LFC Berlin Oberliga: T065

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 12.10.2006

1 **Passen zu zweit über die Feldbreite mit Kopfball**

30 min · Aufwärmen

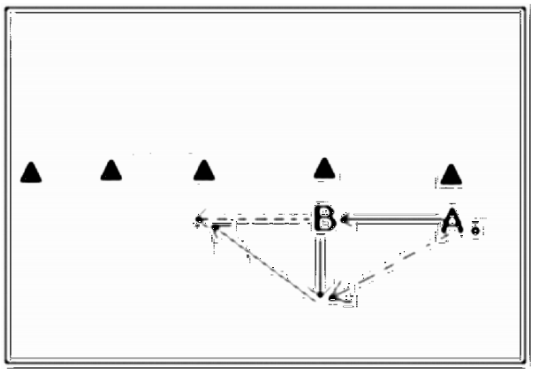
Aufbau: Ein 20 Meter langes Feld über die ganze Breite markieren.
Pärchen mit je einem Ball bilden.
Im Paar im Abstand von 2 Metern voreinander aufstellen.

Zu Beginn läuft locker ein 5 gegen 2.
A passt B an.
B legt den Ball ab.
So bewegt sich das Paar hinüber auf die andere Seite, bleibt dort in derselben Aufstellung stehen und arbeitet sich auf dem gleichen Weg wieder zurück.
Danach wirft A den Ball halbhoch zu, B wirft zurück.
Es folgen Kopfbälle und Bälle mit dem Vollspann.
Dazwischen gibt es einen Dehnteil.
Die Vorgabe der Übung wechselt innerhalb des Paares.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/passen-zu-zweit-ueber-die-feldbreite-mit-kopfball

2 **Kappenlinie zu zweit mit Ball und Rückwärtslauf**

30 min · Hauptteil



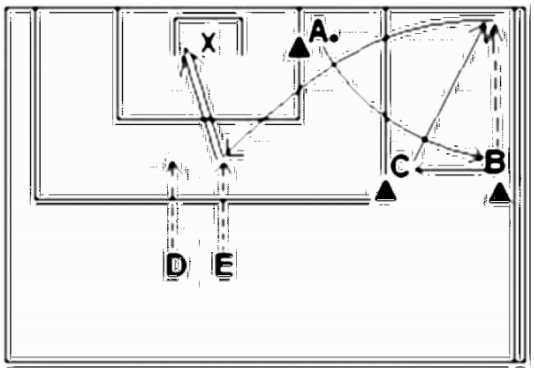
Aufbau: Fünf Kappen im Abstand von zwölf Schritten in einer Linie aufstellen.
Diese Kappenlinie zweimal aufbauen.
Paare mit je einem Ball bilden.

Das Paar steht mit Ball im Abstand von drei Metern an der ersten Kappe.
Beide laufen die Kappenlinie so schnell wie möglich ab, ohne den Ball zu verlieren.
Zwischendurch werfen sich beide den Ball zu.
Insgesamt laufen sie viermal mit Ball am Fuß.
Im zweiten Teil steht B an der zweiten Kappe mit dem Rücken zu den weiteren Kappen, bekommt den Ball von A flach zugepasst und legt ihn quer ab.
B läuft rückwärts im Tempo weiter.
Das wiederholt sich bis zur letzten Kappe.
Jeder Spieler steht zweimal mit dem Rücken zum Feld.
Im dritten Teil laufen alle ohne Ball von Kappe zu Kappe, vom Gehen bis zum maximalen Tempo.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/kappenlinie-zu-zweit-mit-ball-und-rueckwaertslauf

3 **Hoher Diagonalball nach außen und Flanke auf Einlaufende**

20 min · Hauptteil



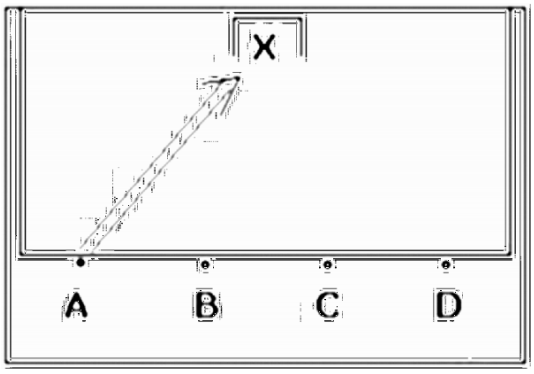
Aufbau: Den Torwart ins fest installierte Tor stellen.
Auf der Torlinie am Fünfmeterraum auf jeder Seite eine Kappe setzen.
An beide Strafraumecken je eine Kappe stellen.
An der Außenlinie in Verlängerung des Strafraums je eine Kappe aufstellen.
D und E zwanzig Meter vor dem Tor postieren.

A steht mit Ball an einer Kappe am Fünfmeterraum.
A spielt einen hohen Ball diagonal auf die Außenposition zu B.
B gibt möglichst direkt weiter.
C an der Strafraumecke spielt steil zur Torlinie.
B erläuft den Ball.
Von der Torlinie flankt B auf D und E, die aus zwanzig Metern vor dem Tor in den Strafraum hereinlaufen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/hoher-diagonalball-nach-aussen-und-flanke-auf-einlaufende

4 **Torschuss von der Strafraumlinie mit Strafsprint**

15 min · Hauptteil



Aufbau: Den Strafraum vor einem Tor nutzen.
Einen Torwart ins Tor stellen.
Jedem Spieler einen Ball geben.
Alle an der Strafraumlinie aufstellen.

Nacheinander schießen alle im Wettbewerb aufs Tor.
Geht ein Ball nicht ins Tor, sprinten alle Spieler bis zur Torlinie.
Wer vom Trainer zweimal als Letzter an der Torlinie benannt wird, muss im Anschluss an den Wettbewerb fünf Diagonalläufe machen.
Im zweiten Durchgang kommen die Schüsse aus der Hand.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/parteispiele/torschuss-von-der-strafraumlinie-mit-strafsprint

5 **Drei lockere Auslaufrunden als geschlossene Gruppe**

5 min · Cool Down

Die Gruppe versammelt sich nach dem Training.
Alle traben gemeinsam los.
Die Gruppe läuft drei Runden.
Das Tempo bleibt locker.
Die Gruppe bleibt über alle drei Runden zusammen, der Schnellste passt sein

Tempo dem Langsamsten an und niemand löst sich nach vorne ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/drei-lockere-auslaufrunden-als-geschlossene-gruppe

Material für die gesamte Einheit

4× Ball · 10× Hütchen · 1× Tor

ccp-plan:1ba1ff69-889d-47a0-ad13-14cffc3b2fc8@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de