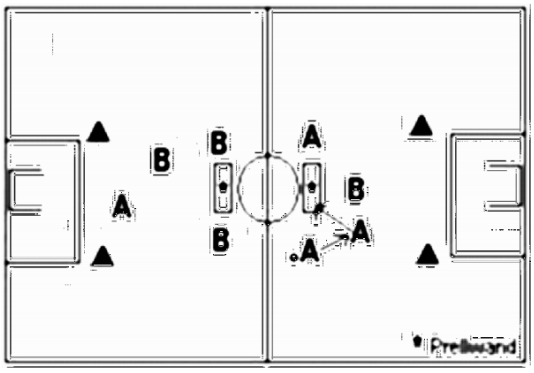
LFC Berlin Oberliga: T086

95 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 21.11.2006

1 **Ballbesitzspiel auf zwei Prellwände am Strafraum**

40 min · Aufwärmen



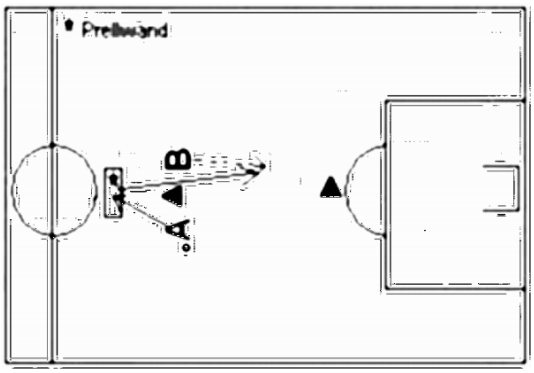
Aufbau: Das Feld mit Kappen begrenzen.
Als Länge die Strafraumlinie nehmen, als Breite die verlängerte Strafraumlinie.
Zwei Prellwände aus dem Torwarttraining am Halbkreis aufstellen.
Wände von etwa 40 cm Höhe und 60 cm Breite nehmen.
Beide Wände mit dem Gesicht zum fest installierten Tor ausrichten.
Zwei Mannschaften A und B bilden.

Zu Beginn spielen alle 5 gegen 2.
Danach laufen sich alle 5 Minuten selbstständig ein.
Dann spielt A gegen B.
Höchstens 3 Ballkontakte sind erlaubt.
Körperkontakt ist nicht erlaubt.
Die Mannschaft im Ballbesitz bleibt am Ball und trifft dabei beide Prellwände jeweils einmal, erst dann ist die Aufgabe erfüllt.
Zwischendurch folgt eine Dehnpause, danach beginnt Teil zwei.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/ballbesitzspiel-auf-zwei-prellwaende-am-strafraum

2 **Sprint zum Abpraller der Prellwand mit Finte und Schuss**

25 min · Hauptteil



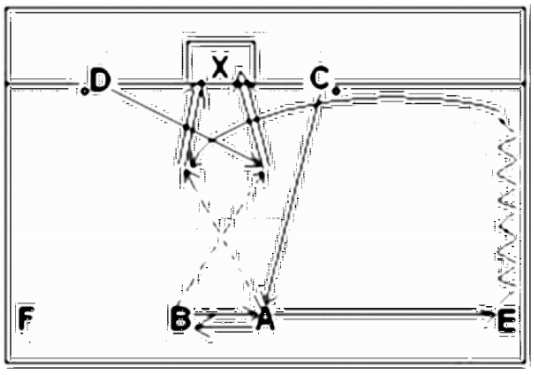
Aufbau: Das Feld mit Kappen bis zur Strafraumlinie und zur verlängerten Strafraumlinie begrenzen.
Zwei Prellwände aus dem Torwarttraining am Halbkreis aufstellen.
Prellwände von etwa 40 cm Höhe und 60 cm Breite nehmen.
Jede Prellwand zum fest installierten Tor ausrichten.
In gerader Linie zum Tor zwei Kappen setzen.
Die erste Kappe 2 m vor die Prellwand stellen, die zweite an den Halbkreis des Strafraums.

A und B stehen an der Kappe vor der Prellwand.
Beide haben den Rücken zum Tor.
A schießt gegen die Wand.
B erläuft den Ball im Sprint.
Im zweiten Teil macht B nach dem Erlaufen des Balls noch eine frei gewählte Finte an der Kappe am Halbkreis.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/sprint-zum-abpraller-der-prellwand-mit-finte-und-schuss

3 Direktspiel mit Drehung und Flanke auf beide Pfosten

25 min · Hauptteil



Aufbau: An einem Tor arbeiten.
Ein Paar ohne Ball zentral vor das Tor stellen.
Je einen Spieler mit Ball an die Torlinie stellen, rechts und links etwa 8 Meter vom Pfosten entfernt.
Rechts und links an der Außenlinie je einen Spieler postieren.
Die übrigen Paare hinter dem zentralen Paar warten lassen.

Ein Spieler des folgenden Paares spielt flach auf das zentrale Paar.
A nimmt den Ball und spielt direkt auf B.
A dreht sich um die eigene Achse.
B spielt zurück.
A spielt sofort nach außen.
Der Außenspieler flankt auf A und B, die sich kreuzen und den ersten und zweiten Pfosten besetzen.
Einer von beiden schließt die Flanke ab, der andere bekommt anschließend einen diagonalen Ball von einem Anspieler an der Torlinie und schließt ebenfalls ab.
Im zweiten Teil sind nur hohe Bälle erlaubt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/direktspiel-mit-drehung-und-flanke-auf-beide-pfosten

4 Gemeinsames Auslaufen der Gruppe mit und ohne Ball

5 min · Cool Down

Die Mannschaft läuft geschlossen aus.
Das Tempo bleibt locker.
Wer möchte, nimmt einen Ball mit.
Der Lauf dient allein der Erholung nach der Belastung, deshalb bestimmt der langsamste Spieler das Tempo und niemand setzt sich an der Spitze ab.
Die Gruppe bleibt dabei zusammen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/gemeinsames-auslaufen-der-gruppe-mit-und-ohne-ball

Material für die gesamte Einheit

3× Ball · 4× Hütchen · 2× Tor