LFC Berlin Oberliga: T036

95 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 22.08.2006

1 **Ballhalten im Überzahlspiel mit Paarwechsel**

25 min · Aufwärmen

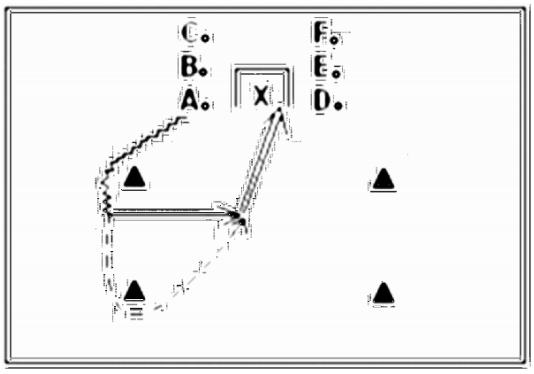
Aufbau: Drei Felder nahe der Mittellinie abstecken.
Zwei Felder mit 15 x 15 Metern anlegen.
Das dritte Feld auf 12 x 12 Meter verkleinern.
Drei Gruppen mit acht, acht und sechs Spielern bilden.
Innerhalb der Gruppen Paare bilden.
Je Feld einen Ball bereitlegen.

Zum Auftakt spielen alle ein 5 gegen 2.
Danach laufen alle zwei Minuten locker ein.
In den großen Feldern läuft ein 6 gegen 2.
Im kleinen Feld spielen die Gruppen 4 gegen 2.
Die Überzahlgruppe hält den Ball nach den Vorgaben des Trainers, wobei sich die Spieler frei im Feld bewegen und gerade nicht nur den üblichen Kreis bilden.
Das Paar, das den Ball verliert, wechselt in die Mitte.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/ballhalten-im-ueberzahlspiel-mit-paarwechsel

2 **Auf akustisches Signal nach innen legen und abschließen**

35 min · Hauptteil



Aufbau: Je ein Tor an beiden Strafräumen aufstellen.
Das Tor ohne Torwart umgedreht auf die Linie stellen.
Die Spieler zehn Meter rechts und links vom Tor auf der Torlinie postieren.
Fünf Meter davor leicht diagonal auf Höhe des verlängerten Fünfmeterraums je eine Kappe halblinks und halbrechts setzen.
Achtzehn Meter weiter Richtung Mittellinie je eine zweite Kappe gerade davor setzen.
So entstehen vier Stationen.
Bälle an den Startpunkten bereitlegen.

Spieler A startet halblinks oder halbrechts von der Torlinie.
Er läuft locker zur leicht diagonalen Kappe vom Tor weg.
Der Hintermann B gibt ein akustisches Signal.
Daraufhin legt sich A den Ball nach innen, läuft außen an der Kappe vorbei und schließt so schnell wie möglich entschlossen auf das Tor ab.
Danach stellt er sich auf der anderen Seite an.
So schließt jeder abwechselnd mit rechts und links ab.
Auf das umgedrehte Tor zielen die Spieler in die Seitentasche.
Zwischendurch tauschen alle trabend die Seiten.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/auf-akustisches-signal-nach-innen-legen-und-abschliessen

3 Abschlussspiel in vier Zonen auf ein umgedrehtes Tor

25 min · Schlussteil

Aufbau: Das Feld von Strafraum zu Strafraum abstecken.
Das Feld in der Länge in vier Zonen teilen.
Ein Tor mangels Torwart umgedreht aufstellen.
Zwei Mannschaften wählen lassen.
Bälle am Rand bereitlegen.

Beide Mannschaften spielen gegeneinander.
In der Defensive rückt die Mannschaft immer wieder in ihre Zone zurück.
Die Abstände bleiben kurz.
Kein Spieler steht weiter als fünf Meter vom nächsten Mitspieler entfernt und die Mannschaft bleibt so kompakt, bis alle wieder hinter dem Ball angekommen sind.
Erst danach folgt eine kurze Pause.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-in-vier-zonen-auf-ein-umgedrehtes-tor

4 Drei Runden traben und den Platz aufräumen

10 min · Cool Down

Aufbau: Die Gruppe geschlossen auf dem Platz sammeln.
Einen Sammelpunkt für die Bälle festlegen.

Die Gruppe trabt gemeinsam drei Runden locker aus.
Dabei bleibt sie zusammen.
Nebenbei reparieren die Spieler den Platz und sammeln liegen gebliebene Bälle ein, sodass am Ende des Trainings weder Löcher im Rasen noch Bälle im Feld zurückbleiben.
Niemand läuft vorweg.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/drei-runden-traben-und-den-platz-aufraeumen

Material für die gesamte Einheit

6× Ball · 4× Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:952f97ec-303f-4464-98c5-a32613ff8be1@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de