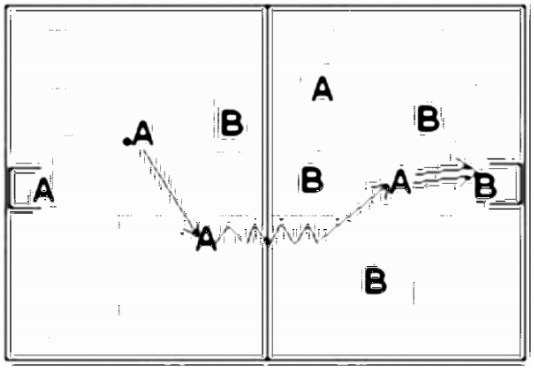
LFC Berlin Oberliga: T129

90 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 28.02.2007

1 **Dribbling über die Ziellinie, dann Angriff auf das Tor**

40 min · Aufwärmen



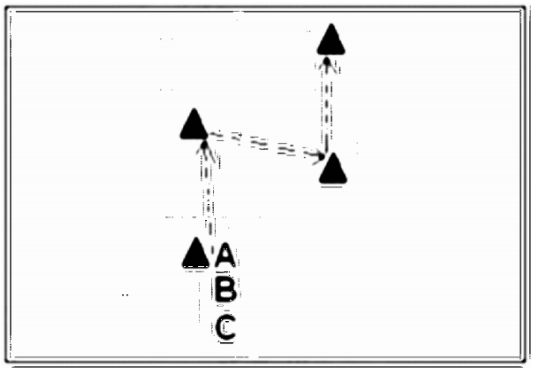
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte nutzen.
Die Mittellinie als Ziellinie kennzeichnen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
Jeder Mannschaft einen Torwart zuteilen.

Zu Beginn laufen alle 7 Minuten locker im 5 gegen 2 ein.
Danach spielt A gegen B.
Jeder Spieler hat höchstens 3 Ballkontakte.
Körperkontakt ist nicht erlaubt.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Eine Mannschaft muss erst über die Ziellinie dribbeln, bevor sie das Tor angreifen darf.
Zwischendurch folgt eine Dehnpause von 8 Minuten.
Im zweiten Teil gilt als weitere Vorgabe, dass nach der Ziellinie nur noch drei Spieler einer Mannschaft am Angriff auf das Tor beteiligt sein dürfen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/dribbling-ueber-die-ziellinie-dann-angriff-auf-das-tor

2 **Laufstrecke mit Kappen: Laufform vorgeben, dann sprinten**

15 min · Hauptteil



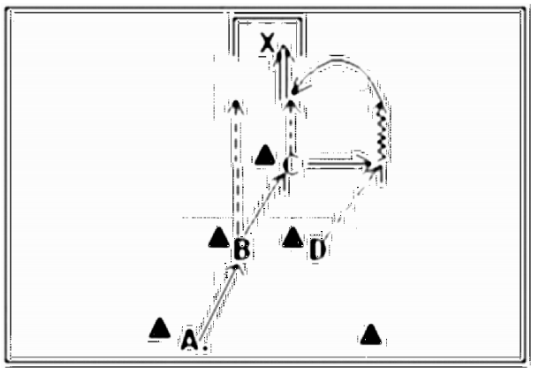
Aufbau: Die Laufstrecke zweimal aufbauen.
Zwei Mannschaften einteilen.
Kappe 2 in 12 Meter Abstand vor die erste Kappe stellen.
Rechts und links von Kappe 2 je zwei weitere Kappen wie einen Flügel aufstellen.
Kappe 3 zehn Meter halbrechts zurück versetzt aufstellen.
Kappe vier wieder 12 Meter weiter vorne aufstellen.

A startet an der ersten Kappe.
Er läuft locker los und gibt eine Laufübung vor.
Die ganze Gruppe übernimmt diese Laufform bis zur zweiten Kappe.
Ab Kappe 2 bleibt der Ablauf in jedem Lauf gleich.
Alle sprinten rückwärts zu Kappe 3.
Von dort geht es vorwärts zu Kappe vier.
Im zweiten Durchgang gibt der zweite Spieler die Laufform vor, im dritten der dritte Spieler, bis jeder aus der Gruppe einmal vorgegeben hat.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/laufstrecke-mit-kappen-laufform-vorgeben-dann-sprinten

3 **Kombination im Kappen-Dreieck mit Flanke und Durchsetzen**

15 min · Hauptteil



Aufbau: Etwa zwanzig Meter vor dem Tor drei Kappen als Dreieck aufstellen.
Die Spitze zeigt zum Tor.
Die anderen Kappen auf Höhe des ersten und zweiten Pfostens setzen.
In gerader Linie Richtung Mittellinie je zwei weitere Kappen im Abstand von 12 Metern aufstellen.
A halbrechts kurz hinter der Mittellinie aufstellen.
B, C und D im Dreieck verteilen.

A spielt B an, der diagonal zu A im Dreieck steht.
B spielt direkt weiter zu C an der Spitze.
C legt nach außen zu D, der aus der Halbposition startet.
D flankt auf C und B.
Im zweiten Teil läuft der Ball flach von A über B zu D, der sich danach im 1 gegen 2 gegen B und C zum Tor durchsetzen muss.
Im dritten Teil steht A fast an der Mittellinie auf einer Linie mit C.
C nimmt den ersten Kontakt an der Kappe.
Dann setzt sich C gegen B und D durch.
Zuletzt spielt A auch halbhoch an.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/kombination-im-kappen-dreieck-mit-flanke-und-durchsetzen

4 **Freies Abschlussspiel der Jüngeren gegen die Älteren**

15 min · Schlussteil

Aufbau: Zwei Mannschaften nach dem Alter einteilen.
Die Jüngeren und die Älteren getrennt aufstellen.

Jung spielt gegen Alt.
Es gibt keine weitere Vorgabe.
Beide Mannschaften spielen frei gegeneinander, ohne Kontaktbegrenzung und ohne besondere Regel, bis der Trainer das Spiel nach etwa 25 Minuten abpfeift.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/freies-abschlussspiel-der-juengeren-gegen-die-aelteren

5 **Konzentriertes Auslaufen als Gruppe über 600 Meter**

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine große Runde von etwa 600 Metern festlegen.
Die Bälle liegen lassen.

Die Gruppe läuft ohne Ball aus.
Alle bleiben zusammen.
Konzentriert läuft die Mannschaft am Ende der Einheit eine große Runde von etwa 600 Metern, ohne dass die Gruppe auseinanderreißt oder jemand abkürzt.

Das Tempo bleibt locker.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/konzentriertes-auslaufen-als-gruppe-ueber-600-meter

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 4× Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:35bfebfe-0944-43c6-a658-690449da4fe7@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de