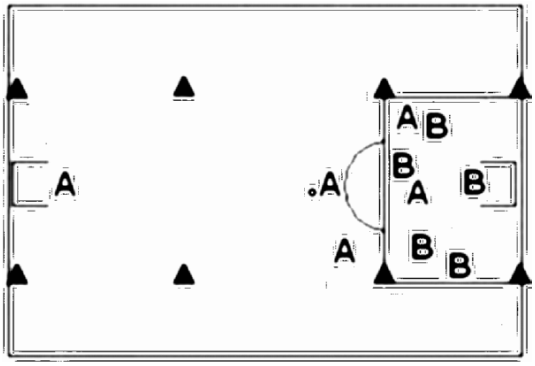
LFC Berlin Oberliga: T109

120 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 31.01.2007

1 **Verteidigung im eigenen Strafraum gegen flache Zuspiele**

35 min · Aufwärmen



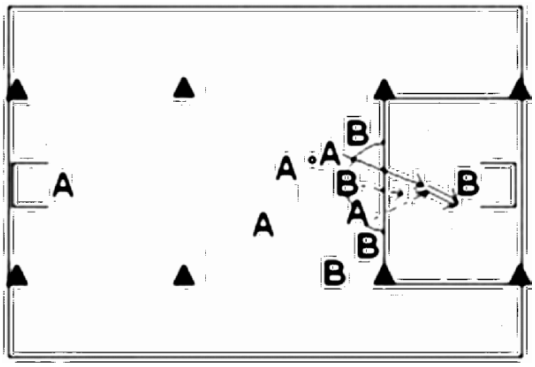
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit verlängerten Strafraumlinien abstecken.
Ein bewegliches Tor an der Mittellinie aufstellen.
Davor mit Kappen einen zweiten Strafraum markieren.
Dadurch das Feld in drei Zonen teilen.
Zwei Teams A und B einteilen.

Zum Einlaufen spielen alle 5 Minuten lang 5 gegen 2.
Danach spielt A gegen B, beide mit Torwart.
Jeder hat höchstens drei Ballkontakte.
Alle bleiben ständig in Bewegung.
Das verteidigende Team hält sich ausnahmslos im eigenen Strafraum auf, während die Offensivmannschaft erst aus dem Strafraum nach flachen Zuspielen Tore erzielen darf.
Zum Schluss dehnt die Mannschaft.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/verteidigung-im-eigenen-strafraum-gegen-flache-zuspiele

2 **Drei Spielvarianten mit Torabschluss nur aus dem Strafraum**

25 min · Hauptteil



Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Spielfeld nutzen.
Ein bewegliches Tor an die Mittellinie stellen.
Die Strafraumlinien verlängern und das Feld in der Breite einengen.
Vor dem Tor an der Mittellinie mit Kappen einen Strafraum markieren.
So entstehen drei Zonen.
Zwei Mannschaften A und B mit Torhütern bilden.

Jede Variante dauert 8 Minuten.
In Variante A zählen Tore nur aus dem Strafraum ohne Bodenkontakt des Balls.
Jeder hat höchstens drei Ballkontakte und bleibt dauerhaft in Bewegung.
In Variante B steht die verteidigende Mannschaft nicht im Strafraum, sondern als Block davor.
Tore zählen weiter nur aus dem Strafraum.
Die Endzone dürfen die Angreifer erst betreten, wenn der Ball schon drin ist, sodass sie ihren Laufweg auf das Zuspiel in den Strafraum abstimmen müssen.
Variante C ist freies Spiel.

Die Verlierer laufen später im Stadion eine Extrarunde über 400 Meter.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/drei-spielvarianten-mit-torabschluss-nur-aus-dem-strafraum

---

3 **Intervallläufe über 1000 Meter auf der Tartanbahn**

45 min · Hauptteil

Aufbau: Auf der Tartanbahn eine Strecke von 1000 Metern festlegen.
Eine Uhr für die Pausen bereithalten.

Alle laufen 6 x 1000 Meter.
Nach jedem Lauf folgt eine Unterbrechung.
Jeder Lauf beginnt erst, wenn die zweiminütige Unterbrechung vorbei ist, damit alle gemeinsam und mit vergleichbarer Erholung in den nächsten Kilometer starten.
Die Pause bleibt kurz.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/intervalllaeufe-ueber-1000-meter-auf-der-tartanbahn

---

4 **Ruhiger Ausklang auf der Laufbahn nach der Einheit**

15 min · Cool Down

Aufbau: Auf der Bahn 200 Meter abmessen.
Start und Ziel festlegen.

Alle laufen 200 Meter aus.
Das Tempo bleibt ganz ruhig.
Nach der letzten Belastung dient diese kurze Strecke auf der Bahn nur dazu, Puls und Atmung wieder herunterzufahren, bevor die Einheit endet.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/ruhiger-ausklang-auf-der-laufbahn-nach-der-einheit

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 2× Tor

---

ccp-plan:e1cdcf02-9ac7-49e3-b8ca-748fbf7d65a7@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de