LFC Berlin Oberliga: T136

95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 14.03.2007

1 **Spiel mit Torerfolg nur von außerhalb des Strafraums**

15 min · Schlussteil

Aufbau: Das Feld vom Strafraum bis zur Mittellinie abstecken.
Das große Tor als Ziel nutzen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

A spielt gegen B.
Ein Tor zählt nur bei einem Schuss von außerhalb des Strafraums.
Springt der Ball im Strafraum ungewollt frei, zum Beispiel nach einem abgefälschten Schuss, darf der nächste Spieler auch von dort ein Tor erzielen.
Sonst gelten normale Regeln.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/spiel-mit-torerfolg-nur-von-ausserhalb-des-strafraums

2 **Auslaufen mit Ball als Gruppe über 600 Meter**

5 min · Cool Down

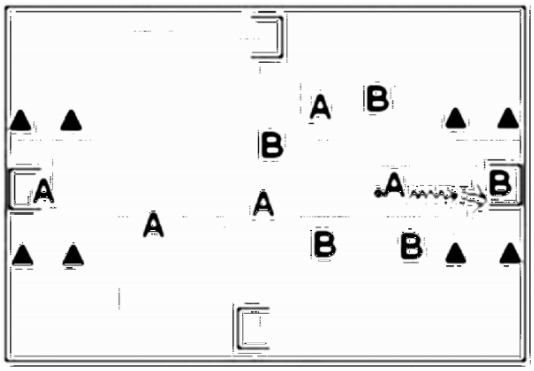
Aufbau: Eine Runde von etwa 600 Metern abstecken.
Jedem Spieler einen Ball geben.

Heute läuft die Gruppe mit Ball konzentriert eine große Runde von etwa 600 Metern aus, wobei jeder seinen Ball über die gesamte Strecke selbst führt.
Die Gruppe bleibt beisammen.
Das Tempo bleibt ruhig.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/auslaufen-mit-ball-als-gruppe-ueber-600-meter

3 **Spiel auf vier Tore mit Abschluss aus dem Fünfmeterraum**

40 min · Aufwärmen



Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Spielfeld nutzen.
Das fest installierte Tor und ein tragbares großes Tor auf der Mittellinie nutzen.
In der Feldmitte an beiden Außenlinien je ein kleines Tor aufstellen.
Den Fünfmeterraum vor beiden großen Toren mit Kappen abgrenzen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

Zum Einlaufen spielen alle 6 Minuten konzentriert 5 gegen 2.
Dann spielt A gegen B mit 3 Ballkontakten ohne Körperkontakt.
Alle bleiben ständig in Bewegung.
Beide Mannschaften dürfen auf alle vier Tore Treffer erzielen, auf die großen Tore aber erst aus dem Fünfmeterraum heraus.
Es folgt eine Dehnpause.
Im zweiten Teil ist vor dem Abschluss eine Spielverlagerung mit einem hohen Ball

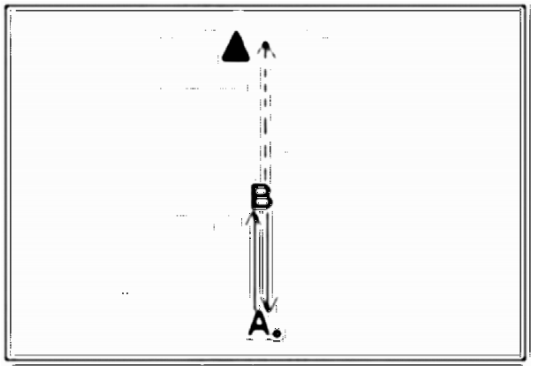
Pflicht.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-auf-vier-tore-mit-abschluss-aus-dem-fuenfmeterraum

---

4 **Direktpässe zu zweit mit Sprint auf Zuruf zur Zielkappe**

15 min · Hauptteil



Aufbau: Paare mit je einem Ball bilden.
A und B im Abstand von etwa vier Metern gegenüberstellen.
Hinter B in zehn Metern Entfernung eine Zielkappe aufstellen.

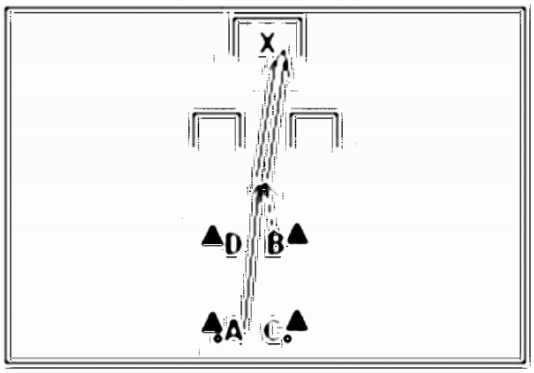
A und B spielen sich die Bälle direkt zu.
Auf Zuruf von A lässt B den Ball liegen, dreht sich zur Hälfte und sprintet bis zur weiter entfernten Zielkappe.
Nach 5 Läufen tauschen A und B die Aufgaben.
In Stufe II nimmt B den Ball beim Sprint mit.
In Stufe III spielen beide halbhohe Bälle.
B sprintet ohne Ball.
In Stufe IV spielen beide Kopfbälle vor dem Sprint.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/direktpaesse-zu-zweit-mit-sprint-auf-zuruf-zur-zielkappe

---

5 **Torschuss nach Diagonalpass vorbei an zwei Minitoren**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Etwa 40 Meter vor dem großen Tor zwei Kappen in Verlängerung der Pfosten aufstellen.
Fünf Meter weiter zur Mittellinie zwei weitere Kappen in gerader Linie setzen.
Alle vier Kappen mit Spielern besetzen.
Den Spielern an den hinteren Kappen je einen Ball geben.
Etwa zehn Meter vor dem Tor zwei kleine Tore in Höhe der Pfosten als Sicht- und Schussblockade aufstellen.
Die Torhüter im großen Tor regelmäßig wechseln lassen.

A spielt B, der diagonal halbrechts oder halblinks vor ihm steht, den Ball in den Lauf.
B schließt ab, ohne die kleinen Tore zu treffen.
Danach spielt C auf D.
In Stufe II spielt A wie zuvor auf B.
B spielt jetzt quer auf C.
D schießt aufs Tor.
In Stufe III spielt A einen Doppelpass mit B, läuft selbst an D vorbei und schießt nach dem Rückpass aufs Tor.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/torschuss-nach-diagonalpass-vorbei-an-zwei-minitoren

Material für die gesamte Einheit

2× Ball · 4× Hütchen · 4× Tor

ccp-plan:1460f745-9713-4c7b-a487-9dccf2293032@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de