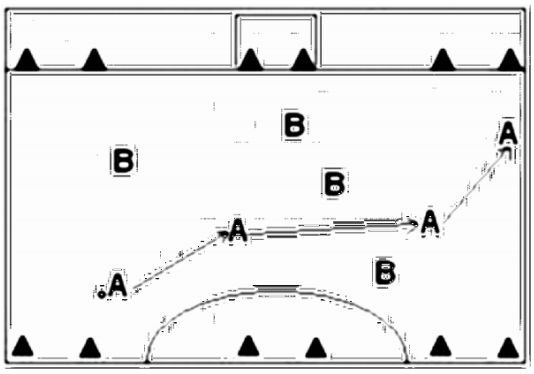
LFC Berlin Oberliga: T084

85 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 16.11.2006

1 **Flache Zuspiele ohne Rückpass in der Spielfeldhälfte**

35 min · Aufwärmen



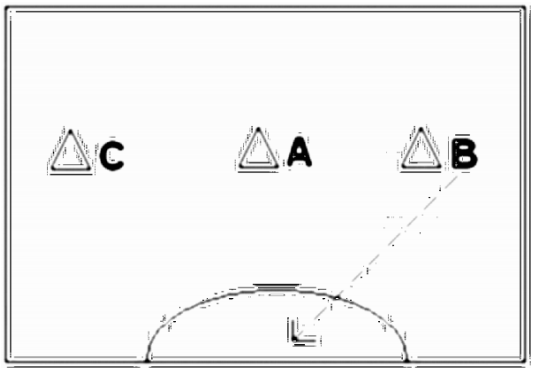
Aufbau: In einer Spielfeldhälfte arbeiten.
Auf der Torlinie und der Mittellinie je drei Hütchentore mit Kappen aufbauen.
Zwei Mannschaften einteilen.

Das Aufwärmen beginnt mit einem 5 gegen 2.
Danach spielen A und B gegeneinander.
Erlaubt sind höchstens drei Ballkontakte.
Körperkontakt bleibt verboten.
Alle Zuspiele bleiben flach.
Ein Rückpass bedeutet sofort Ballverlust, deshalb spielt jeder Spieler den Ball mindestens quer und im besten Fall nach vorne zum nächsten Mitspieler.
Die Mannschaften bleiben dauerhaft in Bewegung.
Nach der Dehnpause verkleinert sich das Feld auf die verlängerte Strafraumlinie.
Je Seite fällt ein Hütchentor weg.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/flache-zuspiele-ohne-rueckpass-in-der-spielfeldhaelfte

2 **Sprint in den Mittelkreis aus wechselnden Starts**

15 min · Hauptteil



Aufbau: Rund um den Mittelkreis arbeiten.
Drei Kappen in gleicher Entfernung zum Anstoßkreis aufbauen.
Die Kappen halbrechts, zentral und halblinks setzen.
An jede Kappe einen Spieler stellen.

A, B und C stehen an den drei Kappen.
Der Trainer gibt die Startposition vor.
Aus dem Liegestütz drückt sich jeder Spieler hoch und sprintet sofort in den Mittelkreis, wobei an jeder Kappe vier Läufe absolviert werden.
Jeder Lauf endet im Mittelkreis.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/sprint-in-den-mittelkreis-aus-wechselnden-starts

3 **Abschlussspiel mit Direktpass und Zwei-Sekunden-Regel**

25 min · Schlussteil

Aufbau: Auf dem großen Feld auf beide Tore spielen lassen.
Einen Spieler seine Wunschelf zusammenstellen lassen.
Die zweite Mannschaft aus den übrigen Spielern bilden.
Beide Tore mit Torhütern besetzen.

A und B spielen gegeneinander.
Jeder zweite Ball muss direkt gespielt werden.
Im Strafraum gilt die Zwei-Sekunden-Regel bis zum Torabschluss, sodass kein Angreifer den Ball dort erst in Ruhe annehmen und sich zurechtlegen kann.
Beide Mannschaften stehen kompakt.
Der Verteidiger kommt hinter den Ball.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-direktpass-und-zwei-sekunden-regel

---

4 **Auslaufen in der Gruppe über drei Runden**

10 min · Cool Down

Aufbau: Die Gruppe nach der Einheit zusammenrufen.
Einen Ball für das Auslaufen bereitlegen.

Die Gruppe läuft drei Runden aus.
Das Tempo bleibt entspannt.
Wer möchte, nimmt einen Ball mit auf die Runde, solange das lockere Tempo der Gruppe dadurch nicht steigt und niemand zurückbleibt.
Die Gruppe bleibt zusammen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/auslaufen-in-der-gruppe-ueber-drei-runden

Material für die gesamte Einheit

Ball · 3× Hütchen · 3× Tor (goal_cone)

---

ccp-plan:ed1f199f-5409-462c-ab51-cffb1ecaa91c@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de