spielfeld als Strecke wählen.

Alle traben als große Gruppe zusammen los und laufen drei entspannte Runden in ruhigem Tempo, um nach dem Training zu regenerieren.
Niemand läuft der Gruppe davon.
Die Runden enden gemeinsam am Ausgangspunkt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/gemeinsames-austraben-als-gruppe-zum-trainingsende

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 1× Tor

ccp-plan:246ab589-f636-498c-8f80-7bef01a742d5@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de