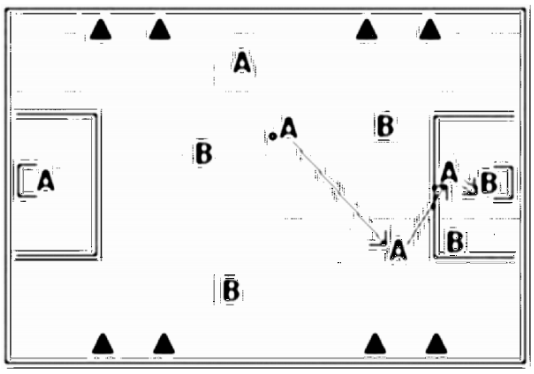
LFC Berlin Oberliga: T017

140 Minuten · 6 Positionen · oberer Amateurbereich · 20.07.2006

1 **Spiel mit Passzone vor beiden Strafräumen**

45 min · Aufwärmen



Aufbau: Das gesamte Spielfeld als Spielfläche nutzen.
Vor beiden Strafräumen eine sieben Meter breite Passzone markieren.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
Mehrere Bälle bereitlegen.

A spielt gegen B.
Erlaubt sind drei Ballkontakte.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Ein Tor zählt erst nach einer direkten Vorlage aus der Passzone.
Zwischendurch folgt eine Dehnpause in der Mannschaft.
Nach dem Dehnen gilt die Vorgabe, dass der Ball zuerst in die Passzone zurückgespielt und von dort sofort als Torvorlage in den Strafraum gespielt wird.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-mit-passzone-vor-beiden-strafraeumen

2 **Statisches Verschieben gegen aufgestellte Kappen**

25 min · Hauptteil

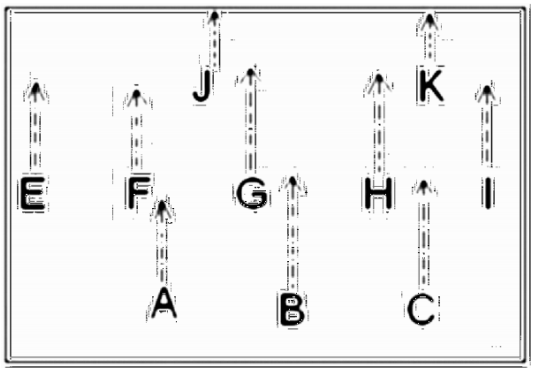
Aufbau: Die Elf auf einer Spielfeldhälfte in der Grundformation 3:5:2 aufstellen.
Kappen als Gegenspieler im Feld verteilen.
Einige Bälle an den Rand legen.

Die Elf steht in der Grundordnung.
Die Mannschaft verschiebt statisch gegen die aufgestellten Kappen.
Der Trainer unterbricht jedes Mal.
Jede Unterbrechung dient der Korrektur.
Danach stehen Spieler mit Ball im Feld verteilt und an ihnen macht der Trainer die Abhängigkeiten der einzelnen Positionen untereinander noch einmal klar.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/stellungsspiel/statisches-verschieben-gegen-aufgestellte-kappen

3 **Antritte aus der Grundordnung auf Trainersignal**

15 min · Hauptteil



Aufbau: Die Mannschaft auf einer Spielfeldhälfte in der Grundformation 3:5:2 aufstellen.
Jede Position mindestens doppelt besetzen.
Genug Abstand zwischen den Positionen

lassen.

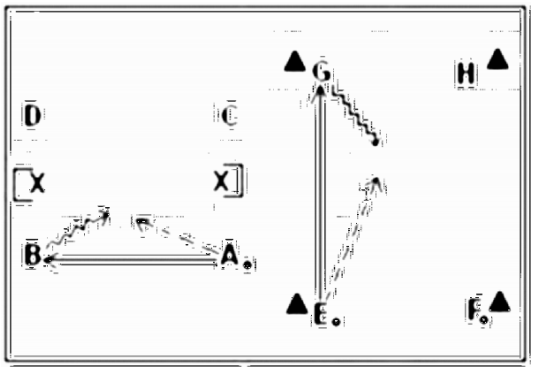
Alle stehen in ihrer Position.
Der Trainer gibt ein Signal.
Auf das Signal traben alle locker nach vorne los.
Danach folgen fünf schnelle Schritte im Sprint.
Die Folge aus lockerem Antraben und fünf schnellen Schritten läuft viermal nach vorne, danach viermal nach rechts und zum Schluss viermal nach links.
Zwischen den Läufen gehen alle zurück in ihre Position.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/antritte-aus-der-grundordnung-auf-trainersignal

---

4 **Eins gegen eins auf Tor und über Dribbellinien**

25 min · Hauptteil



Aufbau: Für Feld eins ein bewegliches Tor 40 Meter vor dem anderen Tor aufbauen.
Für Feld zwei ein Viereck von 12 mal 20 Metern mit Kappen abgrenzen.
Zwei Gruppen einteilen.
In Feld eins je zwei Spieler rechts und links von beiden Toren aufstellen.
An allen vier Punkten Bälle bereitlegen.

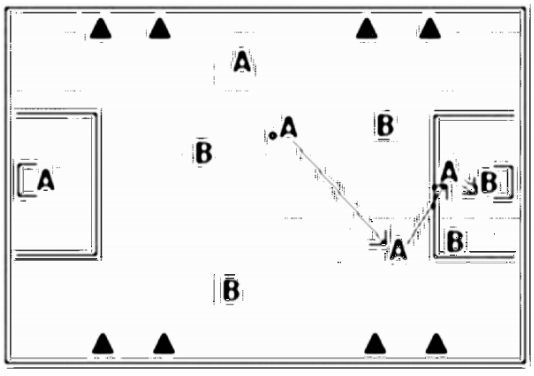
Gruppe A verteilt sich an den vier Punkten.
A spielt einen flachen scharfen Ball auf die andere Seite.
B startet sofort.
Beide suchen im 1:1 den Torabschluss.
Im zweiten Feld beginnt jedes 1:1 ebenfalls mit einem Anspiel auf die andere Seite, nur wird hier nicht auf ein Tor gespielt, sondern über die Linien gedribbelt.
Nach zwölf Minuten wechseln die Gruppen die Felder.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/zweikampf/eins-gegen-eins-auf-tor-und-ueber-dribbellinien

---

5 **Abschlussspiel mit Direktpass in die Spitze**

20 min · Schlussteil



Aufbau: Das ganze Spielfeld mit beiden Toren nutzen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
Beide Mannschaften in ihrer Grundordnung aufstellen.
Mehrere Bälle bereitlegen.

A spielt gegen B.
Jeder Angriff sucht den direkten Ball in die Spitze.
Eine Kontaktvorgabe gibt es nicht.
Abseits wird nicht gepfiffen.
Wer den Ball erobert, sucht als Erstes den direkten Pass auf den vordersten Mitspieler und spielt ihn auch dann, wenn ein kurzer Querpass die sicherere Lösung

wäre.
Beide Mannschaften spielen nach ihrer Grundordnung.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-direktpass-in-die-spitze

6 **Freie Wahl zum Ausklang: Tennis oder Austraben**

10 min · Cool Down

Aufbau: Für das Fußball-Tennis ein kleines Feld abstecken.
Eine lockere Laufstrecke um den Platz festlegen.
Mehrere Bälle bereitlegen.
Keine Vorgabe zur Dauer machen.

Jeder entscheidet nach dem Training selbst.
Die eine Gruppe spielt Fußball-Tennis.
Die andere trabt locker aus.
Wer sich für das lockere Austraben entscheidet, wählt zusätzlich selbst, ob er den Ball am Fuß mitnimmt oder die Strecke ganz ohne Ball läuft.
Niemand bekommt eine Vorgabe zum Tempo.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/freie-wahl-zum-ausklang-tennis-oder-austraben

Material für die gesamte Einheit

3× Ball · Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:5ccd2b0d-92fa-4163-9a09-d9a23bb833b3@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de