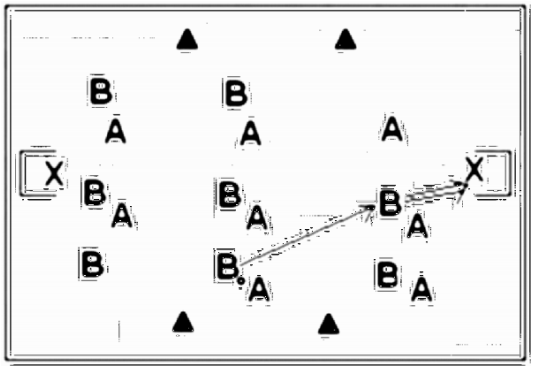
LFC Berlin Oberliga: T062

120 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 06.10.2006

1 **Aufwärmspiel in drei Breitenzonen auf ein Tor**

55 min · Aufwärmen



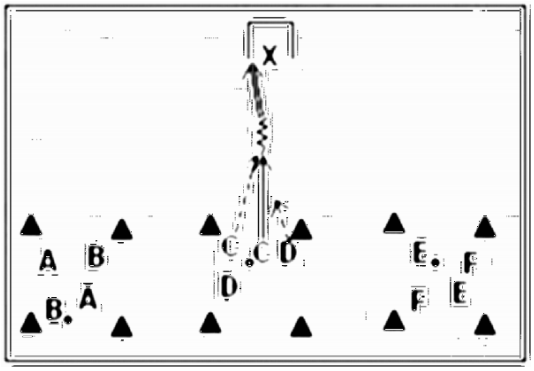
Aufbau: Ein Feld von drei Vierteln der normalen Größe abstecken.
Das Feld in der Breite mit Kappen in drei Zonen teilen.
An einem Ende das fest installierte Tor nutzen.
Am anderen Ende das tragbare Tor umdrehen.
Zwei Mannschaften einteilen.
Den einzigen Torwart ins große Tor stellen.

A spielt gegen B.
Die Mannschaft legt vor dem Anpfiff fest, wer links, rechts oder in der Mitte spielt.
Bei elf Spielern je Mannschaft stehen drei links, drei rechts und zwei in der Mitte.
Kein Spieler verlässt seine eigene Zone.
Erlaubt sind höchstens drei Ballkontakte.
Der Körperkontakt bleibt gering, die Bewegung bleibt dauerhaft.
Zwischendurch legt der Trainer eine exemplarische Dehn- und Kraftpause ein, bevor die Mannschaften mit derselben Zoneneinteilung weiterspielen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermspiel-in-drei-breitenzonen-auf-ein-tor

2 **Freies Zuspiel bis zum Nummernaufruf ins 2 gegen 2**

35 min · Hauptteil



Aufbau: Den Raum von der Mittellinie bis zum Tor nutzen.
Vierergruppen kurz hinter der Mittellinie bilden.
Jeder Gruppe einen Ball geben.
Jeder Gruppe eine Nummer zuweisen.
In jeder Gruppe vorab zwei Paare festlegen.

Die Gruppen spielen sich den Ball frei zu.
Alle bleiben dabei in Bewegung.
Ruft der Trainer die Nummer einer Gruppe, greift das ballbesitzende Paar sofort im 2 gegen 2 auf das Tor an, das andere Paar verteidigt.
Nach dem Abschluss beginnt das freie Zuspiel von vorn.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/zuspiel/freies-zuspiel-bis-zum-nummernaufruf-ins-2-gegen-2

3 **Runden Diagonalläufe als Hypothek im Abschlussspiel**

25 min · Schlussteil

Aufbau: Das Spielfeld auf drei Viertel verkürzen.
Zwei Mannschaften einteilen.
Eine davon in Überzahl spielen lassen.
Die Diagonalläufe über die Spielfeldecken festlegen.

A und B spielen gegeneinander auf die Tore.
Die Überzahlmannschaft startet mit sechs Runden Diagonalläufen als Hypothek ins Spiel, die Unterzahlmannschaft mit vier Runden, gelaufen wird erst nach dem Spiel.
Kassiert eine Mannschaft ein Tor, kommt eine Runde dazu.
Schießt sie ein Tor, fällt eine Runde weg.
Bei einem Remis bleibt es bei der Ausgangszahl.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/runden-diagonallaeufe-als-hypothek-im-abschlussspiel

---

4 **Auslaufen als Gruppe über drei Runden mit Ball**

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine lockere Laufrunde um den Platz festlegen.
Für jeden, der möchte, einen Ball bereitlegen.

Die Gruppe trabt drei Runden zusammen.
Wer möchte, führt dabei den Ball am Fuß.
Das Tempo bleibt über alle drei Runden locker und die Gruppe hält zusammen, ohne dass einer vorweg läuft oder jemand hinten abreißt.
Nach der dritten Runde endet die Einheit.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/auslaufen-als-gruppe-ueber-drei-runden-mit-ball

Material für die gesamte Einheit

3× Ball · 2× Tor

---

ccp-plan:6c01aabd-2361-4db7-acdb-bd0b357c106a@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de