LFC Berlin Oberliga: T119

110 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 14.02.2007

1 **Zuständigkeiten im 3:5:2 bei der Defensivarbeit**

10 min · Hauptteil

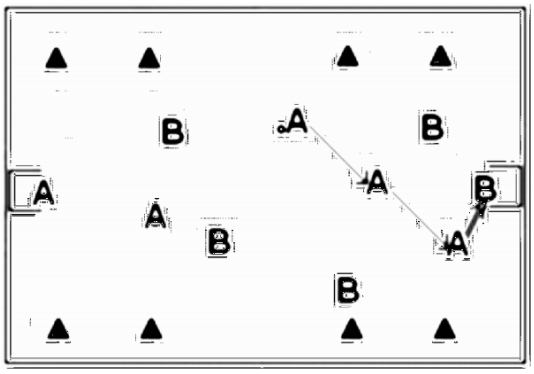
Aufbau: Das ganze Spielfeld nutzen.
Die Mannschaft im 3:5:2 auf dem Platz aufstellen.
Das Feld gedanklich in die Zonen Angriff, Mittelfeld und Abwehr teilen.

Der Trainer macht die Zuständigkeiten jeder Position deutlich.
Er beginnt mit der Defensivarbeit.
Für jede der drei Zonen zeigt er typische Situationen.
Zu jeder Situation nennt er Lösungsansätze für die drei Spieler der Abwehrkette, die beiden Sechser und die äußeren Mittelfeldspieler.
Die Spieler nehmen dabei ihre Positionen ein.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/abwehrverhalten/zustaendigkeiten-im-352-bei-der-defensivarbeit

2 **Spiel auf zwei Tore mit Vorlagengebern und Torzone**

35 min · Aufwärmen



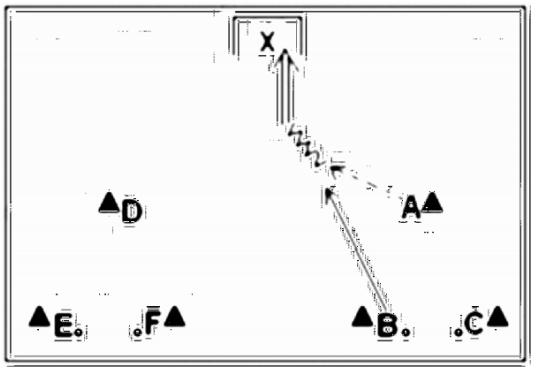
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Spielfeld nutzen.
Ein festes Tor auf der Torlinie und ein transportables Tor auf der Mittellinie aufstellen.
Die Außenlinien als seitliche Begrenzung nutzen.
Etwa 15 Meter vor jedem Tor eine 10 Meter breite Zone markieren.
Zwei Mannschaften einteilen.
Jeder Mannschaft zwei Torhüter zuteilen.

Zuerst laufen alle etwa 5 Minuten konzentriert ein.
Dann spielen die Mannschaften auf die beiden Tore.
Jeder Spieler hat höchstens 3 Ballkontakte.
Körperkontakt ist verboten.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung und suchen offensive Zweikämpfe.
Jede Mannschaft bestimmt zwei Vorlagengeber, die als einzige Spieler die direkte Torvorlage spielen dürfen und sich den Ball auch gegenseitig vorlegen können.
Kassiert eine Mannschaft ein Tor, wechseln ihre beiden Torhüter.
Nach 13 Minuten folgt eine siebenminütige Dehn- und Kraftpause.
Danach beginnt der zweite Durchgang.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-auf-zwei-tore-mit-vorlagengebern-und-torzone

3 Antrittsbewegung und Mitnahme im Dreieck mit Abschluss

40 min · Hauptteil



Aufbau: Den Raum von der Mittellinie bis zum Tor nutzen.
Ca. 40 Meter vor dem Tor halbrechts und halblinks je ein Dreieck aufbauen.
A an die Dreiecksspitze stellen, ca. 25 Meter vor dem Tor.
B und C mit je einem Ball kurz hinter die Mittellinie stellen.
Zwei Torhüter im Wechsel ins Tor stellen.
Eine Kappe als Verteidiger setzen.
Eine Ziellinie ca. 20 Meter vor dem Tor markieren.

A macht eine Antrittsbewegung zur Seite und fordert den Ball von B oder C.
Er nimmt den flachen Ball mit und schließt vor der Strafraumlinie ab.
In Form zwei fintiert A zweimal, einmal ohne und einmal mit Ball.
In Form drei bekommt A den Ball zugeworfen, nach einer Finte folgt der Abschluss.
In Form vier spielt A den zugeworfenen Ball direkt zum Werfer zurück, der ihn direkt in die Spitze spielt.
In Form fünf spielt A den flachen Pass von B direkt zu C.
A dreht in den Rücken der Kappe und bekommt den Ball von C in die Gasse.
In Form sechs spielen beide Dreiecke nach dem Signal des Trainers gleichzeitig, wobei nur der Spieler aufs Tor schießen darf, der als Erster die Ziellinie durchläuft.
In Form sieben startet A mit Ball an der Kappe 40 Meter vor dem Tor und dribbelt im Wettkampf durchs Zieltor.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/antrittsbewegung-und-mitnahme-im-dreieck-mit-abschluss

4 Spiel mit zwei Torschützen und Laufballast

20 min · Schlussteil

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit zwei Toren nutzen.
Zwei Mannschaften bilden.
In jeder Mannschaft zwei Torschützen benennen.
Eine Laufstrecke über 45 Meter markieren.

Die Mannschaften spielen gegeneinander.
Jeder bleibt ständig in Bewegung.
Defensiv kommt die Mannschaft immer wieder in den Block.
Nur die zwei benannten Spieler dürfen Tore erzielen.
Jede Mannschaft startet mit drei Steigerungsläufen als Ballast, die sich durch erzielte Tore bis auf 0 senken und durch Gegentore auf höchstens 6 erhöhen.
Nach dem Spiel laufen beide Mannschaften ihren Ballast.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/spiel-mit-zwei-torschuetzen-und-laufballast

5 Auslaufen ohne Ball als Gruppe in einer großen Runde

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine große Runde auf dem Platz festlegen.
Die Bälle vorher wegräumen.

Alle laufen gemeinsam als Gruppe aus.
Niemand hat einen Ball.
Die Gruppe läuft konzentriert eine große Runde in ruhigem Tempo, bleibt dabei zusammen und kommt nach der Runde gemeinsam zum Stehen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/auslaufen-ohne-ball-als-gruppe-in-einer-grossen-runde

Material für die gesamte Einheit

2× Ball · 2× Tor

ccp-plan:6886c85d-7bbf-41a4-9268-a91041d2214a@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de