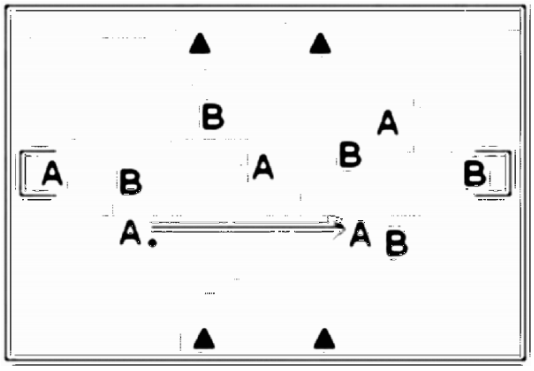
LFC Berlin Oberliga: T053

105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 21.09.2006

1 **Spiel mit passierbarer Mittelzone und flachen Zuspielen**

30 min · Aufwärmen



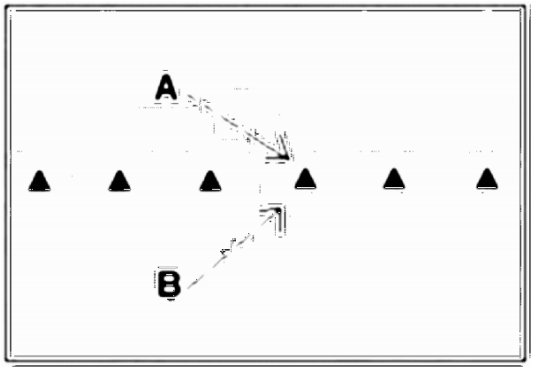
Aufbau: Ein Spielfeld von Strafraum zu Strafraum markieren.
In der Mitte eine 10 Meter breite Zone abstecken.
Zwei Mannschaften bilden.

Das Einlaufen beginnt mit 5:2-Ecken.
Es folgen 5 Minuten selbstständiges Einlaufen.
Im Spiel sind höchstens 3 Ballkontakte erlaubt.
Nur flache Zuspiele zählen.
Die Zone in der Mitte darf der Ball nur durchqueren, ein Spieler betritt sie ausschließlich ohne Ballbesitz und bleibt dabei wie alle anderen in dauerhafter Bewegung.
Zwischendurch folgt eine Dehnpause.
Im zweiten Teil sind auch Flugbälle und Diagonalbälle erlaubt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-mit-passierbarer-mittelzone-und-flachen-zuspielen

2 **Reaktionssprint zu farbigen Kappen nach Vorgabe von A**

20 min · Hauptteil



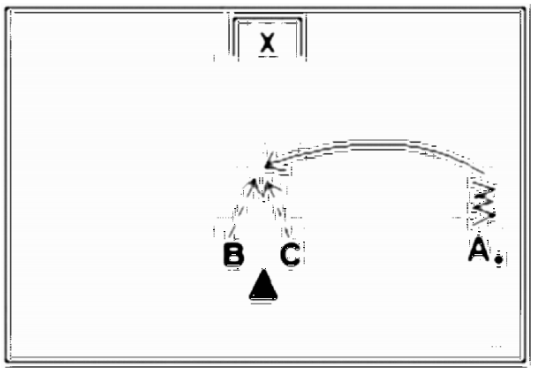
Aufbau: Zwei Stationen mit gleichem Aufbau vorbereiten.
A und B mit 30 Metern Abstand aufstellen.
Dazwischen sechs Kappen in unregelmäßigen Abständen verteilen.
Kappen in verschiedenen Farben nutzen.

A und B laufen locker los.
Sprintet A zu einer Kappe, sprintet B zur selben Kappe.
Jeder gibt den Sprint zweimal vor.
In Stufe II gibt A zwei Kappen vor.
In Stufe III entscheidet nicht mehr die gleiche Kappe, sondern die Farbe, B sprintet also zu irgendeiner Kappe mit derselben Farbe wie A.
Stufe IV: Farbe, zwei Kappen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/reaktionssprint-zu-farbigen-kappen-nach-vorgabe-von-a

3 **Eingabe von der Außenlinie mit Duell um den Ball**

20 min · Hauptteil



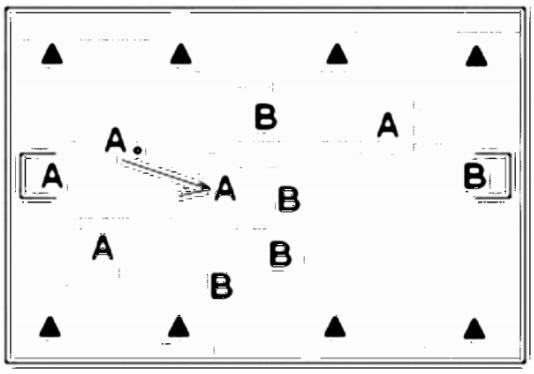
Aufbau: Auf beiden Spielfeldseiten vor dem Tor den gleichen Aufbau stellen.
Gruppen zu je 3 Spielern mit einem Ball bilden.
Den Startpunkt von A rund 35 Meter entfernt an der Außenlinie markieren.
Eine Kappe in die Mitte setzen.
B und C an die Kappe stellen.

A dribbelt an und spielt eine Eingabe.
B und C starten.
Wer den Ball zuerst bekommt, greift an.
Der andere verteidigt.
In Stufe II stehen Angreifer und Verteidiger schon vorher fest.
In Stufe III läuft alles wie in der ersten Stufe ab, A darf die Eingabe von der Außenlinie jetzt aber auch als hohen Ball vor das Tor spielen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/eingabe-von-der-aussenlinie-mit-duell-um-den-ball

4 **Drei-Zonen-Spiel: Verteidiger schieben in die Ballzone**

25 min · Schlussteil



Aufbau: Das Spielfeld quer in drei gleich große Zonen teilen.
An beiden Enden ein Tor aufstellen.
Mannschaften A und B wählen.

A spielt gegen B.
Die verteidigende Mannschaft muss sich komplett in der Zone des Balles aufhalten.
Wechselt der Ball die Zone, schieben alle Verteidiger mit.
Auf diese Weise steht die verteidigende Mannschaft immer kompakt um den Ball herum, während die angreifende Mannschaft sich frei über alle drei Zonen verteilen darf.
Nach Ballverlust verteidigt die andere Mannschaft.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/drei-zonen-spiel-verteidiger-schieben-in-die-ballzone

5 **Gemeinsames Auslaufen in der Gruppe über drei Runden**

10 min · Cool Down

Aufbau: Die Laufrunde auf dem Kunstrasen festlegen.
Bälle am Rand bereitlegen.

Alle laufen als große Gruppe zusammen aus.
Die Gruppe absolviert drei Runden auf dem Kunstrasen.
Jeder entscheidet über den Ball.
Wer mit Ball läuft, führt ihn locker neben der Gruppe mit, damit das gemeinsame Tempo für alle gleich bleibt und niemand nach vorne ausreißt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/gemeinsames-auslaufen-in-der-gruppe-ueber-drei-runden

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 6× Hütchen in 4 Farben · 1× Tor

ccp-plan:84924621-9558-4a0f-9f6f-5e428f230f0b@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de