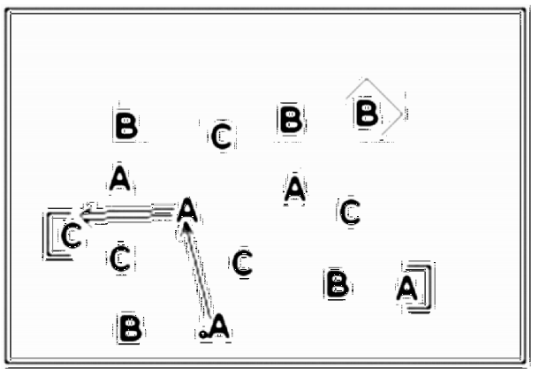
LFC Berlin Oberliga: T073

90 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 25.10.2006

1 **Drei Mannschaften, drei Kappentore, flache Treffer**

30 min · Aufwärmen



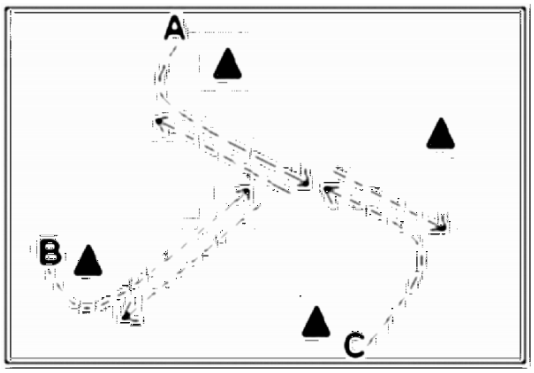
Aufbau: Ein Kappentor auf der Mittellinie an der Außenlinie markieren.
Das zweite Tor gegenüber schräg zwischen Strafraumlinie und Außenlinie aufbauen.
Das dritte Tor genauso auf der anderen Seite aufbauen.
Jedes Tor 15 Schritte breit machen.
Drei Mannschaften einteilen.

Zuerst laufen sich alle sieben Minuten ein.
Jede Mannschaft verteidigt ihr eigenes Kappentor.
Gespielt wird mit drei Ballkontakten und ohne Körperkontakt.
Ein Treffer zählt nur, wenn der Ball flach auf Kniehöhe durch eines der beiden gegnerischen Kappentore geschossen oder hindurchgedribbelt wird.
Danach folgt ein Dehnteil.
Anschließend stellt jede Mannschaft einen Torsteher in ihr Tor.
Auch jetzt zählen nur flache Treffer.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/drei-mannschaften-drei-kappentore-flache-treffer

2 **Laufmuster zur Kreismitte und Sprint nach außen**

20 min · Hauptteil



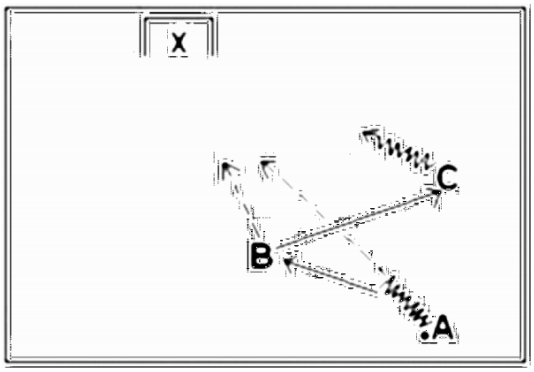
Aufbau: Mit vier Kappen einen großen Kreis um den Mittelkreis markieren.
Die Gruppe auf dem großen Kreis verteilen.

Alle traben locker auf dem großen Kreis.
Auf das Zeichen des Trainers laufen sie mit vorgegebenen Laufmustern wie Sidesteps, Hopserlauf, Anfersen oder Kniehebelauf zur Mitte des Kreises hinein.
Beim nächsten Zeichen sprinten alle wieder hinaus.
Insgesamt werden 16 Sprints gelaufen.
Zum Abschluss laufen alle zweimal so lange hinein und hinaus, bis der Trainer das Zeichen gibt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/laufmuster-zur-kreismitte-und-sprint-nach-aussen

3 **Tempowechsel im Dreieck nach dem Pass auf C**

15 min · Hauptteil



Aufbau: Ein Tor auf dem Strafraum stehen lassen.
Drei Spieler in einem Dreieck aufstellen.
Zwei von ihnen außen an die Mittellinie stellen.
Den dritten Spieler in die Mitte stellen.
Jedem Spieler einen Ball geben.

A trabt locker zur Mitte.
Dabei spielt er B an.
Erst wenn B den Ball auf C weiterleitet, wechselt das Tempo und der ganze Angriff wird so schnell wie möglich abgeschlossen.
Im zweiten Teil läuft A locker auf B zu.
B kommt ihm dabei entgegen.
A passt durch auf C.
Mit diesem Pass startet der schnelle Angriff erneut.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/tempowechsel-im-dreieck-nach-dem-pass-auf-c

4 **Abschlussspiel mit selbst gewählter Wunschelf**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Ein Spielfeld mit zwei Toren abstecken.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
Einen Spieler seine Wunschelf zusammenstellen lassen.

A und B spielen gegeneinander.
Es gelten die Grundregeln.
Vor dem Anstoß darf ein Spieler seine Wunschelf selbst zusammenstellen, der Trainer teilt die übrigen Spieler anschließend auf die beiden Mannschaften auf.
Gespielt wird nach dem Grundprinzip der Mannschaft.
Der Trainer greift kaum ein.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-selbst-gewaehlter-wunschelf

5 **Drei Runden locker traben, auf Wunsch mit Ball**

5 min · Cool Down

Aufbau: Einen Treffpunkt für die Gruppe festlegen.
Für alle, die möchten, Bälle bereitlegen.

Die Gruppe trabt gemeinsam drei Runden.
Das Tempo bleibt locker.
Wer möchte, nimmt für die drei Runden einen Ball mit und führt ihn im lockeren Trab neben der Gruppe, ohne das gemeinsame Tempo zu erhöhen.
Die Gruppe bleibt dabei zusammen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/drei-runden-locker-traben-auf-wunsch-mit-ball

Material für die gesamte Einheit

3× Ball · 6× Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:276e677f-b8f5-4733-8d3f-6016e38d4a33@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de