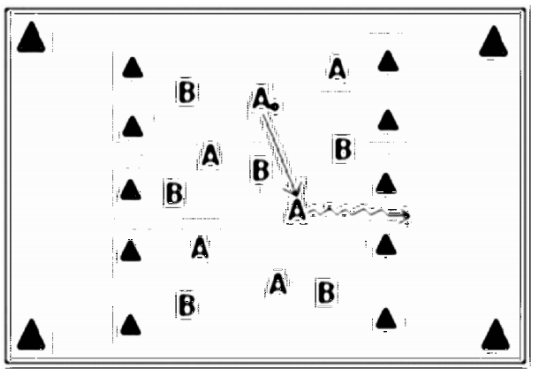
LFC Berlin Oberliga: T015

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 17.07.2006

1 **Aufwärmspiel mit Punkten durch Dribbling über die Linie**

30 min · Aufwärmen



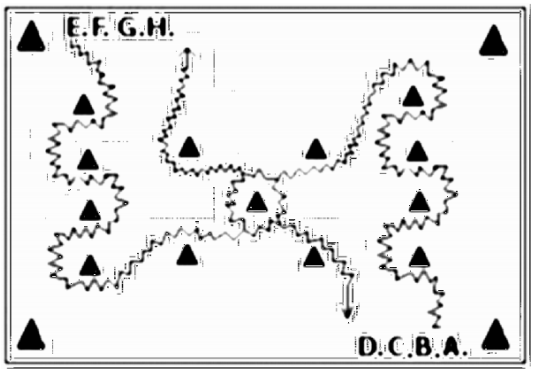
Aufbau: Zwei Felder von je 50 mal 30 Metern aufbauen.
Vier gleich starke Mannschaften bilden.
In der Feldmitte eine Wand aus Kappen markieren.
An jedem Ende eine zehn Meter tiefe Endzone frei lassen.
Bälle an den Feldrand legen.

Zuerst laufen sich alle zwei Minuten locker selbstständig ein.
Dazu gehört ein 5 gegen 2.
Danach spielen die vier Teams in den zwei Feldern.
Die Spieldauer beträgt zehn Minuten.
Punkte gibt es nur für ein Dribbling über die Ziellinie.
Erlaubt sind drei Ballkontakte ohne Körperkontakt.
Die angreifende Mannschaft spielt möglichst zügig in die Spitze, die verteidigende Mannschaft macht das Feld dagegen schnell eng und kompakt.
Bälle aus dem Aus werden eingedribbelt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermspiel-mit-punkten-durch-dribbling-ueber-die-linie

2 **Slalomdribbling im Tempo bis zum Hütchentor**

25 min · Hauptteil



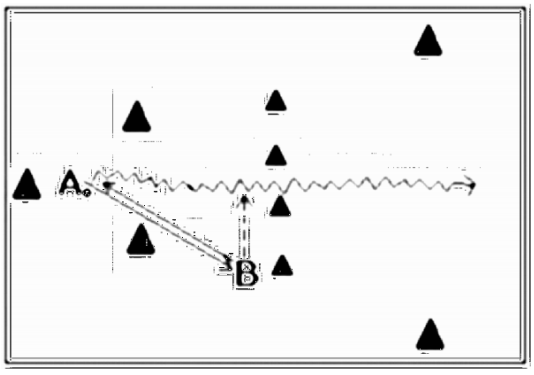
Aufbau: Zwei Felder von je 50 mal 30 Metern abstecken.
Vier Mannschaften einteilen.
Eine Wand aus Kappen quer durch die Feldmitte legen.
An beiden Enden eine Endzone von zehn Metern frei lassen.
Die mittleren Kappen zu einem Dreieck von vier Metern ergänzen.
Am Ende jeder Bahn ein Hütchentor aufbauen.
Je zwei Spielern einen Ball geben.

Je zwei Spieler stehen mit einem Ball an der ersten Kappe.
Beide führen den Ball im Tempo und im Slalom bis zum Hütchentor am Ende.
Durch den Aufbau können sie in der Mitte zusammenlaufen.
Deshalb bleibt jeder in der Ballkontrolle und beherrscht die Situation, auch wenn der andere unmittelbar daneben durch dieselbe Lücke will.
Jeder läuft die Strecke zweimal.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/slalomdribbling-im-tempo-bis-zum-huetchentor

3 **1 gegen 1 nach Klatschenlassen bis zum Hütchentor**

15 min · Hauptteil



Aufbau: Zwei Felder von je 50 mal 30 Metern aufbauen.
Vier Mannschaften bilden.
In der Mitte jedes Feldes eine Wand aus Kappen markieren.
Die Wand nicht durchgehend setzen, sondern an jedem Ende eine zehn Meter tiefe Endzone frei lassen.
Die Kappen in der Mitte zu einem Dreieck von vier Metern erweitern.
Zwischen den einzelnen Kappen sieben Meter Abstand lassen.

A startet vom Startpunkt und spielt B an der dritten Kappe an.
B lässt klatschen.
Danach beginnt ein 1 gegen 1 auf engem Raum.
Die Kappen in der Mitte und am Rand bilden dabei den Platzrahmen.
Beide Seiten fangen gleichzeitig an und spielen bis zum Hütchentor in der Mitte, jede Seite ist dabei zweimal an der Reihe.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/1-gegen-1-nach-klatschenlassen-bis-zum-huetchentor

4 **Spiel mit festem Gegenspieler und Strafe bei Gegentor**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Das Feld quer aufbauen.
An beiden Enden je ein Tor aufstellen.
Die Torhüter aus dem Torhütertraining in die Tore stellen.
Markierungshemden für eine Mannschaft bereitlegen.

Je zwei gute Freunde suchen sich als Paar.
Einer von beiden zieht ein Markierungshemd an.
So entstehen zwei Mannschaften mit klaren Zuständigkeiten.
Jeder verteidigt im Spiel seinen direkten Gegenspieler.
Trifft der direkte Gegenspieler ins Tor, kostet das 50 Liegestütze für den Verantwortlichen und einen Lauf für die gesamte Mannschaft.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/spiel-mit-festem-gegenspieler-und-strafe-bei-gegentor

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

10 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

2× Ball · 17× Hütchen · Leibchen · 2× Tor

ccp-plan:64c5c872-b778-4044-bc2e-31b91a20c774@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de