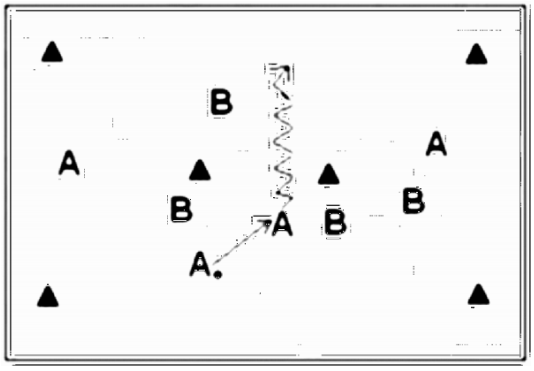
LFC Berlin Oberliga: T030

80 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 10.08.2006

1 **Dribbelspiel über die Linie mit Mauer in der Mitte**

30 min · Aufwärmen



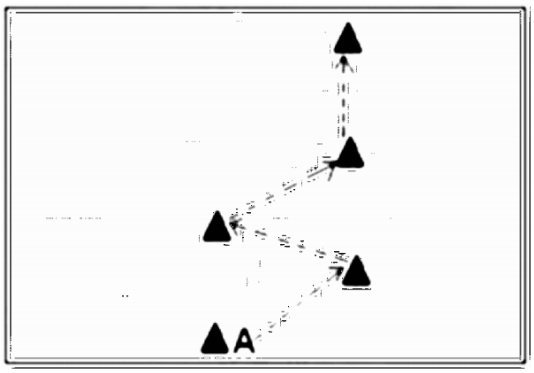
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte in zwei Spielfelder teilen.
In der Mitte jedes Feldes eine 12 Meter lange Linie mit Kappen markieren.
Vier Teams wählen.
Für den Einstieg ein kleines Feld für das 5 gegen 2 abstecken.

Zum Einstieg läuft ein 5 gegen 2.
Danach spielen A gegen B und C gegen D in je einem Feld.
Erlaubt sind 3 Ballkontakte ohne Körperkontakt.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Ein Punkt zählt, wenn ein Spieler den Ball über die Linie dribbelt.
Die abgekappte Linie in der Mitte gilt als Mauer, deshalb muss sich die angreifende Mannschaft bei jedem Angriff für eine Seite entscheiden, während die Defensive dort eng und kompakt steht.
Die Dehnpause findet in der kleinen Mannschaft statt.
Dann wechseln Teams und Felder.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/dribbelspiel-ueber-die-linie-mit-mauer-in-der-mitte

2 **Zick-Zack-Lauf durch Kappen mit Sprint und Ball**

15 min · Hauptteil



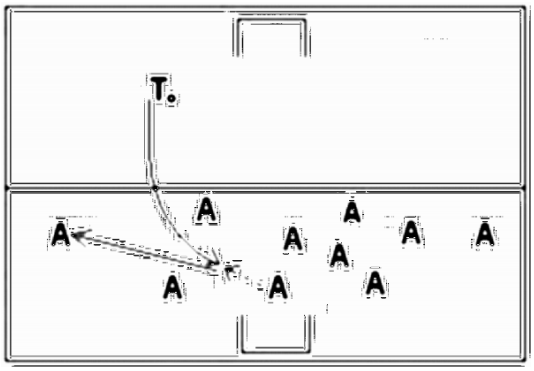
Aufbau: Einen Zick-Zack-Kurs über 30 Meter mit Kappen stecken.
Die Kappen jeweils 8 Meter auseinander stellen.
Am Ende eine gerade Strecke von zehn Metern anhängen.
Bälle am Start bereitlegen.

A startet an der ersten Kappe.
Er läuft im Tempo durch den Zick-Zack-Kurs bis zum Ende.
Im zweiten Durchgang läuft er im Wechsel rückwärts und vorwärts.
Auf der geraden Strecke folgt ein Sprint.
Im dritten Durchgang nimmt A den Ball mit durch den Zick-Zack.
Danach läuft er seitwärts mit Ball.
Zum Schluss läuft A seitwärts ohne Ball, wobei jede der fünf Aufgaben 4 x hintereinander durchlaufen wird, bevor die nächste Aufgabe beginnt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/zick-zack-lauf-durch-kappen-mit-sprint-und-ball

3 **Spielaufbau im 3:5:2 über die Außen ohne Gegner**

15 min · Hauptteil



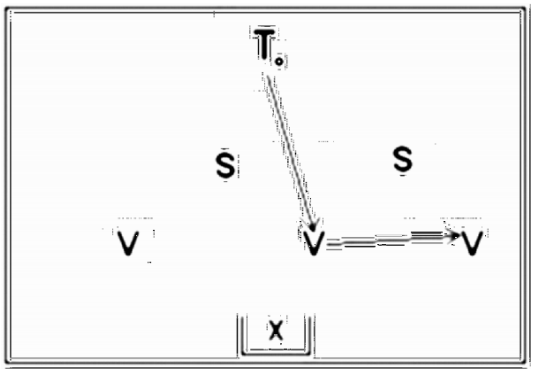
Aufbau: Das ganze Spielfeld mit zwei Toren nutzen.
Die Mannschaft in der 3:5:2-Grundaufstellung an der Mittellinie aufstellen.
Bälle in der anderen Hälfte bereitlegen.

Ein langer Ball kommt aus der anderen Hälfte in die Abwehr.
Die Abwehr nimmt ihn an.
Der Ball läuft ohne Gegnerdruck über mehrere Stationen.
Er wandert über die Außen nach vorne.
Am Ende steht der Torerfolg.
Im zweiten Teil verteidigen zwei Spieler gegen die 11 angreifenden und spielenden Spieler, die den Ball weiterhin über mehrere Stationen und die Außen zum Tor bringen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/zuspiel/spielaufbau-im-352-ueber-die-aussen-ohne-gegner

4 **Drei Verteidiger gegen zwei Stürmer nach langem Ball**

15 min · Hauptteil



Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit einem Tor nutzen.
Drei Verteidiger an der Mittellinie aufstellen.
Zwei Angreifer dicht an den Verteidigern postieren.
Bälle für den langen Ball in der anderen Hälfte bereitlegen.

Ein langer Ball fliegt in die Enge an der Mittellinie.
Drei Verteidiger nehmen ihn an.
Sie lösen sich spielerisch aus der Enge.
Zwei Angreifer stören sofort.
Kommen die Stürmer an den Ball, sollen und dürfen sie auf das Tor abschließen, weil jeder Ballverlust der Verteidiger in dieser Enge direkt zu einer Torchance führt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/zweikampf/drei-verteidiger-gegen-zwei-stuermer-nach-langem-ball

5 **Geschlossenes lockeres Austraben der ganzen Gruppe**

5 min · Cool Down

Aufbau: Den Laufweg rund um das Spielfeld festlegen.
Die Gruppe zusammenrufen.

Die Gruppe trabt geschlossen aus.
Das Tempo bleibt locker.
Alle laufen dicht beieinander in einem Tempo, bei dem sich jeder noch unterhalten kann, bis die Belastung der Einheit abgeklungen ist.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/geschlossenes-lockeres-austraben-der-ganzen-gruppe

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 5× Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:bb114441-a3f1-4c10-bf9e-42144e7abc05@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de