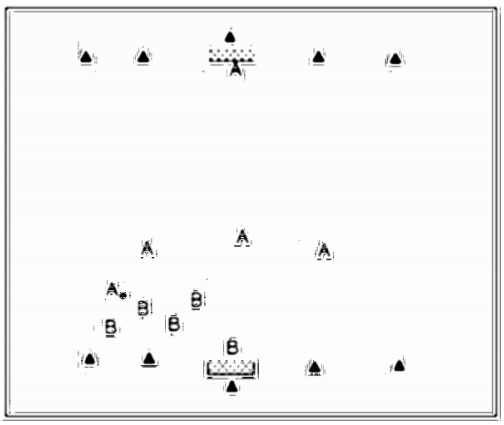
LFC Berlin Oberliga: T162

90 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 03.05.2007

1 **Aufwärmspiel mit Zonen für die kompakte Defensivordnung**

30 min · Aufwärmen



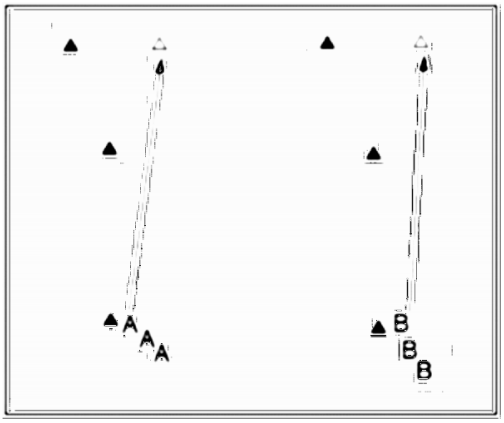
Aufbau: Eine ganze Spielfeldhälfte abstecken.
Das Feld in der Länge in vier Zonen teilen.
Die Mannschaften A und B einteilen.

Den Einstieg bildet ein 5:2.
Danach läuft sich jeder 7 Minuten selbst ein.
A spielt gegen B in dauerhafter Bewegung.
Erlaubt sind höchstens 3 Ballkontakte ohne Körperkontakt bei nur flachen Zuspielen.
Die verteidigende Mannschaft besetzt die Zone des ballbesitzenden Gegners plus die angrenzenden Zonen, während die ballentferntesten Zonen unbesetzt bleiben dürfen.
Bemüht sie sich nicht unverzüglich um die Ordnung, gibt es Elfmeter für den Gegner.
Es folgt ein Dehnteil in der Mannschaft.
Teil zwei läuft genauso ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermspiel-mit-zonen-fuer-die-kompakte-defensivordnung

2 **Farbsprint zum Hütchendreieck auf Zuruf und Leibchen**

20 min · Hauptteil



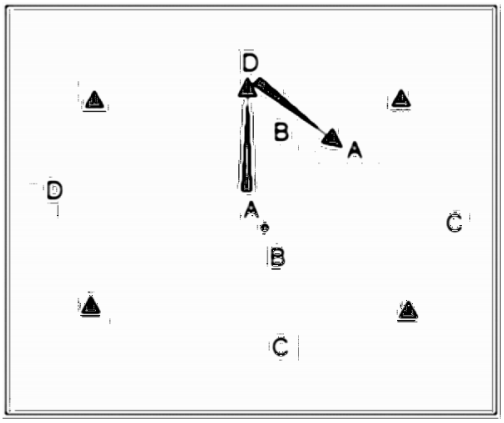
Aufbau: Zwei Dreiecke aus gelben, weißen und roten Hütchen aufbauen.
Die Hütchen etwa 15 Meter voneinander entfernt aufstellen.
Die Spieler 12 Meter vor den Dreiecken hintereinander aufstellen.
Leibchen in drei Farben bereithalten.

Der erste Spieler trabt locker an.
Auf Zuruf einer Farbe sprintet er zum passenden Hütchen im Dreieck.
Im zweiten Durchgang lässt der Trainer ein gelbes, rotes oder weißes Leibchen fallen, dessen Farbe dem Spieler das Ziel im Dreieck für seinen Sprint vorgibt.
Im dritten sagt der nachfolgende Spieler die Farbe an.
Danach folgen beide ersten Formen mit Ball.
Jede Form läuft 3 Mal.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/farbsprint-zum-huetchendreieck-auf-zuruf-und-leibchen

3 Zwei gegen zwei um den Ballbesitz bei offenem Spielende

15 min · Hauptteil



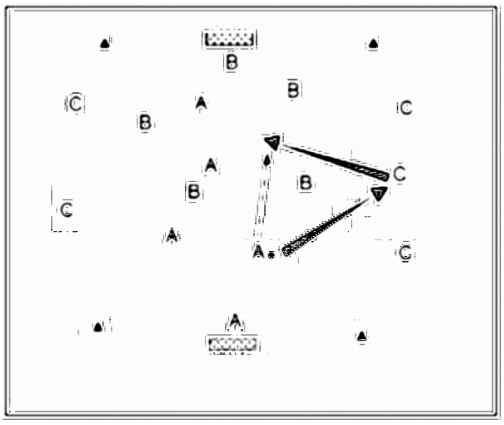
Aufbau: Drei Felder von je 20 x 20 Metern markieren.
Die Gruppe in Paare einteilen.
Freie Paare als Anspieler außerhalb der Felder aufstellen.

In jedem Feld spielen zwei Paare 2:2.
Es geht um den Ballbesitz am Ende.
Der Trainer sagt das Ende frühestens nach 60 Sekunden und spätestens nach 90 Sekunden an, sodass kein Paar weiß, wann die Runde vorbei ist.
Das Verliererpaar macht 20 Hocksprünge.
Die Anspieler außen helfen dem Paar in Ballbesitz.
Die Paare wechseln immer wieder.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/zwei-gegen-zwei-um-den-ballbesitz-bei-offenem-spielende

4 Turnierform mit Randteam und Direktspiel nach vorn

20 min



Aufbau: Ein 40 x 30 Meter großes Feld markieren.
3 Teams bilden.
Team C als Überzahlmannschaft an den Rand stellen.

A spielt gegen B.
C spielt am Rand für die Mannschaft in Ballbesitz.
Jeder Ball wird direkt weitergeleitet.
In der Weiterleitung darf der Ball nur nach vorne gepasst werden.
Gespielt wird in Turnierform, sodass nach jedem Durchgang ein anderes Team an den Rand geht und die Überzahl für die beiden Feldmannschaften übernimmt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/turnierform-mit-randteam-und-direktspiel-nach-vorn

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

1× Ball · 3× Leibchen in 3 Farben

ccp-plan:5aa5b274-04b5-4f09-b0a6-ce875052500b@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de