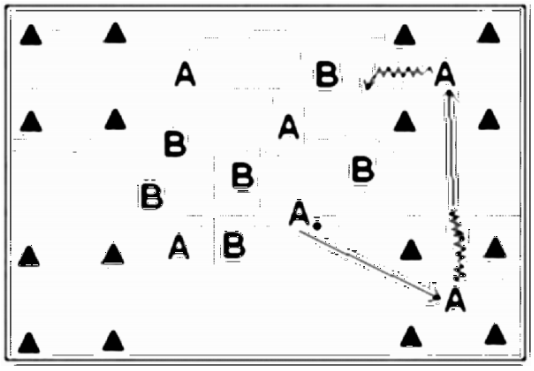
LFC Berlin Oberliga: T171

98 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 22.05.2007

1 **Ballbesitzspiel in der Hälfte mit vier abgekappten Ecken**

30 min · Aufwärmen



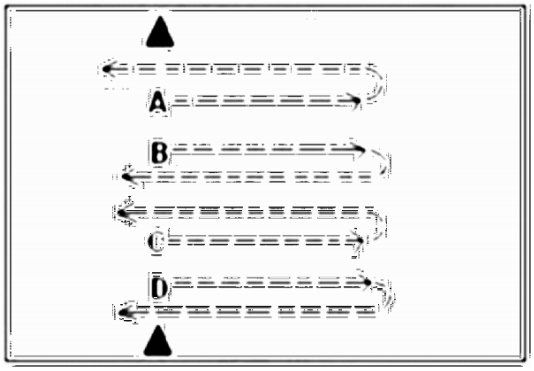
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Feld nutzen.
Jede der vier Ecken mit Kappen abgrenzen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

Zu Beginn spielen alle 5:2.
Dann läuft sich jeder 5 Minuten selbst ein.
Danach spielt A gegen B.
Jeder hat höchstens 3 Ballkontakte.
Erlaubt sind nur flache Bälle.
Alle bleiben ohne Körperkontakt ständig in Bewegung.
Beide Mannschaften wollen in Spiel- und Ballkontrolle bleiben, bis sie den Ball in drei der vier abgekappten Ecken kontrolliert geführt haben.
In der Dehnpause macht jeder Spieler seiner Mannschaft eine Dehnübung vor.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/ballbesitzspiel-in-der-haelfte-mit-vier-abgekappten-ecken

2 **Reaktionssprints auf Signal zurück zum Startpunkt**

15 min · Hauptteil



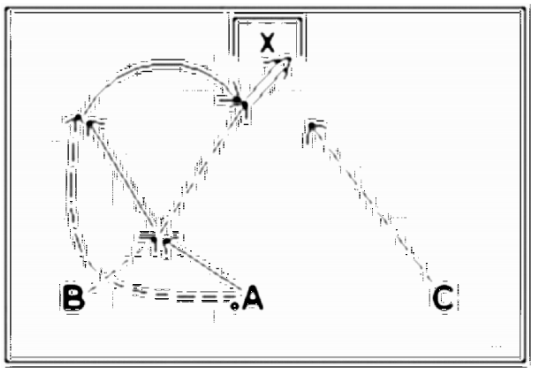
Aufbau: In der Mitte des Feldes einen Startpunkt mit Kappen abgrenzen.
Alle Spieler dort mit Blick Richtung Tor aufstellen.

Alle laufen locker los.
Auf Signal des Trainers sprinten alle zum Startpunkt zurück.
Der Startpunkt ist zugleich das Ziel.
Das wiederholt sich mehrmals.
Die Entfernungen zum Startpunkt ändern sich jedes Mal, liegen aber nie über 15 Meter, auch die Pausen zwischen den Sprints sind unterschiedlich lang.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/reaktionssprints-auf-signal-zurueck-zum-startpunkt

3 **Flügelspiel zu dritt mit Hinterlaufen und flacher Eingabe**

25 min · Hauptteil



Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit einem Tor nutzen.
Je drei Spieler mit einem Ball zusammenstellen.
A in der Mitte aufstellen.
B an die rechte, C an die linke Außenlinie stellen.

A entscheidet sich für eine Seite.
Er spielt B an.
B kommt entgegen.
A hinterläuft B.
B spielt A in den Lauf zur Torlinie.
Von der Torlinie bringt A eine flache Eingabe in die Mitte, wo B und C den Ball erwarten und auf das Tor abschließen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/fluegelspiel-zu-dritt-mit-hinterlaufen-und-flacher-eingabe

4 **Freies Abschlussspiel: Stammelf trifft auf die Reserve**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit zwei Toren nutzen.
Die Stammspieler und die Reserve getrennt einteilen.

Die Stammspieler treten gegen die Reserve an.
Es gibt keine besonderen Vorgaben.
Kontakte und Ballhöhe sind frei.
Der Trainer beobachtet vor allem, wie die Stammspieler gegen die Reserve auftreten, greift aber nur bei groben Regelverstößen ein.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/freies-abschlussspiel-stammelf-trifft-auf-die-reserve

5 **Cool-down mit Ball: jonglieren, dribbeln, locker führen**

8 min · Cool Down

Aufbau: Jedem Spieler einen Ball geben.
Eine freie Fläche auf dem Platz nutzen.

Jeder beschäftigt sich locker mit seinem Ball.
Ob jemand jongliert, dribbelt oder den Ball nur locker führt, bleibt jedem überlassen, solange das Tempo ruhig bleibt und der Puls sinkt.
Nach 8 Minuten ist Schluss.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/cool-down-mit-ball-jonglieren-dribbeln-locker-fuehren

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · Hütchen · 1× Tor

ccp-plan:84f0bd4b-c813-47d8-92e4-908358eed7ce@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de