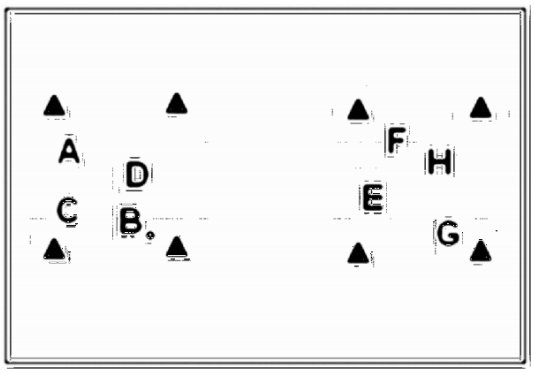
LFC Berlin Oberliga: T045

95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 06.09.2006

1 **Ballwechsel zwischen zwei Feldern mit Lauf-ABC**

30 min · Aufwärmen



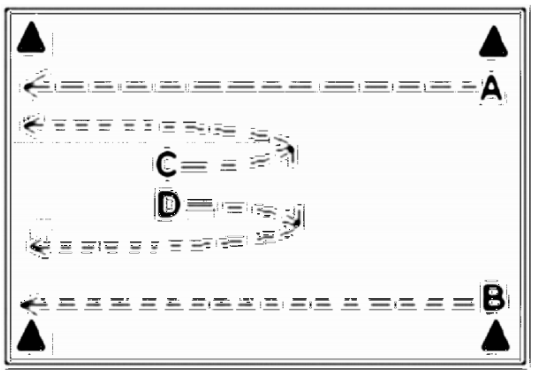
Aufbau: Acht Felder von 20 Metern Länge und 20 Metern Breite abstecken.
Je vier Felder in einer Spielfeldhälfte aufbauen.
Vierergruppen einteilen.
Jeder Vierergruppe einen Ball geben.
Je zwei Gruppen einander gegenüber aufstellen.

Vorweg laufen alle locker und spielen 5:2 in den Ecken.
Eine Vierergruppe arbeitet mit Ball im Feld.
Die gegenüberliegende Gruppe macht solange Lauf-ABC ohne Ball.
Kommt der Ball ins andere Feld, wird das Lauf-ABC unterbrochen und der Ball direkt in der eigenen Gruppe gespielt, bis jeder einmal am Ball war.
Danach geht der Ball wieder zurück.
Die Gruppe ohne Ball überbrückt die Wartezeit mit Lauf-ABC.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/ballwechsel-zwischen-zwei-feldern-mit-lauf-abc

2 **Reaktionssprint über die Ziellinie aus dem lockeren Lauf**

20 min · Hauptteil



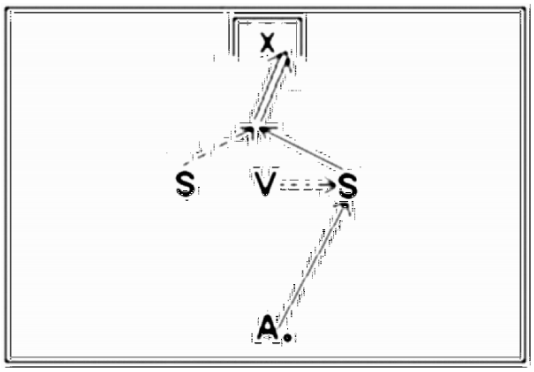
Aufbau: Ein 20 x 20 Meter großes Feld aus dem Aufwärmteil nutzen.
An einer Seite zwei Kappen aufstellen.
Eine Ziellinie markieren.
Zwei Spieler an die Kappen stellen.
Ein zweites Paar mit fünf Metern Abstand in die Mitte stellen.

Das Paar in der Mitte läuft locker geradeaus.
Irgendwann startet einer der Spieler an den Kappen im Sprint und alle vier sprinten über die Ziellinie, das reagierende Paar dreht sich dafür halb um.
Jedes Paar ist zweimal Startgeber.
Danach ist es zweimal das reagierende Paar.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/reaktionssprint-ueber-die-ziellinie-aus-dem-lockeren-lauf

3 **Zwei gegen einen aufs Tor nach Anspiel vom Mittelkreis**

25 min · Hauptteil



Aufbau: Den Raum zwischen Mittelkreis und Strafraum als Übungsfeld nutzen.
Die Tore richtig herum auf die Strafraumlinie stellen.
Einen Verteidiger fünfundzwanzig Meter vor dem Tor aufstellen.
Zwei Angreifer neben den Verteidiger stellen.
Den Paßgeber an den Mittelkreis stellen.
Die Übung auf beiden Seiten aufbauen.

Der Paßgeber spielt vom Mittelkreis in den Fuß eines Stürmers.
Der Verteidiger rückt heraus.
Die beiden Angreifer spielen den Ball im 2:1 am Verteidiger vorbei und schließen aus kurzer Distanz auf das Tor ab.
Nach dem Abschluss beginnt das nächste Paar.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/zwei-gegen-einen-aufs-tor-nach-anspiel-vom-mittelkreis

4 **Kompakt verteidigen und binnen 20 Sekunden abschließen**

15 min · Schlussteil

Aufbau: Das ganze Spielfeld mit beiden Toren nutzen.
Zwei gleich starke Mannschaften A und B einteilen.
Ersatzbälle an beiden Toren bereitlegen.

A und B spielen auf die beiden Tore.
Betritt eine Mannschaft mit dem Ball die andere Spielfeldhälfte, hat sie 20 Sekunden Zeit, um auf das dortige Tor abzuschließen.
Verstreicht die Frist, bekommt die andere Mannschaft den Ball.
In der Defensive halten beide Mannschaften 5 Meter Abstand zueinander.
Alle Feldspieler bleiben dabei hinter dem Ball.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/kompakt-verteidigen-und-binnen-20-sekunden-abschliessen

5 **Auslaufen als Gruppe über drei Runden mit Ball**

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine lockere Laufrunde um den Platz festlegen.
Für jeden, der möchte, einen Ball bereitlegen.

Die Gruppe trabt drei Runden zusammen.
Wer möchte, führt dabei den Ball am Fuß.
Das Tempo bleibt über alle drei Runden locker und die Gruppe hält zusammen, ohne dass einer vorweg läuft oder jemand hinten abreißt.
Nach der dritten Runde endet die Einheit.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/auslaufen-als-gruppe-ueber-drei-runden-mit-ball

Material für die gesamte Einheit

2× Ball · 1× Tor

ccp-plan:dee6bc17-064e-479f-880b-e66b7609e306@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de