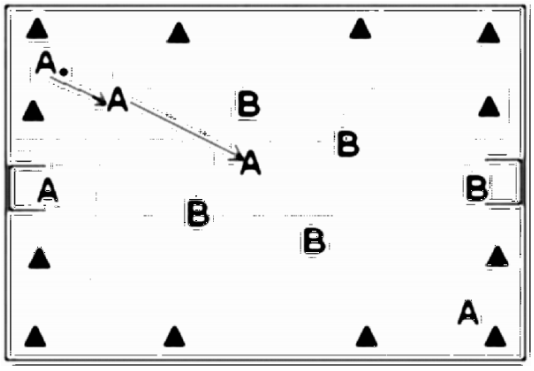
LFC Berlin Oberliga: T092

90 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 01.12.2006

1 **Spiel auf Zonen mit höchstens zwei Spielern am Ball**

35 min · Aufwärmen



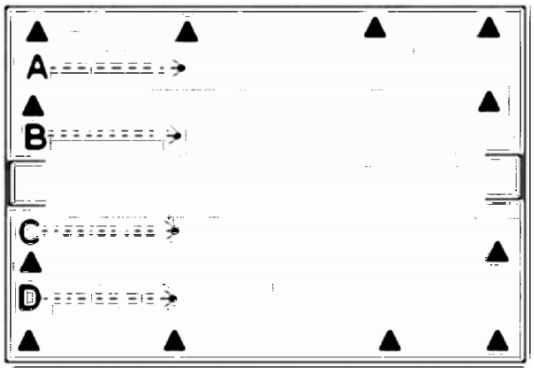
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Spielfeld nutzen.
Das Feld in der Breite dritteln.
Das Feld ebenso in der Länge dritteln.
Die Zonen mit Kappen markieren.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

Die Gruppe läuft fünf Minuten im 5 gegen 2 ein.
Danach spielt A gegen B.
Erlaubt sind drei Ballkontakte.
Körperkontakt bleibt verboten.
In jeder Zone dürfen höchstens zwei eigene Spieler den Ball berühren, deshalb bieten sich die übrigen außerhalb der Zone an und bleiben dauerhaft in Bewegung.
Nach zehn Minuten bricht der Trainer ab.
Danach folgt der Dehnteil in eigener Regie.
Zum Schluss wärmt der Co-Trainer die Mannschaft traditionell auf.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-auf-zonen-mit-hoechstens-zwei-spielern-am-ball

2 **Steigerungslauf über drei Zonen mit Sprint in der Mitte**

15 min · Hauptteil



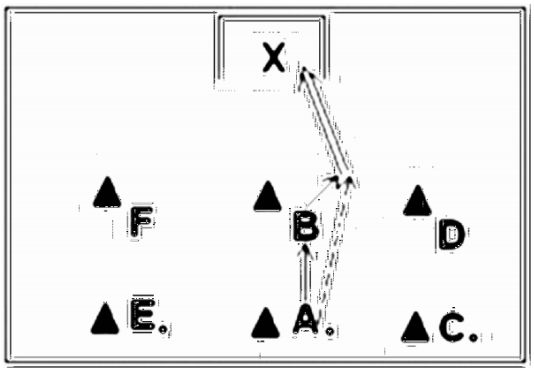
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte in der Breite in drei Zonen teilen.
Das Feld auch in der Länge dritteln.
Die Zonen mit Kappen markieren.
Zwei Spieler nebeneinander auf die Torlinie stellen.

Beide laufen bis zur ersten Kappe locker.
Im Mittelteil sprinten sie.
Danach traben sie locker aus.
Der Reiz liegt im Wechsel zwischen lockerem Anlauf, vollem Sprint in der Mittelzone und ruhigem Austraben über die letzte Zone hinaus.
Jede Form läuft die Gruppe viermal.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/steigerungslauf-ueber-drei-zonen-mit-sprint-in-der-mitte

3 Anspiel, Ablage und Torschuss aus dreißig Metern

20 min · Hauptteil



Aufbau: Zentral, halblinks und halbrechts je eine Kappe dreißig Meter vor das Tor stellen.
An jede Kappe einen Spieler stellen.
Fünf Meter dahinter in direkter Linie je einen Spieler mit Ball postieren.
Drei Bälle bereitlegen.

A spielt den vor ihm stehenden B an.
B legt den Ball zurück.
A schließt direkt auf das Tor ab.
Die einfache Torschußform läuft an allen drei Kappen gleichzeitig, weil B den Ball nur ablegt und der Schütze A nach dem Abschluss die Rollen mit ihm tauscht.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/anspiel-ablage-und-torschuss-aus-dreissig-metern

4 Lockeres Auslaufen in der Gruppe zum Abschluss

20 min · Cool Down

Aufbau: Die Mannschaft nach dem Schlussspiel zusammenrufen.
Für das Auslaufen keine Bälle mitnehmen.

Die Gruppe läuft geschlossen los.
Das Tempo bleibt locker.
Das Auslaufen findet ohne Ball auf dem Platz aus, weil der gemeinsame lockere Trab am Ende der Einheit den Kreislauf herunterfahren und die Beine lockern soll.
Niemand setzt sich nach vorn ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-auslaufen-in-der-gruppe-zum-abschluss

Material für die gesamte Einheit

3× Ball · 1× Tor

ccp-plan:ab5709a7-32a9-4d92-a987-b335dfcfff65@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de