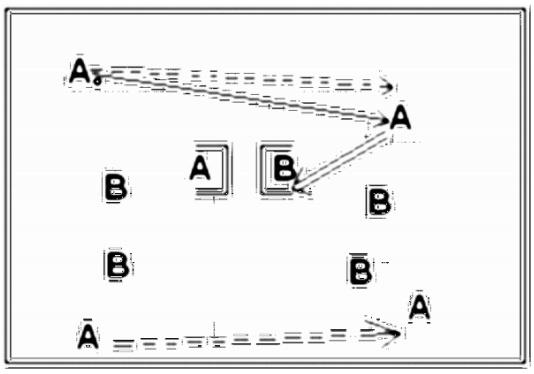
LFC Berlin Oberliga: T014

120 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 15.07.2006

1 **Zwei Tore Rücken an Rücken in der Feldmitte**

30 min · Aufwärmen



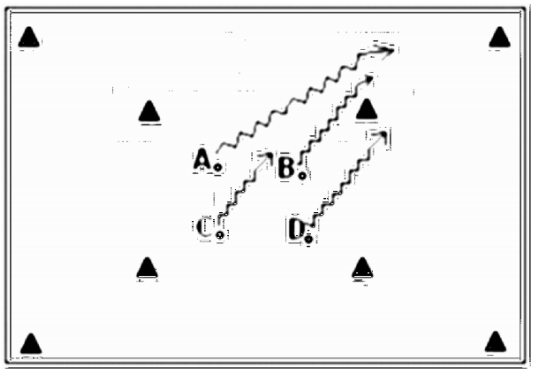
Aufbau: Das Feld von Strafraum bis Strafraum über die gesamte Breite abstecken.
Zwei Tore Rücken an Rücken in die Feldmitte stellen.
Zwei Teams bilden.
Einen Ball bereitlegen.

Zu Beginn spielen die Gruppen 5 gegen 2.
Danach laufen alle 2 Minuten locker selbstständig ein.
Die Torhüter arbeiten dabei schon torwartspezifisch.
Anschließend spielen beide Teams mit drei Ballkontakten und ohne Körperkontakt.
Ein Tor zählt nur, wenn alle Spieler der angreifenden Mannschaft vorher in der anderen Hälfte sind.
Nach der Dehnpause im Team muss zusätzlich auch der Torabschluss direkt erfolgen, womit zu den drei Ballkontakten eine weitere Vorgabe hinzukommt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/zwei-tore-ruecken-an-ruecken-in-der-feldmitte

2 **Ballführen mit Farbsprint zu den Außenkappen**

25 min · Hauptteil



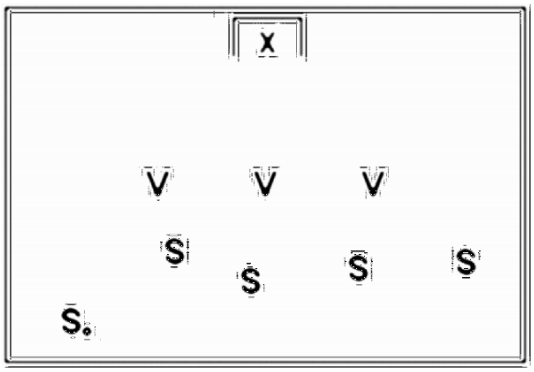
Aufbau: Ein 15 x 15 Meter großes Viereck markieren.
Ein zweites Viereck auf der Spitze stehend darum legen.
Die äußeren Kappen deutlich unterschiedlich färben.
Vier Spieler in ein Feld stellen.
Jedem Spieler einen Ball geben.

Die vier Spieler führen ihren Ball im inneren Viereck.
Zuerst führen sie frei.
Später gibt der Trainer die Art der Ballführung vor.
Er verlangt seitwärts, rückwärts, zwischen den Füßen, nur mit dem schwachen Bein oder fünf schnelle Kontakte hintereinander.
Auf den Zuruf einer Farbe sprintet jeder sofort zur passenden Kappe des äußeren Vierecks, insgesamt sind 16 Sprints vorgesehen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/ballfuehren-mit-farbsprint-zu-den-aussenkappen

3 **Fünf gegen drei auf ein Tor mit Abseits**

30 min · Hauptteil



Aufbau: Ein Feld von der Mittellinie bis zum Tor abstecken.
Fünf Angreifer an der Mittellinie aufstellen.
Drei Verteidiger etwa 20 Meter vor dem Tor postieren.
Den Torhüter ins Tor stellen.
Bälle an der Mittellinie bereitlegen.

Die fünf Angreifer greifen das Tor an.
Drei Verteidiger halten dagegen.
Die Abseitsregel gilt dabei.
Nach jedem Angriff werden aus drei Angreifern wieder drei Verteidiger, damit die Rollen ständig wechseln und niemand lange in derselben Aufgabe bleibt.
Der Abschluss erfolgt zielstrebig.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/parteispiele/fuenf-gegen-drei-auf-ein-tor-mit-abseits

4 **Abschlussspiel mit Diagonallauf je Gegentor**

25 min · Schlussteil

Aufbau: Das Feld von Strafraum bis Strafraum über die gesamte Breite aufbauen.
Zwei Mannschaften in ihrer Grundordnung aufstellen.
Trainer und Co-Trainer je einer Mannschaft zuordnen.
Die Diagonalläufe für danach ankündigen.

A spielt gegen B.
Beide Mannschaften bleiben in ihrer Grundordnung.
Der Trainer coacht die eine Mannschaft, der Co-Trainer die andere.
Für jedes kassierte Tor sammelt eine Mannschaft einen Diagonallauf, der erst nach dem Spiel abgearbeitet wird und den Einsatz in jedem Zweikampf spürbar erhöht.
Kleine Rempler bleiben ungepfiffen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-diagonallauf-je-gegentor

5 **Chinesisch in Vierergruppen mit Ball über den Kopf**

10 min · Cool Down

Aufbau: Ein 15 x 15 Meter großes Feld abstecken.
Vierergruppen bilden lassen.
Jeder Gruppe einen Ball geben.
Eine Trabstrecke außen um das Feld festlegen.

Die Vierergruppe spielt im abgesteckten Feld chinesisch.
Der Ball läuft dabei über den Kopf.
Er muss im Feld bleiben.
Wer den Ball nicht mehr über den Kopf im Feld hält, scheidet aus und trabt

außerhalb weiter, bis der Sieger der Gruppe feststeht.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/chinesisch-in-vierergruppen-mit-ball-ueber-den-kopf

Material für die gesamte Einheit

4× Ball · 2× Tor

ccp-plan:7e670261-e845-48cd-8313-07226f3a6872@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de