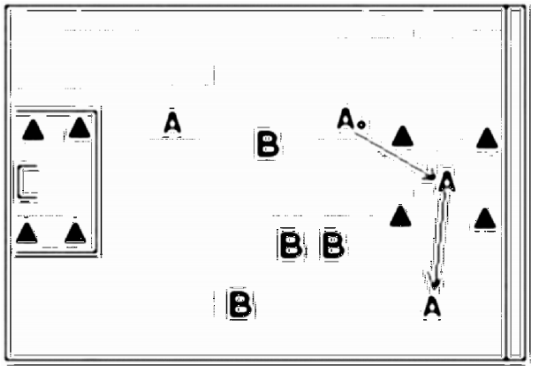
LFC Berlin Oberliga: T093

95 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 05.12.2006

1 **Ball in den Fünfmeterraum und kontrolliert wieder heraus**

35 min · Aufwärmen



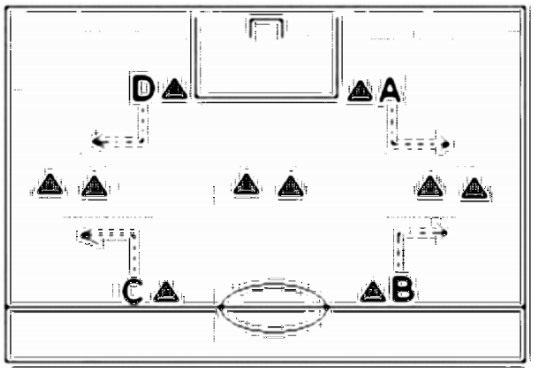
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Spielfeld abgrenzen.
Den vorhandenen Fünfmeterraum mit Kappen markieren.
An der Mittellinie einen zweiten Fünfmeterraum nachbauen.

Den Einstieg bildet ein Fünf gegen zwei.
Danach laufen alle fünf Minuten konzentriert ein.
Anschließend spielt A gegen B.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Körperkontakt ist verboten.
Erlaubt sind höchstens drei Ballkontakte.
Ein Punkt zählt, wenn der Ball in einen der beiden Fünfmeterräume gespielt und von dort direkt kontrolliert wieder herausgespielt wird.
Zwischendurch folgt eine Dehnpause.
Nach dem Dehnen sind auch hohe Bälle erlaubt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/ball-in-den-fuenfmeterraum-und-kontrolliert-wieder-heraus

2 **Reaktionssprint zwischen Strafraumecke und Mittellinie**

25 min · Hauptteil



Aufbau: Die Strecke von der Strafraumecke bis zur Mittellinie als Bahn nutzen.
An der Strafraumecke ganz rechts eine Kappe aufbauen.
An der Mittellinie in gerader Linie dazu die zweite Kappe aufbauen.
Auf halber Strecke an der Außenlinie ein drei Meter breites Hütchentor aufstellen.
In der Feldmitte auf gleicher Höhe ein zweites Hütchentor aufstellen.
Diesen Aufbau rechts und links je einmal errichten.

A steht an der Strafraumecke.
B steht an der Mittellinie.
Beide laufen locker aufeinander zu.
A sprintet dann entweder nach links oder nach rechts, B versucht ihm zu folgen und dabei schneller am Hütchentor zu sein.
Zweimal gibt A die Richtung vor.
Zweimal reagiert A auf B.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/reaktionssprint-zwischen-strafraumecke-und-mittellinie

3 **Auf- und Abstieg zwischen Hauptfeld und Nebenplatz**

30 min · Schlussteil

Aufbau: Ein Hauptfeld mit Toren und daneben ein zweites Feld abstecken.
Auf dem zweiten Feld zwei Ziellinien gegenüber markieren.
Vier Teams zu je vier Spielern einteilen.
Beide Tore auf dem Hauptfeld mit Torhütern besetzen.

A und B beginnen auf dem Hauptfeld.
C und D spielen auf dem Nebenplatz.
Dort zählt das Dribbling über die Ziellinie.
Gespielt wird immer drei gegen drei.
Eine Runde dauert fünf Minuten.
Der Sieger einer Runde spielt danach auf dem Hauptfeld weiter, der Verlierer wechselt auf den Nebenplatz, sodass beide Felder ständig in Bewegung bleiben.
Der vierte Spieler wartet an der eigenen Torlinie.
Die Mannschaft entscheidet den Wechsel allein.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/auf-und-abstieg-zwischen-hauptfeld-und-nebenplatz

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

2× Ball · 10× Hütchen in 2 Farben · 2× Tor

ccp-plan:39112e66-c565-4e58-8c9a-255517beff27@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de