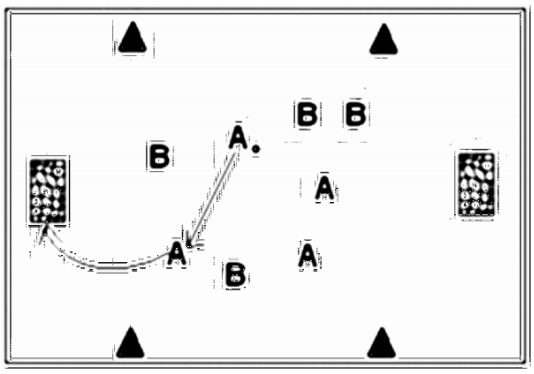
LFC Berlin Oberliga: T033

100 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 16.08.2006

1 **Lupfer ins umgedrehte Tor aus der Elfmeterzone**

35 min · Aufwärmen



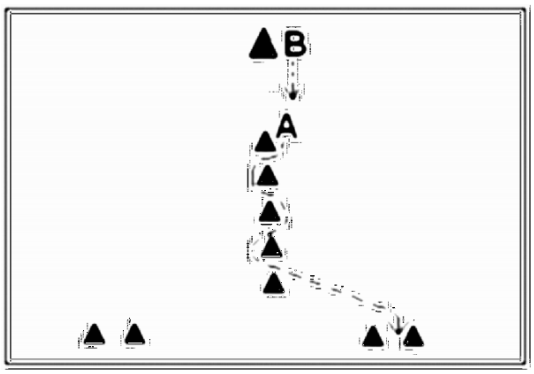
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Feld abstecken.
Zwei kleine Tore auf den Rücken legen.
Ein Tor auf die Torlinie stellen.
Das zweite Tor auf dreiviertel der Gegenseite legen.
Elf Meter davor eine Zone markieren.
Zwei Mannschaften einteilen.

Zum Auftakt spielen alle ein 5 gegen 2.
Danach laufen beide Mannschaften zwei Minuten locker ein.
Anschließend spielen sie mit drei Ballkontakten gegeneinander.
Körperkontakt ist nicht erlaubt.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Ein Punkt fällt nur, wenn ein Lupfer das umgedrehte Tor ohne vorherigen Bodenkontakt trifft, weshalb der Ball vorher sauber in die Luft gebracht werden muss.
Nach dem Dehnteil zählt jeder Treffer ins Tor.
Der Abschluss erfolgt dann aus mindestens elf Metern.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/lupfer-ins-umgedrehte-tor-aus-der-elfmeterzone

2 **Jagen im Slalom durch die Kappenreihe zum Hütchentor**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Je Bahn eine Kappe auf die Torlinie und zehn Meter davor eine zweite stellen.
Danach im Abstand von zwei Metern vier weitere Kappen in gerader Linie aufreihen.
Zwölf Meter dahinter halbrechts und halblinks je ein Hütchentor markieren.
Den Aufbau zweimal anlegen.
Ersatzbälle an die Torlinie legen.

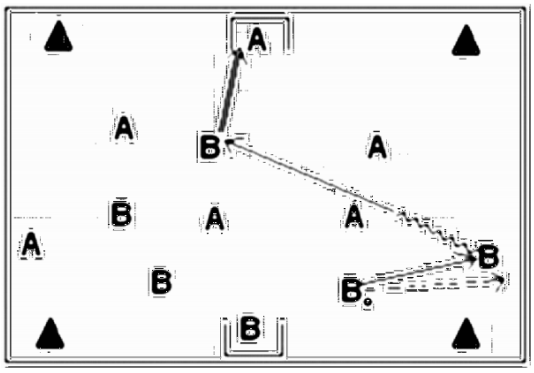
Spieler A steht an der ersten Kappe im Feld.
Spieler B wartet an der Kappe auf der Torlinie.
A schaut B an und hat den Rücken zu den Kappen.
Sobald B startet, dreht sich A.
Beide laufen im Slalom durch den Parcours und am Ende durch das Hütchentor, das A bestimmt, wobei B versucht, den Vordermann vorher abzuschlagen.
Wer sich abschlagen lässt, macht 20 Liegestütze.

Jeder ist zweimal Jäger und zweimal Gejagter.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/jagen-im-slalom-durch-die-kappenreihe-zum-huetchentor

3 **Parteispiel mit Außenspieler auf ein Tor**

40 min · Hauptteil



Aufbau: Das Feld von der verlängerten Sechzehnerlinie bis zur Mittellinie mit Kappen abgrenzen.
Ein Tor mittig auf die Mittellinie stellen.
Ersatzbälle in beiden Toren verteilen.
Zwei Mannschaften einteilen.
Je einen Spieler jeder Mannschaft außerhalb des Feldes postieren.

Beide Mannschaften spielen auf das Tor an der Mittellinie.
Der Außenspieler steht rechts oder links neben dem Feld.
Er kommt ins Spiel, sobald ihn ein Mitspieler anspielt.
Der Anspieler rückt dafür selbst nach außen.
Ein Treffer zählt nur, wenn die Mannschaft vorher einmal ihren Außenspieler ins Spiel gebracht hat, denn die Überzahl auf der Seite soll den Weg zum Tor öffnen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/parteispiele/parteispiel-mit-aussenspieler-auf-ein-tor

4 **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 · 2× Hütchen · 2× Tor · 2× Tor (goal_cone)

ccp-plan:1176c847-514a-4f1a-989a-b3f8081af822@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de