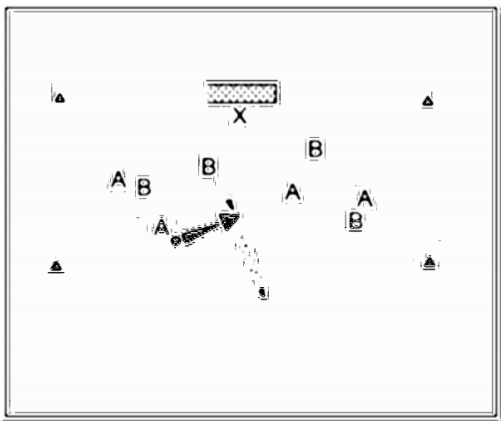
LFC Berlin Oberliga: T152

95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 13.04.2007

1 **Spiel auf ein Tor mit Rollenwechsel über die Mittellinie**

40 min · Aufwärmen



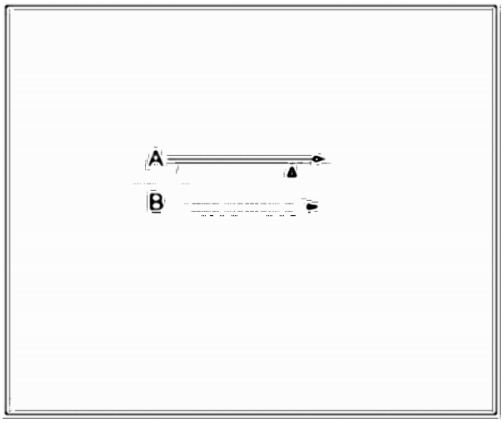
Aufbau: Beide Spielfeldhälften als Spielfelder nutzen.
Auf jede Strafraumlinie ein tragbares Tor stellen.
A und B einer Hälfte zuteilen.
C und D der anderen Hälfte zuteilen.

Zum Einlaufen spielen alle ein 5 gegen 2.
Danach spielt A gegen B auf ein Tor, C gegen D in der anderen Hälfte.
Höchstens drei Ballkontakte sind erlaubt.
Nur flache Bälle zählen.
Körperkontakt ist verboten.
A verteidigt das Tor, bis das Team den Ball erobert hat und über die Mittellinie gedribbelt ist, danach wird es sofort automatisch zur angreifenden Mannschaft.
Nach sieben Minuten wechseln die Teams die Felder.
Nach jedem Wechsel folgt eine Dehnpause.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-auf-ein-tor-mit-rollenwechsel-ueber-die-mittellinie

2 **Reaktionssprint zu zweit aus verschiedenen Startpositionen**

15 min · Hauptteil



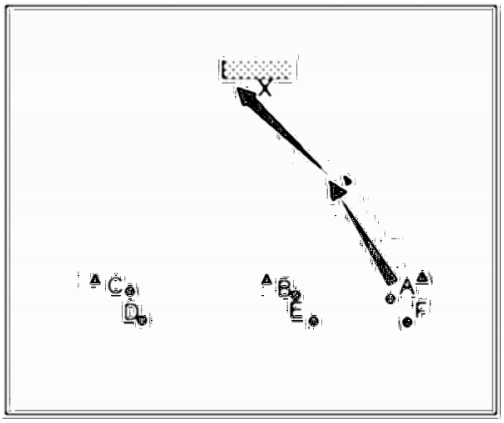
Aufbau: Am Seitenstreifen eine Startlinie festlegen.
Zwölf Meter entfernt eine Kappe aufstellen.
Je zwei Spieler nebeneinander an den Start stellen.

Auf Signal des Trainers sprinten beide zur Kappe.
Wer zuerst ankommt, gewinnt.
In Form zwei hocken beide nebeneinander, die Hände auf dem Boden.
In Form drei steht das Paar mit dem Rücken zum Trainer und startet auf sein Signal mit einer Drehung zur Kappe.
Jedes Paar läuft viermal.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/reaktionssprint-zu-zweit-aus-verschiedenen-startpositionen

3 Torschuss nach Selbstvorlage aus drei Startpositionen

15 min · Hauptteil



Aufbau: Den Strafraum vor jedem Tor nutzen.
Vor jedem Tor drei Startpositionen markieren.
Die Positionen zentral, halbrechts und halblinks aufbauen.
Jedem Spieler einen Ball geben.

A legt sich den Ball selbst vor.
Danach schließt A direkt aufs Tor ab.
In Stufe zwei ist die Selbstvorlage ein aufspringender Ball.
In Stufe drei spielt der Mitspieler hinter A den Ball, woraufhin A schnell reagiert, antritt und aus dem Lauf auf das Tor abschließt.
Danach wechselt A die Startposition.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/torschuss-nach-selbstvorlage-aus-drei-startpositionen

4 Freies Spiel der Stammformation aus Angriff und Mittelfeld

15 min · Schlussteil

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Spielfeld nutzen.
Die vermeintliche Stammformation aus Angriff und Mittelfeld zusammenstellen.

Stürmer und Mittelfeldspieler bilden gemeinsam ein Team.
Es gibt keine weiteren Vorgaben.
Das Spiel läuft frei.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/freies-spiel-der-stammformation-aus-angriff-und-mittelfeld

5 Lockeres Auslaufen als Gruppe über eine Runde

10 min · Cool Down

Alle Spieler traben gemeinsam los.
Die Runde misst etwa 600 Meter.
Das Tempo bleibt so niedrig, dass sich alle während des Laufens noch mühelos unterhalten können und niemand aus der Gruppe abreißt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-auslaufen-als-gruppe-ueber-eine-runde

Material für die gesamte Einheit

6× Ball · 2× Tor