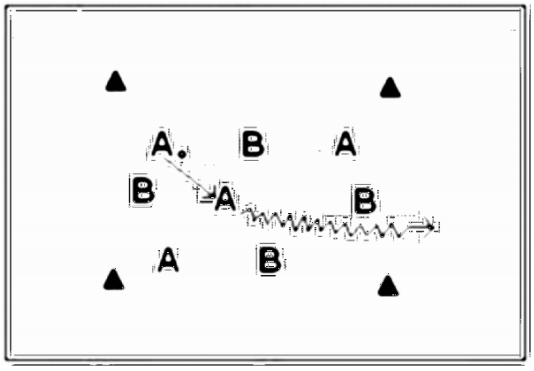
LFC Berlin Oberliga: T128

100 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 27.02.2007

1 **Linienspiel auf zwei Feldern: Ball über die Linie dribbeln**

30 min · Aufwärmen



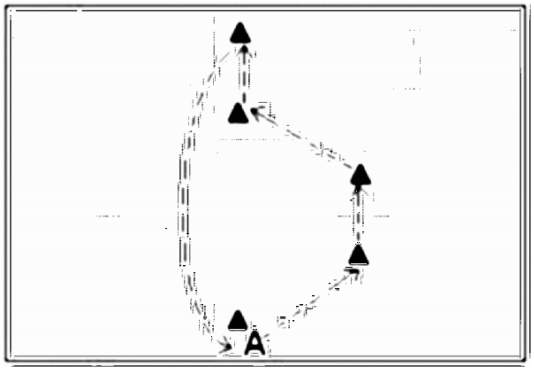
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte in zwei gleich große Felder teilen.
Vier Teams wählen.
A gegen B auf das eine Feld stellen, C gegen D auf das andere.

Alle laufen 7 Minuten locker im 5 gegen 2 ein.
Danach spielen A gegen B und C gegen D.
Jeder Spieler hat 3 Ballkontakte.
Körperkontakt ist verboten.
Ziel ist es, den Ball über die gegnerische Linie zu dribbeln.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Zwischendurch gibt es eine Dehnpause, nach der die Paarungen wechseln, sodass jedes Team im zweiten Durchgang auf einen neuen Gegner vom anderen Feld trifft.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/linienspiel-auf-zwei-feldern-ball-ueber-die-linie-dribbeln

2 **Sprint aus der Seitwärtsbewegung über versetzte Kappen**

20 min · Hauptteil



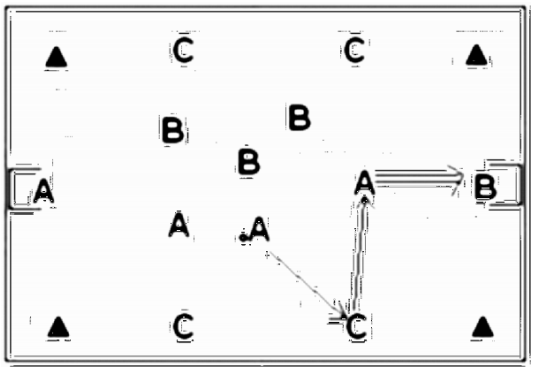
Aufbau: Die Laufstrecke zweimal aufbauen.
Zwei Mannschaften einteilen.
Kappe 2 um 12 Meter seitlich nach rechts versetzt von der ersten Kappe aufstellen.
Kappe 3 wieder 12 Meter davor stellen.
Kappe 4 um 12 Meter nach links versetzen.
Kappe 5 in gerader Linie 12 Meter vor Kappe 4 aufstellen.

A startet an der ersten Kappe und läuft locker an.
Aus der Seitwärtsbewegung sprintet er im Tempo nach vorne.
Danach läuft er locker bis zur letzten Kappe.
Die erste Form läuft insgesamt 4-mal.
In Form II wechseln lockere Sidesteps, Sprint und wieder Sidesteps.
Form III verbindet Hopserlauf, Sprint und Hopserlauf.
Ab Form IV hat jeder einen Ball.
Er führt ihn locker, sprintet mit Ball und führt danach locker weiter.
In Form V führt er den Ball seitwärts, sprintet und führt wieder seitwärts, in Form VI zieht er den Ball rückwärts mit, sprintet und zieht wieder rückwärts.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/sprint-aus-der-seitwaertsbewegung-ueber-versetzte-kappen

3 Direktabnahmen und Kopfballtore nach Zuspielen von außen

45 min · Hauptteil



Aufbau: Drei Mannschaften A, B und C wählen.
A und B der Gruppe 1 zuteilen, C der Gruppe 2.
Ein Feld in der Größe eines doppelten Strafraums markieren, das nur 20 Meter breit ist.
Die Tore mit Torhütern besetzen.
Insgesamt 4 Außenspieler außerhalb der Spielfeldbreite in Tornähe aufstellen.

In Gruppe 1 spielt A gegen B.
Tore zählen nur als Direktabnahme nach Zuspielen der Außenspieler.
Eine Runde dauert intensive zwei Minuten.
Danach wechseln die Außen.
In Spielform II werfen Spieler von draußen die Bälle herein.
Jetzt zählen nur Kopfballtore, eine Runde dauert 1 Minute.
Alle Angreifer müssen in der Offensivhälfte sein, sonst zählt das Tor nicht.
Steht ein Verteidiger nicht in der eigenen Hälfte, zählt das Tor doppelt.
Nach 15 Minuten tauschen die Gruppen, sodass A gegen C in Gruppe 1 spielt und B in Gruppe 2 wechselt, bevor nach weiteren 15 Minuten der letzte Wechsel folgt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/direktabnahmen-und-kopfballtore-nach-zuspielen-von-aussen

4 Konzentriertes Auslaufen als Gruppe über 600 Meter

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine große Runde von etwa 600 Metern festlegen.
Die Bälle liegen lassen.

Die Gruppe läuft ohne Ball aus.
Alle bleiben zusammen.
Konzentriert läuft die Mannschaft am Ende der Einheit eine große Runde von etwa 600 Metern, ohne dass die Gruppe auseinanderreißt oder jemand abkürzt.
Das Tempo bleibt locker.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/konzentriertes-auslaufen-als-gruppe-ueber-600-meter

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 2× Tor

ccp-plan:72a39dd7-0f2b-416c-b0a5-b174c1164914@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de