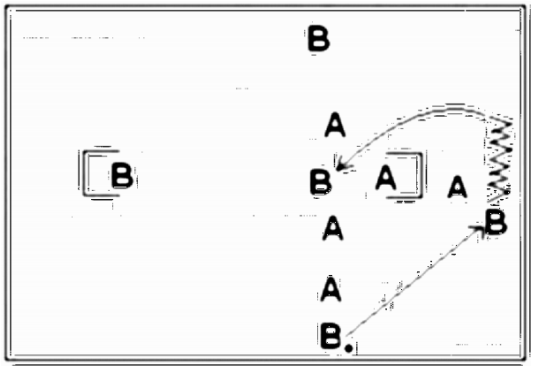
LFC Berlin Oberliga: T070

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 20.10.2006

1 **Spiel auf zwei versetzte Tore mit Treffer nur von hinten**

40 min · Aufwärmen



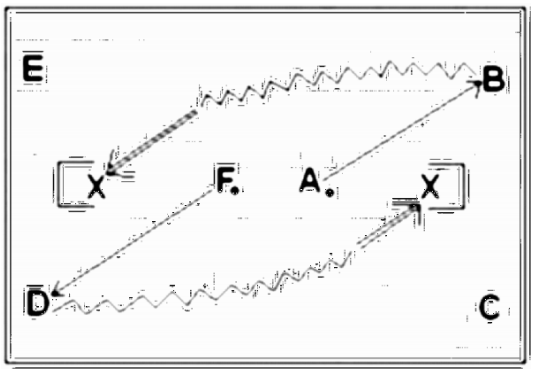
Aufbau: Das Feld um die Mittellinie herum markieren.
Zwei tragbare Tore gegenüberstehend aufstellen.
Ein Tor von der Mittellinie aus 12 Meter rechts aufstellen, das andere 12 Meter links.
Zwei Teams A und B mit festem Torwart einteilen.

Zum Start laufen sich alle 10 Minuten ein.
Ein lockeres 5:2 schließt sich an.
Dann spielen A und B gegeneinander.
Jeder Spieler hat höchstens 3 Ballkontakte.
Körperkontakt ist verboten.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Ein Team darf erst dann ein Tor erzielen, wenn es den Ball in Ballkontrolle hinter das Tor gebracht hat, das es angreifen will.
Nach einem Dehnteil folgt der zweite Teil mit hohen Bällen als Eingaben.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-auf-zwei-versetzte-tore-mit-treffer-nur-von-hinten

2 **Zuspiel in den Lauf mit Mitnahme am Tor vorbei**

20 min · Hauptteil



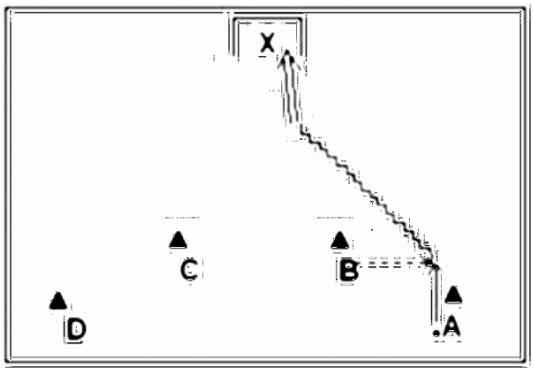
Aufbau: Ein 30 x 20 Meter großes Feld markieren.
An beiden Enden je ein Tor gegenüber aufstellen.
Hinter jedem Tor halbrechts oder halblinks einen Anspieler mit Ball postieren.
Die übrigen Spieler in zwei Gruppen hinter die Tore stellen.

A steht als Anspieler hinter dem Tor.
A spielt flach in den Lauf zu B.
B nimmt den Ball mit.
Danach führt B den Ball schnell rechts oder links am Tor vorbei.
Dann schließt B auf das andere Tor ab.
Beide Gruppen greifen gleichzeitig auf das jeweils andere Tor an, weshalb jeder Schütze vor seinem Abschluss immer den Schuss der anderen Mannschaft abwarten muss.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/zuspiel-in-den-lauf-mit-mitnahme-am-tor-vorbei

3 **Pass entlang der Seitenlinie mit Abschluss auf zwei Tore**

15 min · Hauptteil



Aufbau: Das ganze Spielfeld mit beiden Toren nutzen.
Auf beiden Seiten fast an der Außenlinie auf der Mittellinie je zwei Kappen stellen.
Zwei weitere Kappen halbrechts und halblinks am Mittelkreis aufstellen.
Zwei Gruppen bilden.

A steht auf der Mittellinie fast an der Außenlinie.
B startet an der Kappe am Mittelkreis.
A spielt flach die Linie entlang zum ankommenden B, der nach freier Wahl auf eines der beiden Tore abschließen kann.
Danach startet der nächste Ball von der anderen Seite.
In Form B kommen die Bälle hoch herein.
B verwertet sie volley oder per Kopf.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/pass-entlang-der-seitenlinie-mit-abschluss-auf-zwei-tore

4 **Spiel A gegen B mit der Wunschelf des Kapitäns**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Ein großes Spielfeld mit zwei Toren nutzen.
Den Kapitän seine Wunschelf fürs Wochenende zusammenstellen lassen.
Die übrigen Spieler als Team B einteilen.

A spielt gegen B.
Die Wunschelf des Kapitäns bildet Team A.
Beide Teams spielen nach den Grundregeln und dem Grundprinzip, das die Mannschaft auch am Wochenende gemeinsam im Spiel umsetzen soll.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/spiel-a-gegen-b-mit-der-wunschelf-des-kapitaens

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

2× Ball · 4× Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:22e6b91a-5bb1-4594-b80a-730fc433340b@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de