LFC Berlin Oberliga: T121

95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 16.02.2007

1 **Spiel mit Torhüterwechsel und drei direkten Kontakten**

30 min · Aufwärmen

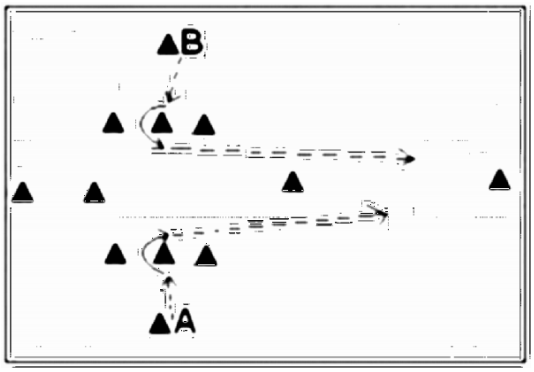
Aufbau: Ein Feld vom fest installierten Tor bis zur Mittellinie nutzen.
Auf der Mittellinie ein transportables Tor aufstellen.
Die Außenlinien als seitliche Grenze nutzen.
Zwei Mannschaften mit je zwei Torhütern wählen.

Zu Beginn laufen alle 8 Minuten konzentriert ein.
Beide Teams spielen mit höchstens 3 Ballkontakten.
Körperkontakt ist verboten.
Alle bewegen sich dauerhaft.
Als weitere Vorgabe gelten 3 direkte Kontakte hintereinander bei durchgängiger Spielkontrolle, die jede Mannschaft im Ballbesitz immer wieder herstellen muss.
Kassiert eine Mannschaft ein Tor, wechselt ihr Torhüter.
Nach 7 Minuten Dehnpause im Verbund folgt der gleiche zweite Teil.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-mit-torhueterwechsel-und-drei-direkten-kontakten

2 **Reaktionssprints nach Schlusssprung über drei Kappen**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Zwei gleiche Stationen aufbauen.
Vor A eine Kappe legen, 8 Meter davor drei Kappen eng nebeneinander.
Für B den gleichen Aufbau von der gegenüberliegenden Seite stellen.
Zwischen den beiden Dreiergruppen eine 4 Meter breite Mitte lassen.
Rechts und links in Verlängerung der mittleren Kappen in zwölf Meter Entfernung je eine Zielkappe aufstellen, sodass insgesamt vier Zielkappen außerhalb der Mitte stehen.

A und B laufen zeitgleich los.
Beide springen mit einem Schlusssprung über ihre drei Kappen in die Mitte.
A sprintet zu einer der vier Zielkappen.
B reagiert sofort und sprintet mit.
Jeder gibt in 4 Läufen zweimal vor und reagiert zweimal.
In Form II springen beide einbeinig in die Mitte.
In Form III geht es rückwärts zu den drei Kappen.
In Form IV folgen Sidesteps bis zu den Kappen, dann der Sprint.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/reaktionssprints-nach-schlusssprung-ueber-drei-kappen

3 **Überzahlspiel 4 gegen 2 mit Ballast und zwei Torschützen**

20 min · Hauptteil

Aufbau: Ein 30 x 20 Meter großes Feld mit zwei Toren markieren.
Zwei Mannschaften im Verhältnis 4 gegen 2 einteilen.
Bei weniger Spielern 3 gegen 2 spielen.

Beide Mannschaften bleiben dauerhaft in Bewegung.
Defensiv kehrt jede Mannschaft immer wieder in den Mannschaftsblock zurück.
Offensiv treffen nur zwei benannte Spieler.
Zu Beginn trägt jede Mannschaft als Ballast drei Steigerungsläufe über 45 Meter, die sich durch erzielte Tore bis auf 0 verringern und durch Gegentore auf höchstens 6 steigen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/ueberzahlspiel-4-gegen-2-mit-ballast-und-zwei-torschuetzen

---

4 **Drei gegen drei mit Ballast aus Steigerungsläufen**

20 min · Hauptteil

Aufbau: Ein 30 x 20 Meter großes Feld mit zwei Toren markieren.
Zwei Mannschaften zu je 3 Spielern einteilen.
Den Start an die Mittellinie legen.

Jeder Angriff beginnt an der Mittellinie.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Defensiv rückt das Team immer wieder in den Mannschaftsblock.
Offensiv dürfen nur zwei benannte Spieler Tore erzielen.
Jede Mannschaft startet mit einem Ballast von drei Steigerungsläufen über 45 Meter, den sie durch eigene Tore auf 0 senkt oder durch Gegentore auf maximal 6 erhöht.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/drei-gegen-drei-mit-ballast-aus-steigerungslaeufen

---

5 **Auslaufen ohne Ball als Gruppe in einer großen Runde**

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine große Runde auf dem Platz festlegen.
Die Bälle vorher wegräumen.

Alle laufen gemeinsam als Gruppe aus.
Niemand hat einen Ball.
Die Gruppe läuft konzentriert eine große Runde in ruhigem Tempo, bleibt dabei zusammen und kommt nach der Runde gemeinsam zum Stehen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/auslaufen-ohne-ball-als-gruppe-in-einer-grossen-runde

Material für die gesamte Einheit

3× Ball · 12× Hütchen in 2 Farben · 2× Tor