LFC Berlin Oberliga: T117

60 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 12.02.2007

1 **Grundformation im 3-5-2 bei gegnerischem Anstoß stellen**

10 min · Hauptteil

Aufbau: Das ganze Spielfeld nutzen.
Alle Feldspieler auf ihre Positionen im 3:5:2 schicken.

Die Mannschaft stellt sich im 3:5:2 auf.
Sie nimmt die Grundformation ein, als hätte der Gegner Anstoß.
Der Trainer lässt Schritt für Schritt nachstellen, wie die Mannschaftsteile und die einzelnen Positionen in unserem System voneinander abhängen und aufeinander reagieren.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/abwehrverhalten/grundformation-im-3-5-2-bei-gegnerischem-anstoss-stellen

2 **Aufwärmspiel A gegen B mit höchstens drei Ballkontakten**

25 min · Aufwärmen

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte abgrenzen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

Alle laufen sich 8 Minuten eigenständig ein.
Danach spielt A gegen B.
Erlaubt sind höchstens 3 Ballkontakte ohne Körperkontakt.
Beide Teams bilden einen Mannschaftsblock.
Nach dem ersten Durchgang folgt eine Dehnpause von 7 Minuten im Mannschaftskreis, danach läuft das gleiche Spiel im zweiten Durchgang mit viel lautstarker Kommunikation.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermspiel-a-gegen-b-mit-hoechstens-drei-ballkontakten

3 **Abschlussspiel mit jedem zweiten Ball direkt**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit zwei Toren nutzen.
Zwei Mannschaften A und B bilden.

A spielt gegen B.
Jeder zweite Ball geht direkt weiter.
Beide Mannschaften achten immer wieder auf einen kompakten defensiven Mannschaftsblock.
Für jedes kassierte Tor muss die Mannschaft nach dem Spiel einen Steigerungslauf machen, die Gegentore zählt der Trainer während des gesamten Spiels mit.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-jedem-zweiten-ball-direkt

4 **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

Ball · Tor

ccp-plan:2560c03f-6069-47a4-9a17-d9aeffc44e7d@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de