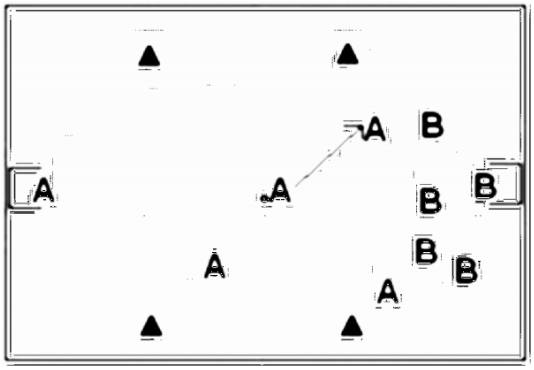
LFC Berlin Oberliga: T123

95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 20.02.2007

1 **Spiel in drei Zonen mit geschlossener Verteidigung**

30 min · Aufwärmen



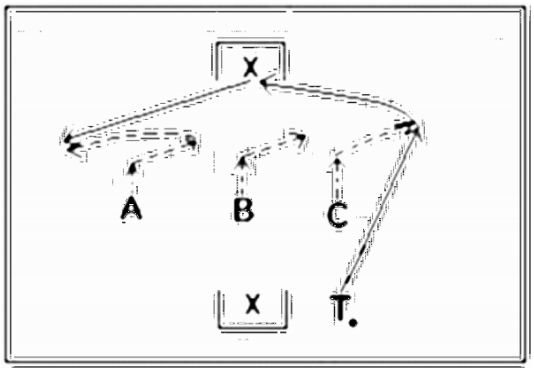
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte zwischen fest installiertem Tor und transportablem Tor auf der Mittellinie nutzen.
Die Außenlinien als seitliche Begrenzung nutzen.
Das Feld in drei Zonen einteilen.
Zwei Mannschaften mit je zwei Torhütern wählen.

Zu Beginn laufen alle 5 Minuten konzentriert ein.
Danach spielen die Mannschaften gegeneinander.
In der Defensive entscheidet sich jede Mannschaft immer komplett für eine Zone, im ersten Teil wird in der Mittelzone dabei nicht verteidigt.
Es folgt eine Dehn- und Kraftpause über 8 Minuten.
Einzelne Spieler geben die Übungen vor.
Im zweiten Teil muss der Ball in der Mittelzone schnell in die End- oder Abwehrzone gespielt werden.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-in-drei-zonen-mit-geschlossener-verteidigung

2 **Dreierkette sichert den langen Ball über den Torwart**

20 min · Hauptteil



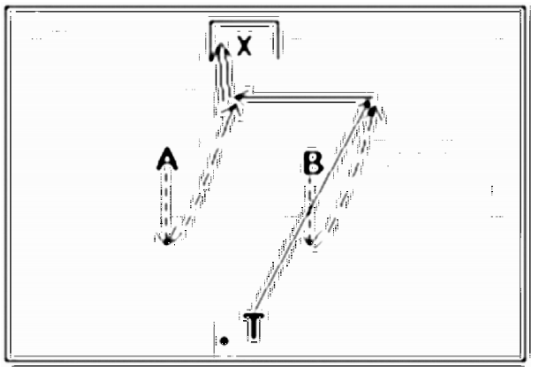
Aufbau: Ein zweites Tor kurz hinter der Mittellinie aufstellen.
In beide Tore je einen Torwart stellen.
Drei Abwehr- oder Defensivspieler zusammen kurz hinter der Mittellinie aufstellen.
Bälle beim Trainer bereitlegen.

Die Dreiergruppe läuft locker rückwärts ins Zentrum.
Dann spielt der Trainer einen langen Ball hinter die Verteidiger.
Sofort schiebt die Gruppe zum Ball.
Der ballnächste Spieler ersprintet ihn.
Er dreht sich nicht mit dem Ball, sondern sichert ihn über den Torwart, der sofort auf die andere Seite weiterspielt.
Danach greifen die drei Spieler im Direktspiel das Tor an der Mittellinie an.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/dreierkette-sichert-den-langen-ball-ueber-den-torwart

3 **Stürmerpaar erläuft den langen Ball und schließt ab**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit Tor nutzen.
Die Stürmer und Offensivkräfte in Paare einteilen.
Das Stürmerpaar ca. 25 Meter vor dem Tor mit dem Rücken zum Tor aufstellen.
Bälle für den Trainer bereitlegen.

Das Paar trabt locker Richtung Mittellinie.
Der Trainer spielt einen langen Ball ins Feld.
Beide traben mit dem Rücken zum Tor, wenden sich beim langen Ball sofort um und starten gemeinsam in die Richtung, in die der Ball fliegt.
Der ballnächste Stürmer erläuft den Ball.
Er spielt direkt mit seinem Partner.
Danach folgt der Torabschluss.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/stuermerpaar-erlaeuft-den-langen-ball-und-schliesst-ab

4 **Kompakt verteidigen und schnell in die Spitze spielen**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Ein Spielfeld für das Abschlussspiel A gegen B markieren.
Teams A und B bilden.
Eine vermeintliche erste Elf gegen zehn andere Spieler aufstellen.

A spielt gegen B.
Beide Mannschaften halten immer wieder ihre Kompaktheit ein.
Der Abstand zum verteidigenden Mitspieler beträgt höchstens 5 Meter.
Außerdem gilt das schnelle Spiel in die Spitze.
Wer den Ball erobert, bleibt nicht lange in den eigenen Reihen, sondern spielt ihn so schnell wie möglich nach vorn in die Spitze.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/kompakt-verteidigen-und-schnell-in-die-spitze-spielen

5 **Auslaufen in großer Runde, wahlweise mit Ball**

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine große Runde um das Spielfeld festlegen.
Für jeden, der mit Ball ausläuft, einen Ball bereitlegen.

Die Gruppe läuft gemeinsam los.
Jeder wählt selbst, mit Ball oder ohne Ball.
Wer einen Ball hat, führt ihn locker am Fuß mit und bleibt trotzdem so nah bei der Gruppe, dass niemand den Anschluss an die große Runde verliert.
Alle bleiben konzentriert.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/auslaufen-in-grosser-runde-wahlweise-mit-ball

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 2× Tor

ccp-plan:f4acd2c3-0323-489b-b1f7-05a03b7a8c51@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de