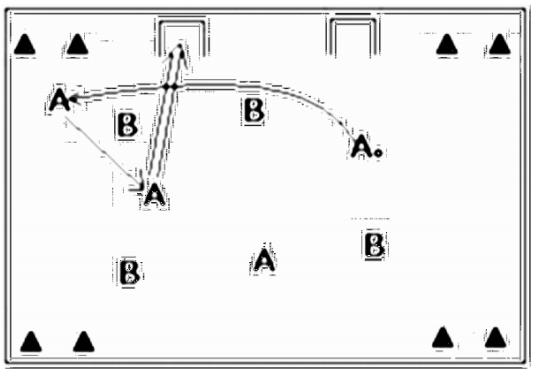
LFC Berlin Oberliga: T044

105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 05.09.2006

1 **Aufwärmspiel mit Außenzonen und doppelt zählenden Toren**

35 min · Aufwärmen



Aufbau: Die Tore rechts und links auf die Strafraumlinie stellen.
Die Tore umdrehen.
An beiden Außenlinien je eine etwa zehn Meter breite Zone einrichten.
Zwei Mannschaften A und B bilden.

A spielt gegen B.
Erlaubt sind höchstens 3 Ballkontakte.
Körperkontakt ist verboten.
In die Außenzone dürfen nur zwei Offensive und ein Verteidiger.
Tore zählen erst aus der anderen Spielfeldhälfte.
Fällt ein Tor nach einem Rückpass aus der Außenzone, zählt es doppelt, weshalb sich der Umweg über die Zone für die Angreifer lohnt.
Danach folgt der Dehnteil in der Gruppe.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermspiel-mit-aussenzonen-und-doppelt-zaehlenden-toren

2 **Jonglieren mit Sprint auf Pfiff zu zweit**

20 min · Hauptteil

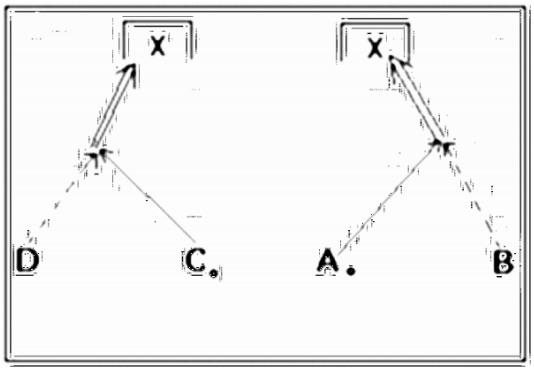
Aufbau: An der Außenlinie Paare bilden.
Jedem Paar einen Ball geben.
Eine Sprintstrecke von 7 Metern markieren.

A jongliert den Ball, bis der Trainer pfeift.
Dann sprintet A 7 Meter.
Danach jongliert Partner B.
Jeder kommt in jeder Form 2-mal dran.
Im zweiten Teil jongliert A nach Vorgabe über Oberschenkel, Kopf und Spann, bevor Pfiff und Sprint folgen.
Im dritten Teil lässt A den Ball beim Jonglieren über den Kopf fallen.
Danach berührt A beim Jonglieren zwischendurch mit einer Hand den Boden.
Im letzten Teil rempelt B den jonglierenden A einmal an, doch A darf den Ball dabei nicht verlieren und sprintet danach auf den Pfiff.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/jonglieren-mit-sprint-auf-pfiff-zu-zweit

3 **Steil- und Diagonalpässe vom Mittelkreis zum Abschluss**

25 min · Hauptteil



Aufbau: Die Tore richtig herum auf die Strafraumlinie stellen.
Torhüter in die Tore stellen.
Die Passgeber rechts und links am Mittelkreis postieren.
Die Stürmer auf der verlängerten Strafraumlinie aufstellen, etwa 30 Meter vor dem Tor.
Für jeden Stürmer eine Kappe als Startpunkt setzen.

A spielt vom Mittelkreis diagonal flach auf B.
B kommt von der Kappe in die Halbposition.
Er verwandelt direkt.
Im ersten Durchgang spielt A steil in die Spitze.
Im zweiten Durchgang kommt der Ball wieder diagonal, jetzt aber hoch oder halbhoch zur Direktabnahme.
Im dritten Durchgang spielt A hoch diagonal auf B, der den Ball sichert und ihn für den nachlaufenden A zum Abschluss auflegt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/steil-und-diagonalpaesse-vom-mittelkreis-zum-abschluss

4 **Kompakt verteidigen mit Zeitregel für den Abschluss**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Auf dem ganzen Spielfeld mit zwei Toren spielen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
Eine Stoppuhr bereithalten.

A spielt gegen B.
In der Defensive stehen alle kompakt.
Die Abstände betragen 5 Meter.
Alle Verteidiger bleiben hinter dem Ball.
Betritt eine Mannschaft mit dem Ball die andere Spielfeldhälfte, bleiben ihr ab diesem Moment nur 20 Sekunden bis zum Abschluss auf das andere Tor.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/kompakt-verteidigen-mit-zeitregel-fuer-den-abschluss

5 **Lockeres Traben in der Gruppe mit Ball am Fuß**

5 min · Cool Down

Aufbau: Die Runde um das Spielfeld als Strecke nutzen.
Jedem Spieler einen Ball geben.

Die Gruppe trabt zusammen.
Sie läuft drei Runden locker.
Jeder Spieler führt dabei seinen Ball am Fuß und passt sein Tempo so an, dass die Gruppe über alle drei Runden geschlossen zusammenbleibt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-traben-in-der-gruppe-mit-ball-am-fuss

Material für die gesamte Einheit

2× Ball · 2× Tor

ccp-plan:27a20702-4e84-465b-9da7-50c2645a6860@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de