LFC Berlin Oberliga: T132

90 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 07.03.2007

1 **Spielverlagerung in der Spielfeldhälfte mit Torzonen**

30 min

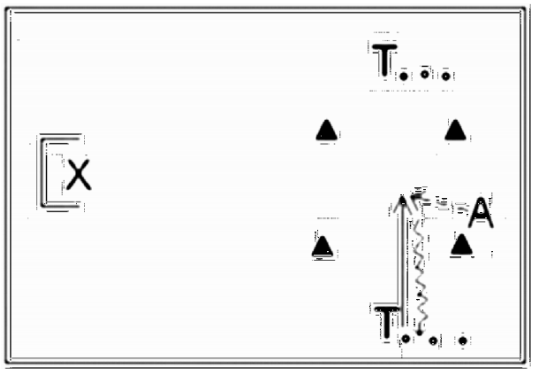
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte nutzen.
Ein Tor auf die Mittellinie stellen.
15 Meter vor jedem Tor eine Zone mit Kappen einrichten.
Die Zone in Verlängerung des ersten und zweiten Pfostens markieren.

Am Anfang steht ein 5 gegen 2.
Danach laufen sich alle 6 Minuten konzentriert selbstständig ein.
Dann spielen zwei Mannschaften auf die beiden Tore.
Es gelten 3 Ballkontakte ohne Körperkontakt.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Vorgabe ist, das Spiel in Spiel- und Ballkontrolle einmal auf die andere Seite zu verlagern, bevor die Mannschaft den Weg zum gegnerischen Tor sucht.
Nach der Dehnpause in der Gruppe verlagern die Mannschaften auch mit hohen Bällen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spielverlagerung-in-der-spielfeldhaelfte-mit-torzonen

2 **Reaktionssprint auf eingespielte Bälle mit Torabschluss**

30 min · Hauptteil



Aufbau: Die mittlere Zone aus dem Aufwärmteil beibehalten.
In der Mitte eine Kappe als Startpunkt stellen.
Alle Spieler in einer Schlange hinter der Kappe aufstellen.
Die Trainer mit Bällen an der Zone postieren.
Auf beiden Seiten je ein Tor aufstellen.

Der erste Spieler steht an der Kappe.
Die Trainer bringen wechselweise einen Ball ins Spiel, mal halbrechts, mal halblinks.
Vorher weiß der Spieler nicht, von welchem Trainer der nächste Ball kommt, deshalb startet der Sprint erst nach dem Sehen des Balls.
Er sprintet sofort hin.
Dann führt er den Ball im Tempo zu den Trainern.
Der Nächste startet.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/reaktionssprint-auf-eingespielte-baelle-mit-torabschluss

3 **Abschlussspiel Mann gegen Mann mit Strafläufen**

20 min

Aufbau: Ein Großfeld mit zwei Toren vorbereiten.
Die Mannschaft in A und B teilen.
Jedem Spieler einen direkten Gegenspieler zuordnen.

A spielt gegen B.
Jeder deckt seinen Gegenspieler Mann gegen Mann.
Nach dem Spiel folgen Straf-Steigerungsläufe.
Jedes kassierte Tor kostet jeden Spieler der Mannschaft einen Straflauf.
Dazu kommt für jeden Spieler ein weiterer Straflauf pro Tor, das sein direkter Gegenspieler geschossen hat, sodass der Verlust des eigenen Mannes doppelt zählt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mann-gegen-mann-mit-straflaeufen

---

4 **Konzentriertes Auslaufen als Gruppe über 600 Meter**

10 min · Cool Down

Aufbau: Eine große Runde von etwa 600 Metern festlegen.
Die Bälle liegen lassen.

Die Gruppe läuft ohne Ball aus.
Alle bleiben zusammen.
Konzentriert läuft die Mannschaft am Ende der Einheit eine große Runde von etwa 600 Metern, ohne dass die Gruppe auseinanderreißt oder jemand abkürzt.
Das Tempo bleibt locker.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/konzentriertes-auslaufen-als-gruppe-ueber-600-meter

Material für die gesamte Einheit

6× Ball · 1× Hütchen · 2× Tor

---

ccp-plan:d3f41a81-77d6-47a1-babf-9228a1fd1127@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de