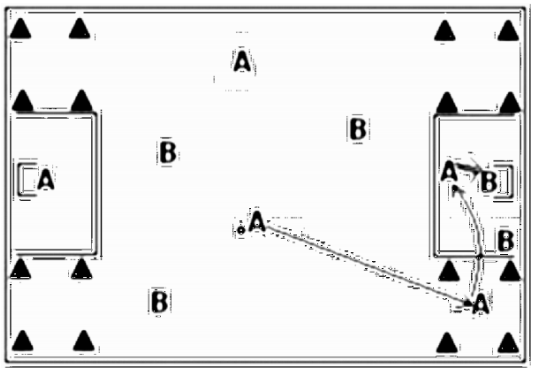
LFC Berlin Oberliga: T083

100 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 15.11.2006

1 **Parteispiel mit vier Eckzonen zur Torvorbereitung**

35 min · Aufwärmen



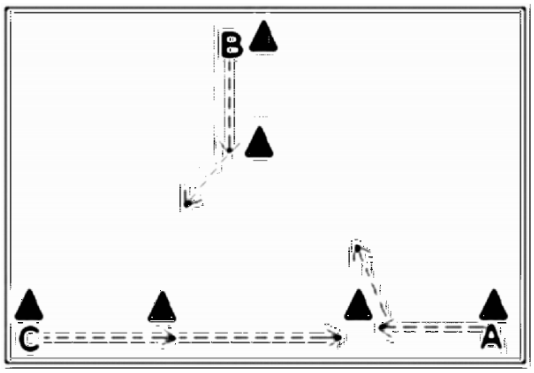
Aufbau: Auf dem gesamten Spielfeld spielen.
In allen vier Ecken ein Viereck mit Kappen abgrenzen.
Jedes Viereck reicht seitlich vom Strafraum bis zur Torlinie und zur Außenlinie.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
Einen Ball bereitlegen.

Zum Start spielen alle 5 gegen 2.
Danach laufen sich alle selbstständig und konzentriert ein.
Dann spielt A gegen B.
Erlaubt sind höchstens 3 Ballkontakte.
Körperkontakt ist verboten.
Alle Zuspiele bleiben flach.
Bis zum Dehnen werfen die Spieler den Ball aus einer der vier Eckzonen als Torvorlage vor das Tor, nach dem Dehnen flanken oder passen sie ihn aus diesen Feldern.
In den Eckzonen darf kein Verteidiger angreifen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/parteispiel-mit-vier-eckzonen-zur-torvorbereitung

2 **Sprint im Dreieck nach angesagter Richtung**

20 min · Hauptteil



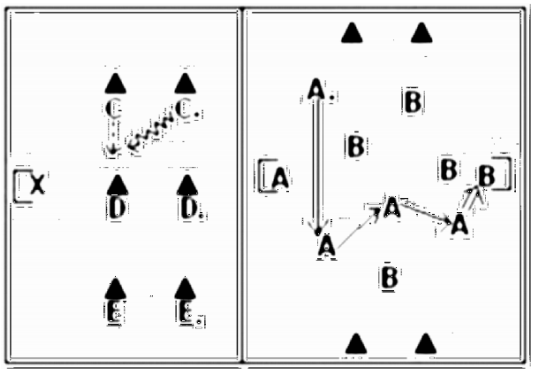
Aufbau: Ein Dreieck mit sieben Metern Abstand aus Kappen bilden.
In Verlängerung jeder Kappe eine weitere Kappe legen.
Diese Kappen zehn Meter entfernt aufstellen.
An jede äußere Kappe einen Spieler stellen.
Einen Ball bereitlegen.

A, B und C laufen auf Signal gleichzeitig los.
Kurz vor der Mitte gibt A die Richtung vor.
Alle drei sprinten dann innen um die drei Kappen herum.
Im zweiten Lauf gibt B die Richtung vor, später C.
Wer falsch reagiert oder zu langsam ist und deshalb abgeschlagen wird, macht zwanzig Liegestütze, bevor die Gruppe den nächsten Lauf startet.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/sprint-im-dreieck-nach-angesagter-richtung

3 **Zweikampf und Spiel sieben gegen sieben mit Mittelzone**

40 min · Hauptteil



Aufbau: Für Gruppe A auf einer Seite Kappen in fünfundzwanzig Metern Entfernung aufstellen.
Diese Kappen halbrechts, halblinks und zentral setzen.
Fünf Meter Richtung Tor je eine weitere Kappe in direkter Linie legen.
Für Gruppe B eine Spielfeldhälfte als Spielfeld nehmen.
Dieses Feld mit Kappen dritteln.

Gruppe A spielt 1 gegen 1 aus stehender Position.
Gruppe B spielt 7 gegen 7 auf Tore.
Feste Torsteher hüten dabei die Tore.
In der abgekappten Mittelzone muß der Ball immer sofort in die Spitze gespielt werden, sodass dort niemand den Ball hält.
Beide Gruppen arbeiten zweimal zwanzig Minuten.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/parteispiele/zweikampf-und-spiel-sieben-gegen-sieben-mit-mittelzone

4 **Gemeinsames Auslaufen der Gruppe mit und ohne Ball**

5 min · Cool Down

Die Mannschaft läuft geschlossen aus.
Das Tempo bleibt locker.
Wer möchte, nimmt einen Ball mit.
Der Lauf dient allein der Erholung nach der Belastung, deshalb bestimmt der langsamste Spieler das Tempo und niemand setzt sich an der Spitze ab.
Die Gruppe bleibt dabei zusammen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/gemeinsames-auslaufen-der-gruppe-mit-und-ohne-ball

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 2× Tor

ccp-plan:4514e19f-e02d-4e51-bf93-e73a4e18d476@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de