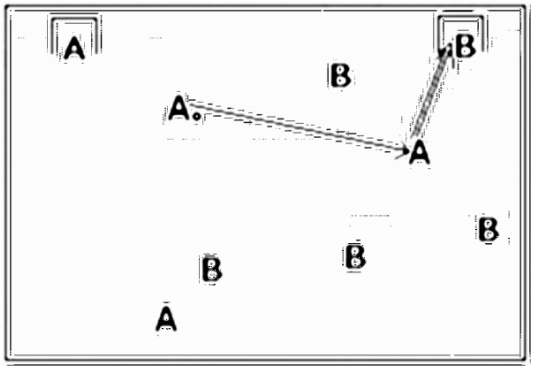
LFC Berlin Oberliga: T069

105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 18.10.2006

1 **Vier Mannschaften auf zwei Feldern mit Eckentoren**

30 min · Aufwärmen



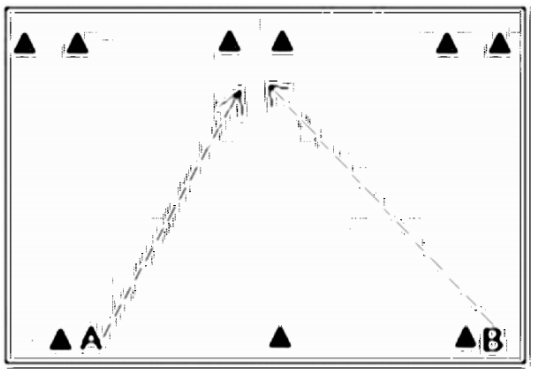
Aufbau: Auf jeder Seite ein Feld von der Mittellinie bis zum Strafraum abstecken.
Vier Mannschaften einteilen.
A und B in das eine Feld schicken, C und D in das andere.
Für A ein Tor auf die linke Ecke des Strafraums stellen.
Das Tor von B auf die rechte Ecke stellen.

Dieser Teil läuft auf dem Kunstrasen.
Beide Paarungen spielen locker auf das Tor des Gegners.
Erlaubt sind drei Ballkontakte.
Körperkontakt ist untersagt.
Bei Ballverlust fordert der Trainer taktische Disziplin ein, also Kompaktheit, die richtigen Abstände in der Defensive und das schnelle Zurückkommen hinter den Ball.
Zwischendurch folgt eine Dehnpause in der Gruppe.
Danach wechseln die Mannschaften die Felder.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/vier-mannschaften-auf-zwei-feldern-mit-eckentoren

2 **Kappensprünge und Sprint auf Farbkommando**

15 min · Hauptteil



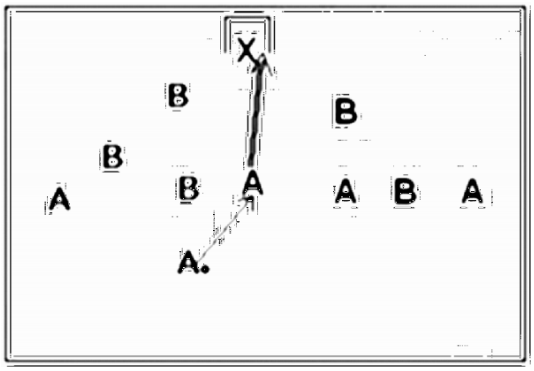
Aufbau: Eine 20 x 10 Meter große Bahn abstecken.
Drei Kappen nebeneinander aufstellen.
Zehn Meter entfernt drei Hütchentore in Gelb, Rot und Weiß markieren.
Zwei gleich große Gruppen einteilen.
A links und B rechts an die Kappen stellen.
Den Aufbau wegen der Spielerzahl zweimal anlegen.

Das erste Paar springt beidbeinig über die Kappe vor und zurück.
Sobald der Trainer eine Farbe ruft, sprinten A und B los und laufen durch das Hütchentor in der gerufenen Farbe, das zehn Meter entfernt steht.
Wer zuerst durch ist, gewinnt.
Jedes Paar läuft sechs Durchgänge.
Im zweiten Teil springt das Paar einbeinig in alle vier Richtungen um die Kappe.
Auch darauf folgt der Sprint über sechs Durchgänge.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/kappenspruenge-und-sprint-auf-farbkommando

3 **Fünf gegen fünf auf ein Tor mit Zeitwertung**

45 min · Hauptteil



Aufbau: Ein Feld von der Mittellinie bis zur Grundlinie über die volle Breite abstecken.
Ein Tor auf die Strafraumlinie stellen.
Einen festen Torwart hineinstellen.
2 Mannschaften zu je 5 Spielern einteilen.
Auf der anderen Spielfeldhälfte zwei weitere Mannschaften aufstellen.

A greift an, B wehrt nur ab.
A versucht in 5 Minuten so viele Tore wie möglich zu erzielen.
Nach fünf Minuten wechseln die Aufgaben.
Der Torwart bleibt im Tor.
Auf der anderen Hälfte spielen C und D.
Insgesamt werden drei Spiele nach dem Modus jeder gegen jeden ausgetragen, wobei der Verlierer jedes Spiels anschließend vier Steigerungsläufe absolvieren muss.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/parteispiele/fuenf-gegen-fuenf-auf-ein-tor-mit-zeitwertung

4 **Penalty-Schießen auf beiden Seiten mit Strafläufen**

10 min · Schlussteil

Aufbau: Auf beiden Seiten je ein Tor nutzen.
Vier Mannschaften A, B, C und D bilden.
A und B auf die eine Seite schicken.
C und D auf die andere Seite schicken.
Für die Steigerungsläufe vierzig Meter abmessen.

A greift gegen B an.
Auf der anderen Seite spielen C und D gegeneinander.
Die Angriffe laufen im Stile eines Penalty-Schießens.
Jede Mannschaft greift abwechselnd auf das Tor an, der Treffer entscheidet den einzelnen Durchgang und am Ende die ganze Paarung.
Der Verlierer läuft zwei Steigerungsläufe.
Jeder Lauf geht über vierzig Meter.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/penalty-schiessen-auf-beiden-seiten-mit-straflaeufen

5 **Lockeres Auslaufen als Gruppe rund ums Feld**

5 min · Cool Down

Aufbau: Die Laufstrecke außen um das ganze Feld herum festlegen.
Genug Bälle am Startpunkt bereitlegen.
Die Gruppe an der Außenlinie sammeln.

Die ganze Gruppe läuft zweimal locker um das Feld.
Alle bleiben dabei zusammen.
Wer will, nimmt einen Ball mit.
Wer will, zieht vorher die Schuhe aus und läuft die beiden Runden barfuß, ohne dabei den Anschluss an die Gruppe zu verlieren.
Das Tempo bleibt durchgehend locker.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-auslaufen-als-gruppe-rund-ums-feld

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 9× Hütchen in 4 Farben · 2× Tor

ccp-plan:f580eabe-86c1-44a5-a116-2ab068a5df7a@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de