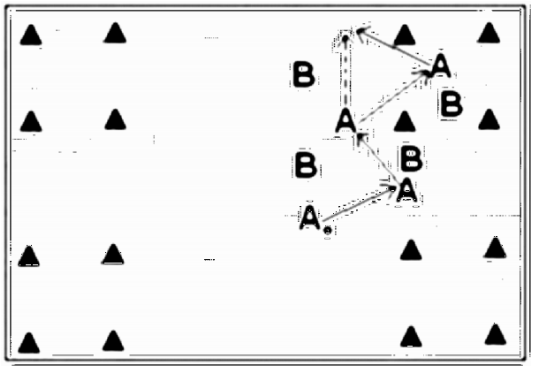
LFC Berlin Oberliga: T019

115 Minuten · 6 Positionen · oberer Amateurbereich · 21.07.2006

1 **Zwei Felder mit Torspiel und Eckzonen im Wurfspiel**

35 min · Aufwärmen



Aufbau: Feld eins als Spielfeldhälfte mit zwei großen Toren abstecken.
Feld zwei ohne Tore aufbauen.
In Feld zwei vier Eckzonen markieren.
Vier Teams bilden.
Je einen Torwart in die großen Tore stellen.
Mehrere Bälle bereitlegen.

In Feld eins spielt A gegen B.
Erlaubt sind drei Ballkontakte.
Vor jedem Torerfolg muss jeder Spieler am Ball gewesen sein.
In Feld zwei werfen sich C und D die Bälle zu.
Auch dort muss jeder vor einem Punkt am Ball gewesen sein, zusätzlich läuft das Team im Ballbesitz mindestens zwei der vier Eckzonen an.
Nach zwölf Minuten folgt eine Dehn- und Kräftigungspause.
Danach tauschen beide Teams die Felder mit ihren Aufgaben.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/zwei-felder-mit-torspiel-und-eckzonen-im-wurfspiel

2 **Umschalten statisch nachstellen nach Ballverlust**

10 min · Hauptteil

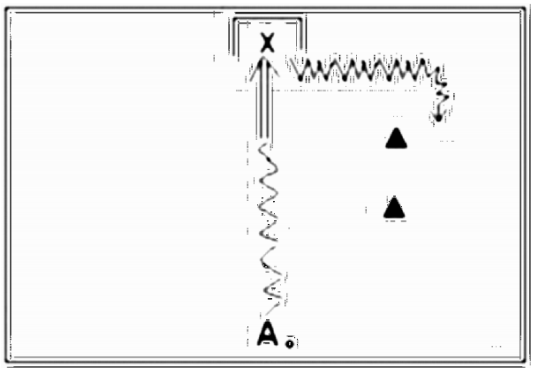
Aufbau: Beide Mannschaften auf einer Spielfeldhälfte im 3:5:2-System aufstellen.
Mannschaft A und Mannschaft B gegenüberstellen.
Einen Ball bereitlegen.

Beide Mannschaften stehen im System.
Der Unterschied zwischen Laufverhalten und taktischem Verhalten wird statisch nachgestellt.
In der Defensive gelten fünf Meter Abstand, ein abgesichertes Zentrum und der Weg hinter den Ball.
In der Offensive nutzen die Spieler die Breite des Feldes und bieten sich anspielbar an.
Verliert die Offensive den Ball, klärt der Trainer mit der Mannschaft, welche Positionen als Erstes defensiv besetzt werden müssen und welche Wege dafür nötig sind.
Nach einem Ballverlust des Gegners folgt die gleiche Frage für die Offensive.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/abwehrverhalten/umschalten-statisch-nachstellen-nach-ballverlust

3 Torschuss in fünf laut gezählten Sekunden

20 min · Hauptteil



Aufbau: Den Raum zwischen Mittellinie und Tor als Spielfläche nutzen.
Die Spieler am Halbkreis der Mittellinie aufstellen.
Ganz rechts an der Außenlinie zwei Kappen im Abstand von 10 Metern setzen.
Jedem Spieler einen Ball geben.
An beiden Toren aufbauen.

Der Trainer gibt ein Signal.
Dann startet der erste Spieler.
Innerhalb von fünf Sekunden, die alle laut mitzählen, kommt er zum Abschluss auf das Tor und läuft anschließend über die Außenlinie zurück zur Gruppe.
Auf dem Rückweg folgt zwischen den beiden Kappen ein Sprint.
Der Sprint gehört zu jeder Übungsform.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/torschuss-in-fuenf-laut-gezaehlten-sekunden

4 Vier gegen zwei auf ein Tor ohne Zweikampf

20 min · Hauptteil

Aufbau: Ein 30 x 20 Meter großes Feld vor dem Tor abstecken.
Die Übung auf beiden Seiten aufbauen.
Vier Angreifer und ein Verteidigerpaar einteilen.
Mehrere Bälle bereitlegen.

Vier Angreifer spielen gegen zwei Verteidiger.
Das Verteidigerpaar wehrt den Angriff ab.
Unnötige offensive Zweikämpfe bleiben verboten.
Die Angreifer nutzen ihre Überzahl, indem sie den Ball schnell auf die freie Seite verlagern und den zweiten Verteidiger so aus seiner Deckung zum Mitspieler ziehen.
Nach jedem Abschluss startet der nächste Ball.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/freilaufen/vier-gegen-zwei-auf-ein-tor-ohne-zweikampf

5 Abschlussspiel mit markierter Mitte und Direktball

20 min · Schlussteil

Aufbau: Das ganze Spielfeld mit beiden Toren nutzen.
Die Mitte entlang der verlängerten Fünfmeterraumlinie mit Kappen markieren.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
Mehrere Bälle bereitlegen.

A spielt gegen B.
Jeder zweite Ball muss direkt gespielt werden.
Beide Teams verdichten immer wieder zum Zentrum hin.
Die Kappen zeigen an, wo das Zentrum liegt, damit beide Mannschaften genau

dann dorthin verdichten, wenn der Gegner den Ball in die Mitte bringt.
Die Vorgabe gilt für beide Teams.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-markierter-mitte-und-direktball

6 **Freie Wahl zum Ausklang: Tennis oder Austraben**

10 min · Cool Down

Aufbau: Für das Fußball-Tennis ein kleines Feld abstecken.
Eine lockere Laufstrecke um den Platz festlegen.
Mehrere Bälle bereitlegen.
Keine Vorgabe zur Dauer machen.

Jeder entscheidet nach dem Training selbst.
Die eine Gruppe spielt Fußball-Tennis.
Die andere trabt locker aus.
Wer sich für das lockere Austraben entscheidet, wählt zusätzlich selbst, ob er den Ball am Fuß mitnimmt oder die Strecke ganz ohne Ball läuft.
Niemand bekommt eine Vorgabe zum Tempo.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/freie-wahl-zum-ausklang-tennis-oder-austraben

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 2× Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:9beb2438-38cf-4059-aea9-16731442b089@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de