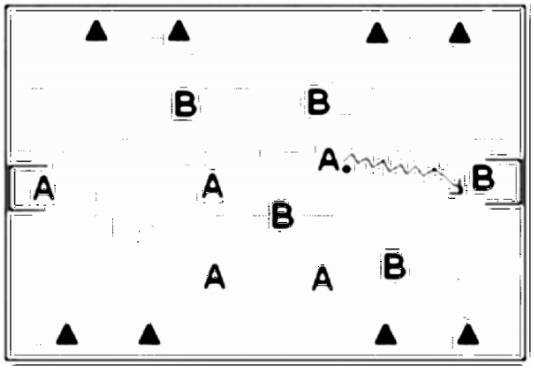
LFC Berlin Oberliga: T165

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 08.05.2007

1 **Drei-Zonen-Spiel mit Torabschluss nur aus der Endzone**

35 min · Aufwärmen



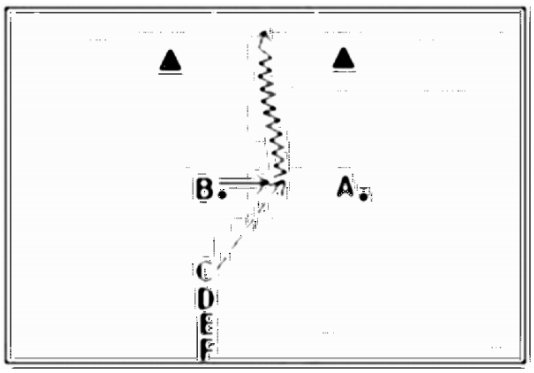
Aufbau: Eine ganze Spielfeldhälfte als Spielfeld nutzen.
Das Feld in drei Zonen einteilen.
An beiden Enden ein Tor mit Torwart aufstellen.
Zwei Mannschaften A und B bilden.

Zu Beginn spielen alle ein 5:2.
Danach läuft sich jeder 5 Minuten selbstständig ein.
Anschließend spielt A gegen B.
Beide Teams spielen in dauerhafter Bewegung ohne Körperkontakt mit höchstens 3 Ballkontakten.
Nur flache Zuspiele sind erlaubt.
Wer den Ball in die Endzone führt oder dort bis 1 Meter hinter der Linie angespielt wird, darf nicht mehr angegriffen werden, nur der Torwart kann noch abwehren.
Tore zählen nur aus der Endzone.
Eine Selbstvorlage ist nicht erlaubt.
Nach der Dehnpause im Team sind auch hohe Zuspiele erlaubt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/drei-zonen-spiel-mit-torabschluss-nur-aus-der-endzone

2 **Reaktionssprint auf flaches Zuspiel zur Seite**

20 min · Hauptteil



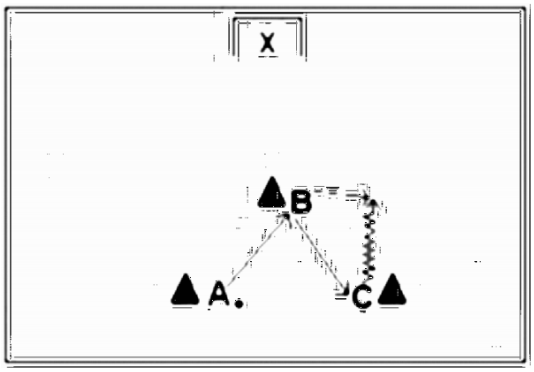
Aufbau: Den Aufbau zweimal nebeneinander stellen.
B halblinks aufstellen.
A halbrechts aufstellen.
Die übrigen Spieler ohne Ball in einer Reihe vor B aufstellen.
Eine Ziellinie in 10 Metern Entfernung markieren.

A oder B spielt den Ball flach zu einer Seite.
Der Erste der Reihe ersprintet den Ball und führt ihn über die Ziellinie.
Wann A oder B spielt, folgt keiner Regel, sodass die Wartenden hellwach und unter Spannung stehen müssen, um schnell auf das Abspiel reagieren zu können.
A und B wechseln immer wieder.
Im zweiten Durchgang kommen trumpfende Bälle.
Im dritten Durchgang steht die Reihe mit dem Rücken zu A und B.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/reaktionssprint-auf-flaches-zuspiel-zur-seite

3 **Eins gegen eins im Dreieck mit Druck von hinten**

25 min · Hauptteil



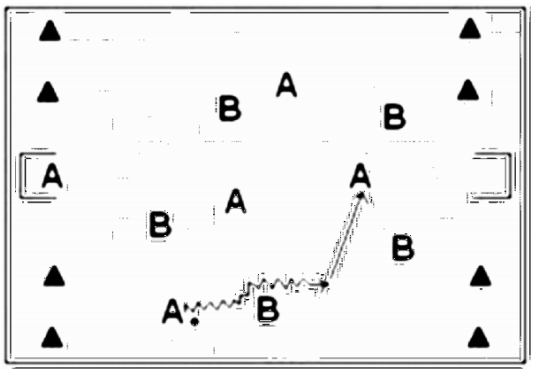
Aufbau: Vor beiden fest installierten Toren denselben Aufbau stellen.
30 Meter vor dem Tor ein Dreieck markieren.
A mit Ball und C auf einer Höhe aufstellen.
B an die Dreiecksspitze mit dem Rücken zum Tor stellen.

A spielt B an.
B legt zu C weiter.
C geht ins 1:1 gegen B.
In der zweiten Form passt A auf C, C spielt B an, während A von hinten nachsetzt und versucht, B noch am Torschuss zu hindern.
In der dritten Form hat B den Ball.
B spielt entweder A oder C an.
Wer den Ball bekommt, greift an, der andere verteidigt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/zweikampf/eins-gegen-eins-im-dreieck-mit-druck-von-hinten

4 **Spiel auf drei Viertel des Platzes mit 1-gegen-1-Pflicht**

15 min · Schlussteil



Aufbau: Ein Feld über drei Viertel des Platzes abstecken.
Das Feld in der Breite dritteln.
Die Mannschaften A und B bilden.

A spielt gegen B.
Im Mittelteil gilt freies Spiel.
Im jeweils letzten Drittel darf ein Spieler den Ball erst abspielen, wenn er vorher ein 1:1 gegen seinen direkten Gegenspieler gewonnen hat.
Die Regel gilt für beide Mannschaften.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/spiel-auf-drei-viertel-des-platzes-mit-1-gegen-1-pflicht

5 **Lockeres Austraben über 600 Meter mit oder ohne Ball**

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine Laufstrecke von 600 Metern festlegen.
Bälle am Startpunkt bereitlegen.

Jeder Spieler trabt zum Abschluss locker aus.
Die Strecke beträgt 600 Meter.
Der Ball ist freigestellt.
Wer den Ball mitnimmt, führt ihn locker am Fuß und passt sein Tempo so an, dass

Puls und Atmung nach der Einheit langsam wieder herunterkommen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-austraben-ueber-600-meter-mit-oder-ohne-ball

Material für die gesamte Einheit

2× Ball · 2× Tor

ccp-plan:4acf6838-1926-4488-8c12-58aee55d1be7@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de