LFC Berlin Oberliga: T115

65 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 08.02.2007

1 **Aufwärmspiel: Tor zählt erst, wenn alle am Ball waren**

25 min · Aufwärmen

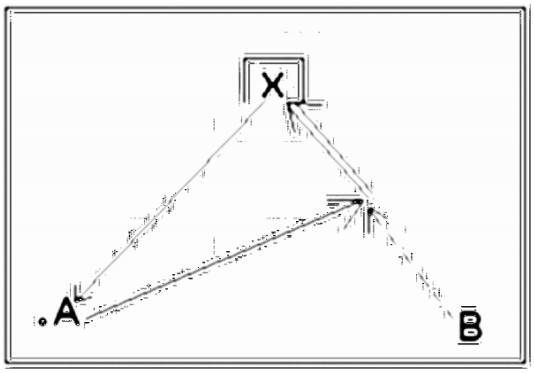
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit zwei Toren nutzen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
Ersatzbälle am Rand bereitlegen.

A spielt gegen B.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Jeder Spieler hat höchstens 3 Ballkontakte.
Zweikämpfe mit Körperkontakt sind nicht erlaubt.
Ein Tor zählt erst, wenn vorher alle Spieler der eigenen Mannschaft in diesem Angriff mindestens einmal am Ball waren.
Zwischen den Spielteilen macht die Mannschaft gemeinsam eine Dehn- und Kraftpause.
Im zweiten Teil reicht es, wenn drei verschiedene Spieler am Ball waren.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermspiel-tor-zaehlt-erst-wenn-alle-am-ball-waren

2 **Torkombination mit Direktpass und direktem Abschluss**

15 min · Hauptteil



Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit einem Tor nutzen.
Die Mittellinie mit Kappen abkappen.
A auf die eine Seite der Mittellinie stellen.
B auf der anderen Seite postieren.
Einen Zuspieler mit Bällen ans Tor stellen.

Vom Tor kommt der Ball flach zu A.
A spielt direkt weiter zu B.
B schließt direkt ab.
Weil beide Kontakte direkt kommen, müssen A und B schon vor dem Zuspiel richtig zum Ball stehen und den Weg zum Tor im Blick haben.
Danach startet die andere Seite.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/torkombination-mit-direktpass-und-direktem-abschluss

3 **Freies Abschlussspiel ohne Vorgaben im Schlussteil**

15 min · Schlussteil

Aufbau: Ein Spielfeld mit zwei Toren nutzen.
Zwei Mannschaften einteilen.

Beide Mannschaften spielen frei.
Es gibt keine Vorgaben.
Kontaktzahl, Ballhöhe und Laufwege bleiben den Spielern überlassen.

Der Trainer greift in diesem Schlussteil nicht ein und lässt das Spiel ohne Unterbrechung laufen, bis die vorgesehene Spielzeit abgelaufen ist.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/freies-abschlussspiel-ohne-vorgaben-im-schlussteil

---

4 **Auslaufen im Cool-down: gemeinsame Runden um den Platz**

10 min · Cool Down

Aufbau: Die ganze Gruppe an der Außenlinie sammeln.
Eine Laufrunde um den Platz festlegen.

Alle laufen zusammen los.
Die Gruppe läuft locker um den ganzen Platz.
Niemand läuft vorneweg.
Nach dem Training kommt so der Puls in einem ruhigen Tempo herunter, während die Gruppe gemeinsam Runde um Runde um den Platz läuft.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/auslaufen-im-cool-down-gemeinsame-runden-um-den-platz

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 2× Tor

---

ccp-plan:054ccbf6-4bf9-4773-974d-ef613a045cbd@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de