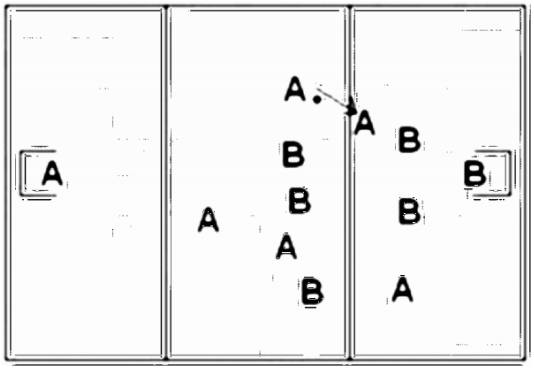
LFC Berlin Oberliga: T105

105 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 25.01.2007

1 **Fünf gegen zwei und Zonenspiel zum Aufwärmen**

30 min · Aufwärmen



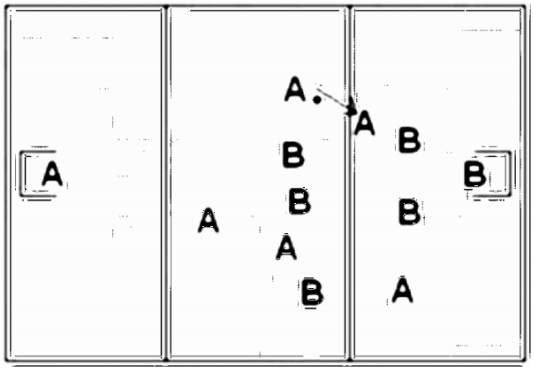
Aufbau: Die Spielfeldhälfte in Längsrichtung in drei Zonen unterteilen.
Auf der Mittellinie ein bewegliches Tor aufstellen.
Für den Beginn Gruppen zu sieben Spielern bilden.
Einen Torwart bestimmen.

Zuerst läuft jede Gruppe zehn Minuten konzentriert im 5 gegen 2 ein.
Danach spielt A gegen B mit Torwart.
Erlaubt sind 3 Ballkontakte.
Körperkontakt bleibt tabu.
Die ganze Mannschaft hält sich ständig in Bewegung und nur in zwei angrenzenden Zonen auf, zunächst sind dabei nur flache Bälle erlaubt.
Nach einem Dehnteil in der Mannschaft sind auch hohe Bälle möglich.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/fuenf-gegen-zwei-und-zonenspiel-zum-aufwaermen

2 **Spiel in drei Längszonen mit Tor auf der Mittellinie**

60 min · Hauptteil



Aufbau: Eine Spielfeldhälfte der Länge nach in drei Zonen teilen.
Ein bewegliches Tor auf die Mittellinie stellen.
Zwei Mannschaften A und B bilden.
Einen Torwart ins Tor stellen.

A spielt gegen B.
Jeder hat höchstens 3 Ballkontakte.
Körperkontakt ist nicht erlaubt.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Die gesamte Mannschaft darf sich immer nur in zwei angrenzenden Zonen aufhalten und spielt zunächst ausschließlich flache Bälle zum Mitspieler.
Nach einem Dehnteil in der Mannschaft sind auch hohe Bälle erlaubt.
Tore und die Vorlage dazu müssen direkt erfolgen.
In der zweiten Runde gibt es freie Ballkontakte, auch beim Torabschluss.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/spiel-in-drei-laengszonen-mit-tor-auf-der-mittellinie

3 **Freies Bewegen mit Ball im Strafraum zum Ausklang**

15 min · Cool Down

Aufbau: Den Strafraum als Feld nutzen.
Jeder Spieler hat einen eigenen Ball.

Alle bewegen sich frei im Strafraum.
Jeder beschäftigt sich nach eigenem Gefühl mit seinem Ball, ohne Vorgabe durch den Trainer und ohne Zeitdruck, bis die Einheit ruhig ausklingt.
Keiner rennt mehr.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/freies-bewegen-mit-ball-im-strafraum-zum-ausklang

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 2× Tor

ccp-plan:f3640053-daf1-4836-be6a-66ef569e39f1@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de