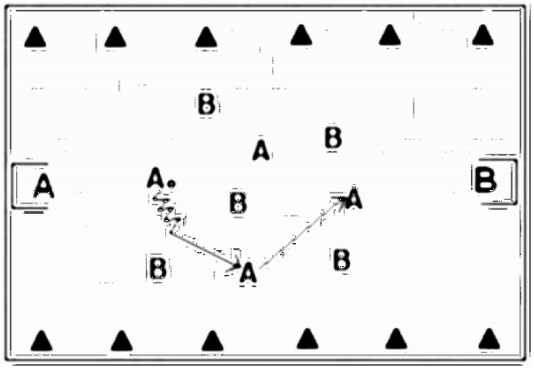
LFC Berlin Oberliga: T052

105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 20.09.2006

1 **Fünf-Zonen-Spiel mit wechselnden Kontaktvorgaben**

35 min · Aufwärmen



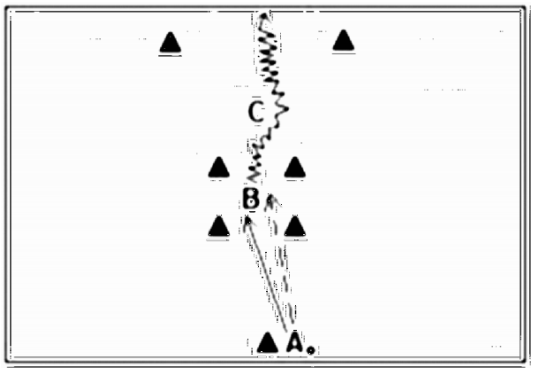
Aufbau: Ein Spielfeld von Strafraum zu Strafraum markieren.
Das Feld in fünf gleich große Zonen einteilen.
Zwei Mannschaften einteilen.
Für den Anfang mehrere 5:2-Ecken abstecken.

Zu Beginn laufen mehrere 5:2-Ecken.
Danach läuft sich jeder 6 Minuten selbstständig ein.
Beide Teams spielen ohne Körperkontakt in dauerhafter Bewegung.
Erlaubt sind nur flache Zuspiele.
In der ersten, der mittleren und der fünften Zone gilt höchstens ein Kontakt, in der zweiten und vierten Zone sind 3 Ballkontakte erlaubt.
Es folgt eine Pause mit Dehn- und Kraftübungen.
Im zweiten Teil bleiben die Kontaktvorgaben gleich.
Jetzt sind auch hohe Bälle erlaubt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/fuenf-zonen-spiel-mit-wechselnden-kontaktvorgaben

2 **Ballmitnahme und 1 gegen 1 auf eine Ziellinie**

15 min · Hauptteil



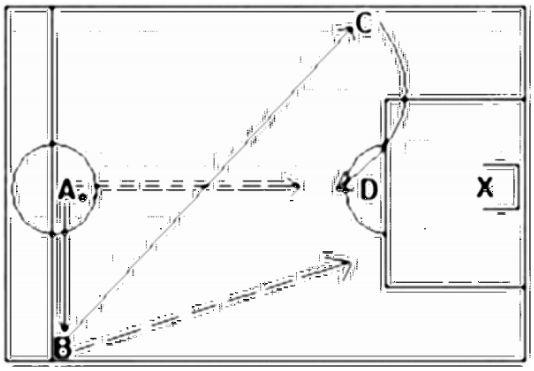
Aufbau: Ein kleines Feld für B markieren.
A mit Ball etwa 10 Meter vor dem Feld aufstellen.
C fünf Meter hinter dem Feld aufstellen.
Hinter C eine sieben Meter breite Ziellinie markieren.

A spielt B an.
B nimmt den Ball mit.
B spielt 1 gegen 1 gegen C auf die Ziellinie.
Während B den Ball mitnimmt und gegen C ins Duell geht, sprintet A unterdessen ohne Pause in das kleine Feld zu B.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/ballmitnahme-und-1-gegen-1-auf-eine-ziellinie

3 **Flugball nach außen mit Flanke gegen einen Verteidiger**

20 min · Hauptteil



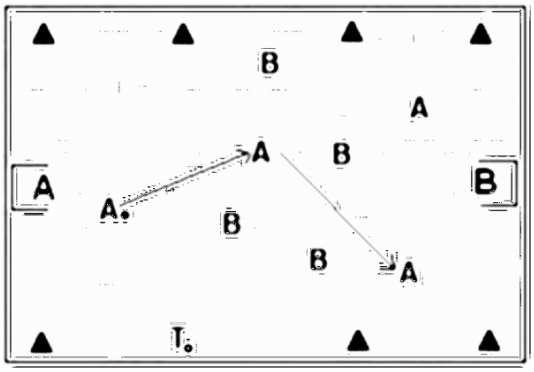
Aufbau: Auf beiden Spielfeldseiten denselben Aufbau vor dem Tor stellen.
A mit einem Ball in den Halbkreis stellen.
B halbrechts oder halblinks bereitstellen.
C ganz außen etwa 15 Meter vor der Torlinie auf die Linie stellen.
D als Verteidiger ins Abwehrzentrum stellen.
Einen zweiten Verteidiger als Wechsler bereithalten.

A spielt B den Ball in die Bewegung.
B spielt einen Flugball auf C.
C flankt auf A und B.
D versucht die Eingabe abzuwehren.
In Form II legt sich der Verteidiger von Anfang an auf einen Spieler fest, die Dreiergruppen und Verteidiger tauschen immer wieder.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/flugball-nach-aussen-mit-flanke-gegen-einen-verteidiger

4 **Alt gegen Jung im Drei-Zonen-Spiel mit Pflichtkontakt**

25 min · Schlussteil



Aufbau: Eine Spielfeldhälfte in drei Zonen einteilen.
Die Mittelzone gut sichtbar abstecken.
Zwei Teams nach Alter einteilen.

Alt spielt gegen Jung.
Für beide Teams gilt als Vorgabe ein Pflichtkontakt in der Mittelzone, in der die Spieler beider Mannschaften extrem aggressiv verteidigen.
Die letzten zehn Minuten sind wieder freies Spiel.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/alt-gegen-jung-im-drei-zonen-spiel-mit-pflichtkontakt

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

1× Ball · 1× Tor

ccp-plan:3007ce92-2b98-4209-ab72-0175f45c6ffa@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de