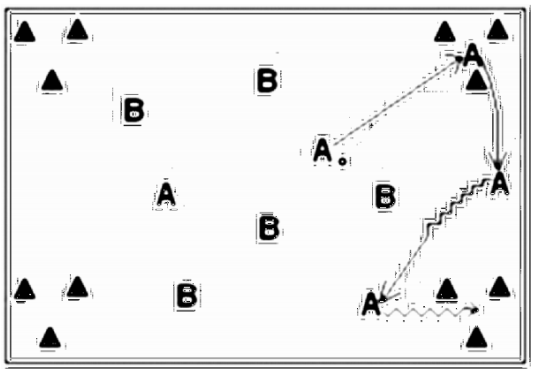
LFC Berlin Oberliga: T034

103 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 17.08.2006

1 **Ballhalten mit drei Kontakten zu den Dreieckstoren**

40 min · Aufwärmen



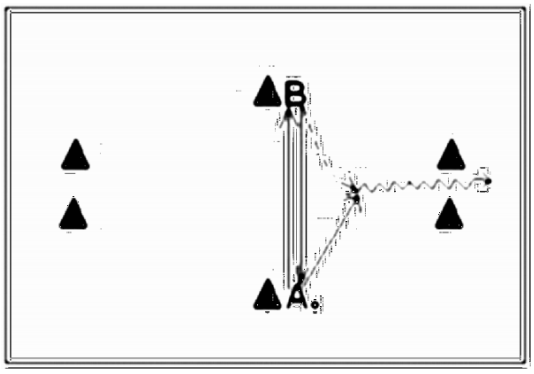
Aufbau: Das Feld von Strafraum zu Strafraum abstecken.
In jede Ecke ein Dreieckstor stellen.
Zwei Mannschaften einteilen.
Die Torhüter ins eigene Training schicken.
Bälle am Rand bereitlegen.

Zum Auftakt spielen alle ein 5 gegen 2.
Danach laufen alle zwei Minuten locker ein.
Die ballbesitzende Mannschaft spielt mit drei Ballkontakten.
Zweikämpfe mit Körperkontakt bleiben untersagt.
Sie versucht, ohne Ballverlust nacheinander drei der Dreieckstore zu erreichen, wobei einfache Berührungen des Gegners nicht genügen, um die Ballkontrolle zu unterbinden.
Die Mannschaft spielt vorwiegend flache Bälle.
Nach der Dehn- und Kraftpause folgt der zweite Durchgang.
Dort sind auch hohe Bälle ausdrücklich erlaubt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/ballhalten-mit-drei-kontakten-zu-den-dreieckstoren

2 **Reaktion auf den Pass zum rechten oder linken Hütchentor**

20 min · Hauptteil



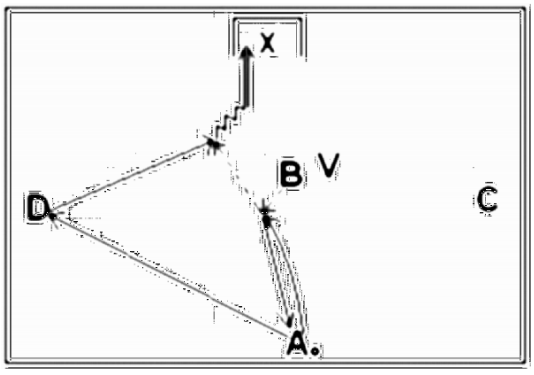
Aufbau: Von der Mittellinie aus eine Raute mit Kappen im Abstand von fünfzehn Metern stecken.
Rechts und links je ein Hütchentor markieren.
Die Hütchentore dreißig Meter von der Mitte entfernt aufstellen.
Den Aufbau zweifach anlegen.
Ersatzbälle bereitlegen.

Spieler A steht mit Ball an der ersten Kappe.
Spieler B steht genau gegenüber.
A spielt B flach an.
B spielt direkt zurück auf A.
Mit seinem nächsten Pass entscheidet A, zu welchem der beiden Hütchentore B reagieren muss, weshalb B bis zum letzten Moment auf beiden Seiten startbereit bleibt.
Jeder Durchgang läuft zweimal.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/reaktion-auf-den-pass-zum-rechten-oder-linken-huetchentor

3 **Rückpass, steiler Ball und Ablage im 1 gegen 1**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Ein Tor auf die Strafraumlinie stellen.
Die Spieler mit Ball an der Mittellinie aufstellen.
Fünfzehn Meter davor je einen Verteidiger und einen Angreifer postieren.
Fünf Meter weiter halbrechts und halblinks je einen Anspieler stellen.
Ersatzbälle an die Mittellinie legen.

Spieler A passt von der Mittellinie auf den Angreifer B.
B fordert den Ball laufend.
B legt direkt zu A zurück.
A spielt scharf und steil auf eine der beiden Halbpositionen, die den Ball für den heranlaufenden Angreifer ablegt und ihm so den Abschluss gegen den Verteidiger eröffnet.
Angreifer, Verteidiger und Anspieler wechseln ständig die Rollen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/rueckpass-steiler-ball-und-ablage-im-1-gegen-1

4 **Abschlussspiel mit Vorgabe für die Defensive**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Das Feld von Strafraum zu Strafraum abstecken.
Stamm gegen Reserve einteilen.
Bälle an beiden Toren bereitlegen.

Beide Mannschaften spielen ein normales Abschlussspiel.
In der Defensive kommt die Mannschaft immer wieder gemeinsam in ihre Zone.
Die Abstände zum Mitspieler bleiben gering.
Nie steht ein Spieler mehr als fünf Meter vom nächsten Mitspieler entfernt und erst hinter dem Ball darf die Mannschaft kurz Pause machen.
Alle kommen immer wieder hinter den Ball.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-vorgabe-fuer-die-defensive

5 **Lockeres Auslaufen als Gruppe rund ums Feld**

3 min · Cool Down

Aufbau: Die Laufstrecke außen um das ganze Feld herum festlegen.
Genug Bälle am Startpunkt bereitlegen.
Die Gruppe an der Außenlinie sammeln.

Die ganze Gruppe läuft zweimal locker um das Feld.
Alle bleiben dabei zusammen.

Wer will, nimmt einen Ball mit.
Wer will, zieht vorher die Schuhe aus und läuft die beiden Runden barfuß, ohne dabei den Anschluss an die Gruppe zu verlieren.
Das Tempo bleibt durchgehend locker.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-auslaufen-als-gruppe-rund-ums-feld

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 6× Hütchen · 1× Tor · Tor (goal_cone)

ccp-plan:3f228c72-ebf7-4aff-952a-20744de9b9f4@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de