# LFC Berlin Oberliga: T118

85 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 13.02.2007

1 **Verschieben und Anspielbarkeit im 3:5:2 aus der Abwehr**

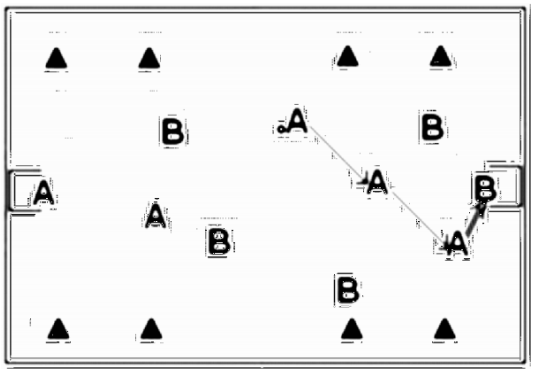
10 min · Hauptteil

**Aufbau:** Auf dem ganzen Spielfeld arbeiten.
Die Mannschaft im 3:5:2 aufstellen.
Einen Ball auf den gegnerischen Abstoßpunkt legen.

Die Mannschaft nimmt die Grundformation ein, als hätte der Gegner den Ball am Abstoßpunkt.
Der Block reicht von zehn Metern in der anderen Spielhälfte bis etwa 25 Meter in die eigene Hälfte.
Dann führt nacheinander ein Innenverteidiger, ein zentraler Abwehrspieler, ein defensiver Mittelfeldspieler oder ein äußerer Mittelfeldspieler den Ball durch die eigene Hälfte.
Der Trainer stellt nach, wer sich wie verhält.
Jeder bleibt anspielbar.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/abwehrverhalten/verschieben-und-anspielbarkeit-im-352-aus-der-abwehr

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




30 min · Aufwärmen

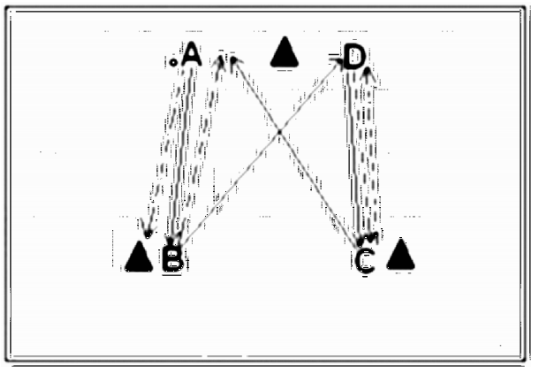
**Aufbau:** Eine Spielfeldhälfte als Spielfeld nutzen.
Ein festes Tor auf der Torlinie und ein transportables Tor auf der Mittellinie aufstellen.
Die Außenlinien als seitliche Begrenzung nutzen.
Etwa 15 Meter vor jedem Tor eine 10 Meter breite Zone markieren.
Zwei Mannschaften einteilen.
Jeder Mannschaft 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 **Passen und Sprinten im Dreieck mit Kopfball-Rückspiel**

20 min · Hauptteil




**Aufbau:** Zwei Dreiecke mit Kappen abstecken.
A und D mit je einem Ball an der Spitze aufstellen.
An den beiden anderen Kappen je zwei Spieler ohne Ball postieren: B und C.

A spielt zu B und läuft zur Kappe von B.
B spielt direkt zurück zu D und sprintet geradeaus bis auf Höhe der Dreiecksspitze.
D spielt zu C und läuft dem Ball nach.
C spielt direkt zurück zu B und sprintet ebenfalls.
So läuft der Kreislauf weiter.
In der zweiten Stufe köpfen B und C vor dem Sprint einen Ball zurück, den ihnen A oder D zuwirft.
Torhüter fangen den Ball am höchsten Punkt und werfen ihn zurück.
In der dritten Stufe spielen B und C den Zuwurf mit dem Vollspann zurück.
In der vierten Stufe spielen sie ihn mit der Innenseite zurück.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/passen-und-sprinten-im-dreieck-mit-kopfball-rueckspiel

4 **Abschlussspiel mit Kopfballtoren und Laufstrafe**

20 min · Schlussteil

**Aufbau:** Eine Spielfeldhälfte mit zwei Toren markieren.
Zwei Mannschaften einteilen.
Eine Strecke von 45 Metern für die Steigerungsläufe abstecken.

Die Mannschaften spielen gegeneinander.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Defensiv rückt jeder immer wieder in den Mannschaftsblock ein.
In den ersten zehn Minuten zählen Tore nur per Kopf oder nach direkter Kopfvorlage.
Jede Mannschaft startet mit drei Steigerungsläufen über 45 Meter als Ballast, der sich durch erzielte und bekommene Tore auf null oder höchstens sechs Läufe verändert.
Am Ende läuft jede Mannschaft ihre verbliebenen Läufe.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-kopfballtoren-und-laufstrafe

5 **Auslaufen in großer Runde, wahlweise mit Ball**

5 min · Cool Down

**Aufbau:** Eine große Runde um das Spielfeld festlegen.
Für jeden, der mit Ball ausläuft, einen Ball bereitlegen.

Die Gruppe läuft gemeinsam los.
Jeder wählt selbst, mit Ball oder ohne Ball.
Wer einen Ball hat, führt ihn locker am Fuß mit und bleibt trotzdem so nah bei der Gruppe, dass niemand den Anschluss an die große Runde verliert.
Alle bleiben konzentriert.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/auslaufen-in-grosser-runde-wahlweise-mit-ball

**Material für die gesamte Einheit**

2× Ball · 2× Tor

ccp-plan:7593bdd9-b176-4173-a733-f6592135e7cb@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de