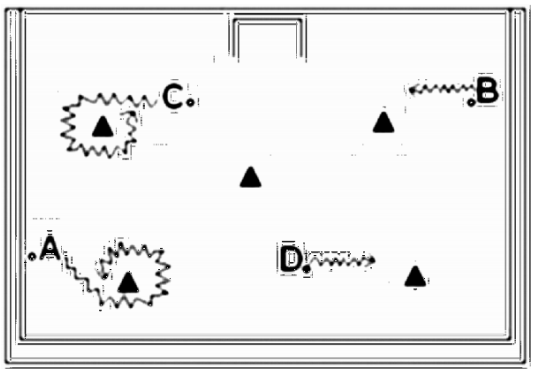
LFC Berlin Oberliga: T127

70 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 26.02.2007

1 **Ballführung im Strafraum mit Aufgaben an den Kappen**

30 min · Aufwärmen



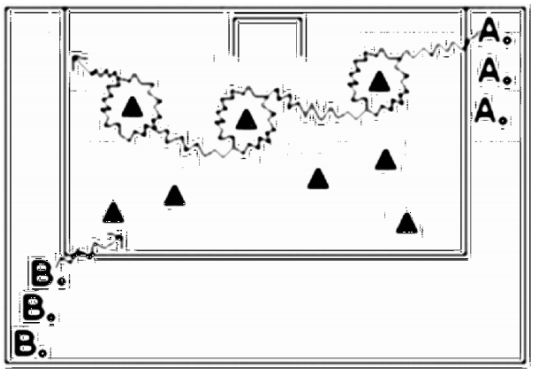
Aufbau: Im Strafraum vereinzelt Kappen ohne System verteilen.
Bälle für alle bereitlegen.

Zuerst laufen alle 5 Minuten im 5 gegen 2 ein.
Danach bewegen sich die Spieler mit Ball frei zwischen den Kappen.
Das dauert drei Minuten.
Zwischen den Kappen ist die Ballkontrolle frei, an den Kappen gibt der Trainer dann eine Vorgabe, die alle Spieler bis zur nächsten Ansage umsetzen.
Zuerst umrunden sie die Kappe schnell und führen den Ball innen, nicht mit dem Außenrist.
Dann ziehen sie den Ball seitwärts um die Kappe.
Danach geht es mit dem schwachen Fuß herum.
Nach einer Dehn- und Kraftpause von acht Minuten bauen sie an den Kappen Finten ein.
Zum Schluss folgt eine Runde Jonglieren.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/ballfuehrung-im-strafraum-mit-aufgaben-an-den-kappen

2 **Dribbling im Tempo durch den Kappenwald im Strafraum**

15 min · Hauptteil



Aufbau: Den Strafraum als Feld nutzen.
Kappen vereinzelt und ohne System im Strafraum verteilen.
Zwei Mannschaften diagonal gegenüber an den Feldenden aufstellen.
Jedem Spieler einen Ball geben.

Der jeweils erste Spieler startet.
Er dribbelt im Tempo auf die andere Seite.
Dabei läuft er mindestens drei der im Weg stehenden Kappen an, bevor er die andere Seite erreicht und der nächste Spieler seiner Mannschaft losdribbeln darf.
Jeder absolviert insgesamt 8 Läufe.
Danach folgt die gleiche Form im Jonglieren.
Der Ball darf den Boden nicht berühren.
Im Jonglieren sind es 4 Läufe.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/dribbling-im-tempo-durch-den-kappenwald-im-strafraum

3 Abschlussspiel Stamm gegen Reserve auf verkürztem Feld

20 min · Schlussteil

Aufbau: Das Spielfeld auf drei Viertel der normalen Größe beschränken.
Zwei Mannschaften nach vermeintlicher Stammelf und Reserve einteilen.

A spielt gegen B.
A ist die vermeintliche Stammelf.
B ist die Reserve.
Beide Mannschaften achten auf die Grundregeln.
Weil nur 19 Spieler da sind, spielt die Stammelf im 3:5:2 mit nur einem defensiven Mittelfeldspieler vor der Dreierkette.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-stamm-gegen-reserve-auf-verkuerztem-feld

4 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

6× Ball · 8× Hütchen

ccp-plan:fe1a1436-31bd-4fd0-a0b7-58796afc6a50@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de