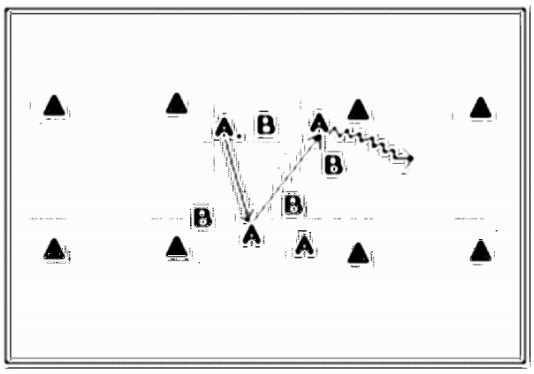
LFC Berlin Oberliga: T003

110 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 01.07.2006

1 **Ballbesitz von Endzone zu Endzone in vier Teams**

35 min · Aufwärmen



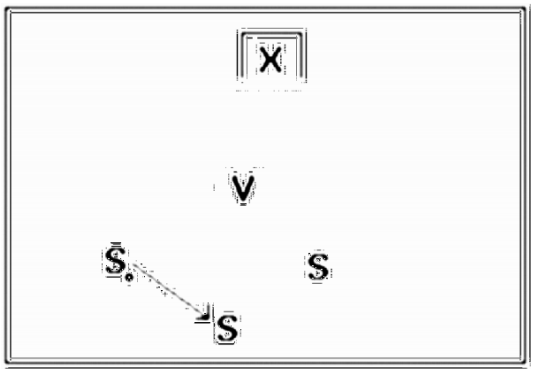
Aufbau: In jeder Spielfeldhälfte außerhalb des Strafraums ein Feld abstecken.
An beiden Enden jedes Feldes eine zehn Meter tiefe Endzone markieren.
Vier Teams bilden.
Markierungshemden verteilen.
Je Feld einen Ball bereitlegen.

Am Anfang läuft sich jeder selbstständig locker ein.
Danach schließt sich ein 5:2 an.
Der Trainer gibt kurze Hinweise zu Inhalt und Zielen der folgenden Übungen.
Jedes Team versucht, den Ball bei 3 Ballkontakten und ohne Körperkontakt im dauerhaften Ballbesitz von einer Endzone zur anderen zu führen.
Dazwischen liegt eine gruppenspezifische Dehn- und Kraftpause.
Dann wechseln die Teams mit den Markierungshemden das Feld.
Es folgt der zweite Durchgang.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/ballbesitz-von-endzone-zu-endzone-in-vier-teams

2 **Drei gegen einen mit Abschluss auf den Torhüter**

45 min · Hauptteil



Aufbau: Ein Feld über 40 Meter vor dem Tor abstecken.
In ein Tor einen Torhüter stellen.
Das zweite Tor umdrehen und ohne Torhüter lassen.
Drei Angreifer mit einem Ball 40 Meter vor dem Tor aufstellen.
Ihnen einen Verteidiger gegenüberstellen.

Im 3:1 greifen drei Angreifer auf das Tor mit Torhüter an.
Der Verteidiger hält die innere Linie.
Er agiert dabei möglichst abwartend, bleibt aber handlungsweisend bestimmend und verschiebt mit dem Ball, ohne die innere Linie zu verlassen.
Die Angreifer schließen zielstrebig ab.
Danach wird einer der drei Angreifer zum neuen Verteidiger.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/zuspiel/drei-gegen-einen-mit-abschluss-auf-den-torhueter

3 **Alt gegen Jung mit flachen Bällen in Dauerbewegung**

25 min · Schlussteil

Aufbau: Das Feld von Strafraumlinie zu Strafraumlinie abstecken.
Auf einer Seite ein festes Tor mit Torhüter aufbauen.
Auf der anderen Seite ein umgedrehtes Tor ohne Torhüter aufstellen.
Zwei Mannschaften nach Alt und Jung einteilen.
Mehrere Bälle bereitlegen.

Alt spielt gegen Jung.
Erlaubt sind nur flache Bälle.
Jeder zweite Ball geht direkt zum Mitspieler.
Alle bleiben ständig in Bewegung, niemand geht und niemand bleibt stehen, damit die fußballspezifische Grundlagenausdauer über die ganze Spielzeit belastet wird.
Auf der einen Seite zählt das umgedrehte Tor ohne Torhüter.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/alt-gegen-jung-mit-flachen-baellen-in-dauerbewegung

---

4 **Drei lockere Runden austraben zum Ausklang**

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine Runde um den Trainingsplatz als Strecke festlegen.
Mehrere Bälle bereitlegen.
Keine Zeitvorgabe machen.

Alle traben locker drei Runden aus.
Wer möchte, zieht dafür die Schuhe aus.
Wer mag, nimmt einen Ball mit.
Das Tempo bestimmt jeder für sich, wichtig ist allein das ruhige Abklingen der Belastung aus dem Training bis zur dritten Runde.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/drei-lockere-runden-austraben-zum-ausklang

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 2× Tor

---

ccp-plan:fc52f75d-f348-48ee-8a3d-13ef73e44a7c@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de