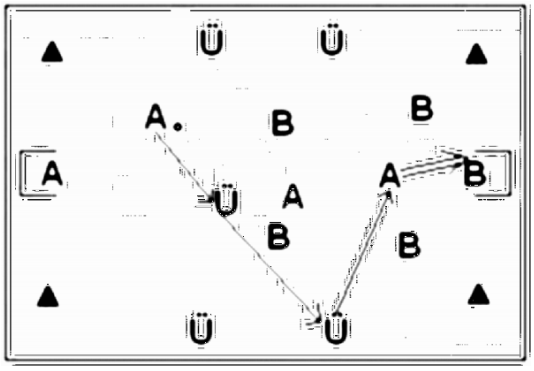
LFC Berlin Oberliga: T125

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 22.02.2007

1 **Aufwärmspiel mit Überzahlspielern und Innenseitabschluss**

20 min · Aufwärmen



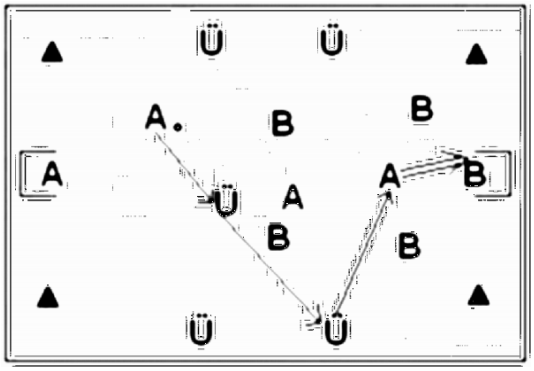
Aufbau: Das Feld zwischen dem fest installierten Tor und einem tragbaren Tor zehn Meter in der anderen Hälfte markieren.
Mit Kappen drei Meter innerhalb der Strafraumlinie links und rechts die Breite begrenzen.
Fünf Überzahlspieler mit gelben Leibchen bestimmen.
Je zwei davon links und rechts außen aufstellen, einen im Feld.
Die übrigen Spieler in A und B teilen.
Beide Tore mit Torwart besetzen.

Zu Beginn läuft ein 5:2 zum lockeren Einlaufen über 7 Minuten.
Danach spielt A gegen B.
Jeder Spieler hat höchstens 2 Ballkontakte.
Beide Mannschaften binden die Überzahlspieler ein.
Tore zählen nur nach einem Abschluss mit der Innenseite.
Nach 5 Minuten wechseln die Überzahlspieler mit Spielern ihrer Wahl aus den Mannschaften, nach 15 Minuten folgt für alle eine Dehnpause.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermspiel-mit-ueberzahlspielern-und-innenseitabschluss

2 **Spielform mit Überzahlspielern und Toren nur per Kopf**

40 min · Hauptteil



Aufbau: Ein Spielfeld von einem fest installierten Tor bis zu einem tragbaren Tor markieren, das zehn Meter in der anderen Hälfte steht.
Die Breite mit Kappen einschränken.
Die Kappen rechts und links drei Meter von der Strafraumlinie nach innen setzen.
Fünf Spielern gelbe Leibchen als Überzahlspieler geben.
Je zwei Überzahlspieler links und rechts außerhalb postieren, einen im Feld.
Die übrigen Spieler in die Mannschaften A und B einteilen.
In beide Tore einen Torwart stellen.

A spielt gegen B, die Überzahlspieler spielen mit der ballbesitzenden Mannschaft.
Tore zählen nur per Kopf.
Ein Treffer nach direkter Kopfvorlage zählt ebenfalls.
In der zweiten Form spielen alle im Spielfeld direkt.
Die Überzahlspieler außerhalb haben drei Kontakte.

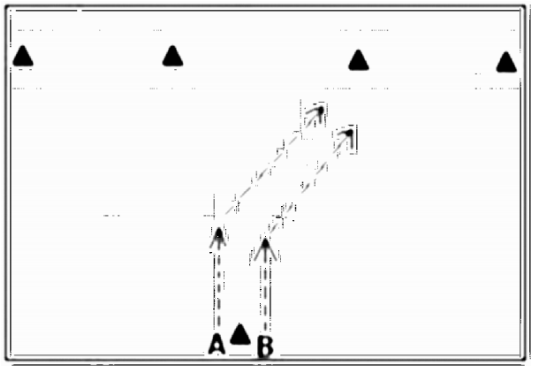
Nach fünf Minuten wechseln die Überzahlspieler.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/spielform-mit-ueberzahlspielern-und-toren-nur-per-kopf

---

3 **Blindstart zu zweit mit Sprint zur angesagten Kappe**

15 min · Hauptteil



Aufbau: Eine Startkappe markieren.
In etwa 20 Meter Entfernung vier weitere Kappen aufstellen.
Paare bilden, A und B stellen sich an die Startkappe.

A und B gehen mit geschlossenen Augen Hand in Hand los.
Lässt einer der beiden die Hand los, sprinten beide sofort zu der Kappe, die der Spieler vorgibt, der als Erster lossprintet.
In der zweiten Stufe gehen beide blind los, ohne sich festzuhalten.
In der dritten Stufe gehen beide blind rückwärts.
Zuletzt traben beide blind geradeaus los, der Trainer sagt die anzulaufende Kappe an.
Jede Stufe läuft 4-mal.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/blindstart-zu-zweit-mit-sprint-zur-angesagten-kappe

---

4 **Kompakt verteidigen und schnell in die Spitze spielen**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Ein Spielfeld für das Abschlussspiel A gegen B markieren.
Teams A und B bilden.
Eine vermeintliche erste Elf gegen zehn andere Spieler aufstellen.

A spielt gegen B.
Beide Mannschaften halten immer wieder ihre Kompaktheit ein.
Der Abstand zum verteidigenden Mitspieler beträgt höchstens 5 Meter.
Außerdem gilt das schnelle Spiel in die Spitze.
Wer den Ball erobert, bleibt nicht lange in den eigenen Reihen, sondern spielt ihn so schnell wie möglich nach vorn in die Spitze.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/kompakt-verteidigen-und-schnell-in-die-spitze-spielen

---

5 **Auslaufen in großer Runde, wahlweise mit Ball**

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine große Runde um das Spielfeld festlegen.
Für jeden, der mit Ball ausläuft, einen Ball bereitlegen.

Die Gruppe läuft gemeinsam los.
Jeder wählt selbst, mit Ball oder ohne Ball.
Wer einen Ball hat, führt ihn locker am Fuß mit und bleibt trotzdem so nah bei der

Gruppe, dass niemand den Anschluss an die große Runde verliert.
Alle bleiben konzentriert.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/auslaufen-in-grosser-runde-wahlweise-mit-ball

Material für die gesamte Einheit

2× Ball · 5× Hütchen · Leibchen · 2× Tor

ccp-plan:3aab956a-2ad0-4d9d-9306-437fc4033cff@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de