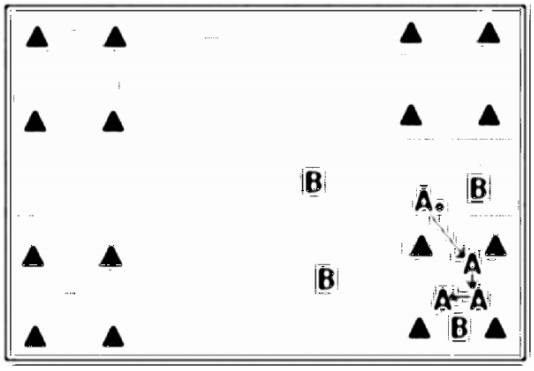
LFC Berlin Oberliga: T094

95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 06.12.2006

1 **Jonglieren zu dritt in vier Feldern auf Punkte**

40 min · Aufwärmen



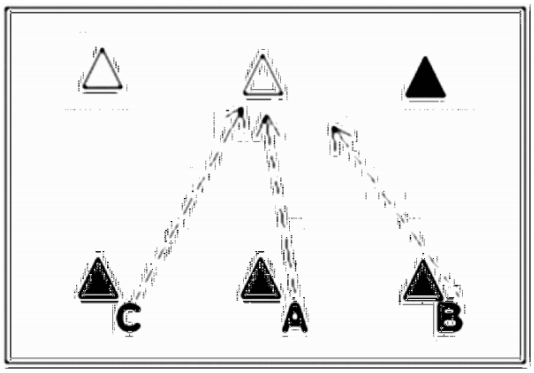
Aufbau: Auf einer ganzen Spielfeldhälfte spielen.
In jeder Ecke ein 8 x 8 Meter großes Viereck markieren.
Die Vierecke mit Kappen begrenzen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
Einen Ball bereitlegen.

Zum Einlaufen fünf Minuten im 5 gegen 2 spielen.
Danach spielt A gegen B.
Im Ballbesitz werfen sich beide Mannschaften die Bälle zu.
Ein Punkt zählt, wenn drei verschiedene Spieler den Ball in einem der vier Felder jonglieren und dabei höchstens drei eigene Ballkontakte nehmen.
Zwei Punkte nacheinander zählen nur in verschiedenen Feldern.
Nach der Dehnpause in der eigenen Mannschaft jonglieren die drei Spieler mit dem Kopf.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/jonglieren-zu-dritt-in-vier-feldern-auf-punkte

2 **Sprint zur angesagten Farbe nach Zuruf des Trainers**

15 min · Hauptteil



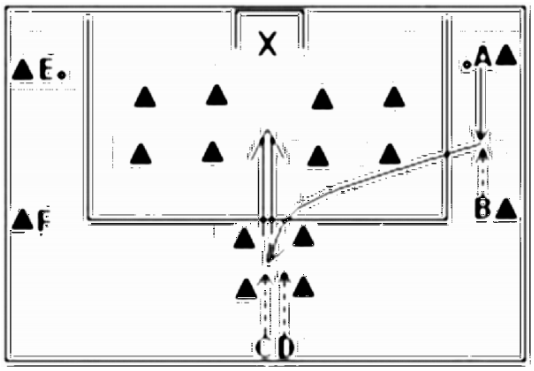
Aufbau: Drei Kappen mit drei Metern Abstand nebeneinander aufstellen.
In zehn Metern Entfernung drei weitere Kappen setzen.
Diese drei Kappen in Gelb, Rot und Weiß auslegen.
Drei Spieler nebeneinander an die erste Reihe stellen.
Bälle bereitlegen.

Die drei Spieler starten nebeneinander.
Der Trainer ruft eine der drei Farben.
Alle sprinten zur Kappe in der gerufenen Farbe.
Weil der Zuruf erst kurz vor dem Start kommt, entscheidet der erste Schritt über den Vorsprung, den keiner der drei auf den zehn Metern noch aufholt.
Jede Form läuft die Gruppe viermal.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/sprint-zur-angesagten-farbe-nach-zuruf-des-trainers

3 Flanke in eines von drei Zielfeldern vor dem Tor

15 min · Hauptteil



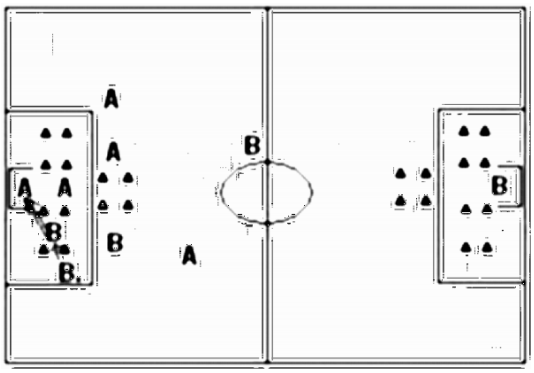
Aufbau: Den Strafraum und den Raum bis dreißig Meter vor dem Tor nutzen.
Fünf Meter vor dem ersten Pfosten ein Feld von zwei mal zwei Metern markieren.
Am zweiten Pfosten ein gleich großes Feld markieren.
Zentral vor dem Tor ein drittes Zielfeld von der Strafraumlinie bis drei Meter davor markieren.
Dieses dritte Feld über die gesamte Torbreite ziehen.
Auf der Torlinie nahe der Ecke rechts und links je eine Kappe aufstellen.
Sechzehn Meter davor je eine weitere Kappe aufstellen.

A steht mit Ball auf der Torlinie.
B steht sechzehn Meter vor ihm.
In der Mitte wartet ein Paar.
A spielt zu B.
B kommt dem Ball entgegen.
Noch vor der Torlinie flankt B entweder zum ersten Pfosten, zum zweiten Pfosten oder in den Rückraum, je nachdem wohin sich das hereinlaufende Paar orientiert.
Das Paar startet in die drei Zielfelder.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/flanke-in-eines-von-drei-zielfeldern-vor-dem-tor

4 Treffer nur nach Abschluss aus den Zielfeldern

20 min · Schlussteil



Aufbau: Den Spielfeldaufbau des zweiten Hauptteils übernehmen.
Die Zielfelder auf beiden Seiten markieren.
Zwei Mannschaften A und B wie beim Aufwärmen einteilen.

A spielt gegen B.
Der Spielfeldaufbau bleibt wie im zweiten Hauptteil.
Ein Tor zählt nur, wenn der Ball aus einem Zielfeld heraus aufs Tor geschossen wurde oder wenn dem Schuss eine Vorlage von dort vorausging.
Die Zielfelder müssen also zuerst besetzt sein.
Wer dort den Ball erhält, schießt selbst.
Sonst legt er für einen Mitspieler auf.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/treffer-nur-nach-abschluss-aus-den-zielfeldern

5 Lockeres Auslaufen in der Gruppe zum Abschluss

5 min · Cool Down

Aufbau: Die Mannschaft nach dem Schlussspiel zusammenrufen.
Für das Auslaufen keine Bälle mitnehmen.

Die Gruppe läuft geschlossen los.
Das Tempo bleibt locker.
Das Auslaufen findet ohne Ball auf dem Platz aus, weil der gemeinsame lockere Trab am Ende der Einheit den Kreislauf herunterfahren und die Beine lockern soll.
Niemand setzt sich nach vorn ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-auslaufen-in-der-gruppe-zum-abschluss

Material für die gesamte Einheit

2× Ball · 2× Tor

ccp-plan:ecc9e08c-c92a-4d7c-b495-0cea30f1d065@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de