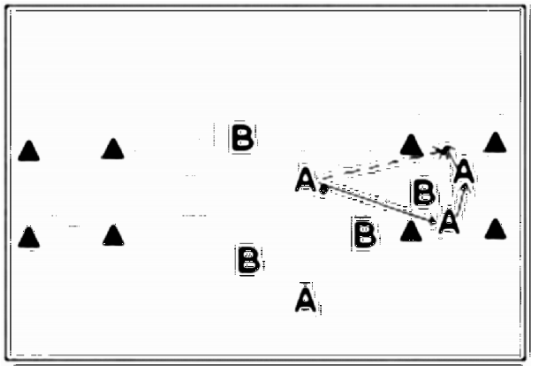
LFC Berlin Oberliga: T023

97 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 27.07.2006

1 **Kopfjonglieren im eigenen Feld und Spiel gegen Gruppe**

35 min · Aufwärmen



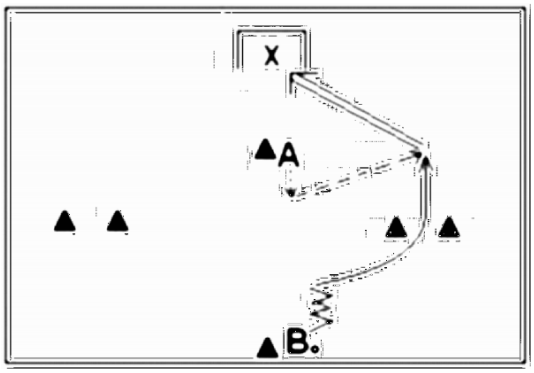
Aufbau: Jede Vierergruppe vier Kappen selbst aufbauen lassen.
Die Felder zwölf mal zwölf Meter groß abstecken.
Einen Ball je Gruppe bereitlegen.

Die Gruppe läuft im 5 gegen 2 ein.
Danach finden sich die Vierergruppen in ihrem Feld ein.
Dort jonglieren sie über Kopf gegeneinander.
Wer herausfliegt, läuft einmal um das eigene Feld.
Danach folgt die Dehnpause.
Nach der Pause spielt eine Vierergruppe gegen eine andere und erzielt einen Punkt, sobald sie im Ballbesitz in das fremde Feld kommt und den Ball dort dreimal berührt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/kopfjonglieren-im-eigenen-feld-und-spiel-gegen-gruppe

2 **Paß durch das Hütchentor und Sprint zum Abschluss**

20 min · Hauptteil



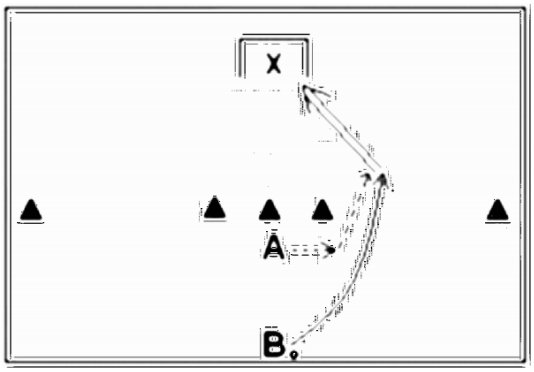
Aufbau: Zentral zwanzig Meter vor dem Tor die Kappe A setzen.
Zwanzig Meter davor die Kappe B aufstellen.
Rechts und links je ein Hütchentor markieren.
Diese Hütchentore dreißig Meter von der Torlinie entfernt aufbauen.
Einen Ball bereitlegen.

A steht an der Kappe A mit dem Rücken zum Torwart.
B startet mit Ball vierzig Meter vor dem Tor.
A kommt B entgegen.
B paßt den Ball durch eines der Hütchentore, A sprintet dem Ball hinterher und schließt direkt auf das Tor ab.
Nach dem Abschluss tauschen A und B die Rollen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/pass-durch-das-huetchentor-und-sprint-zum-abschluss

3 Seitwärtslauf, Pass in den Lauf und Direktabschluss

15 min · Hauptteil



Aufbau: Fünfundzwanzig Meter vor dem Tor drei Kappen eng nebeneinander aufstellen.
Zehn Meter rechts davon eine weitere Kappe setzen.
Zehn Meter links davon ebenso eine Kappe setzen.
Einen Ball bereitlegen.

A steht mit dem Rücken zum Tor in der Mitte.
B steht mit Ball zehn Meter vor ihm.
A läuft nach Vorgabe seitwärts nach rechts oder links.
Sobald B den Ball in den freien Raum passt, sprintet A ihm hinterher und schließt aus dem Lauf auf das Tor ab, ohne den Ball vorher zu stoppen.
Danach tauschen A und B die Rollen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/seitwaertslauf-pass-in-den-lauf-und-direktabschluss

4 Abschlussspiel Stamm gegen Reserve mit den Vorgaben

20 min · Schlussteil

Die Mannschaft teilt sich in Stamm und Reserve.
A spielt gegen B.
Die vermeintliche Stammelf bildet dabei die eine Seite.
Im Abschlussspiel gelten weiter die allgemeinen Vorgaben des Trainers, auf deren Einhaltung er bei jedem Ballbesitz achtet und die er bei Bedarf laut einfordert.
Der Trainer greift dabei nur kurz ein.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-stamm-gegen-reserve-mit-den-vorgaben

5 Gemeinsames Auslaufen der Gruppe mit und ohne Ball

7 min · Cool Down

Die Mannschaft läuft geschlossen aus.
Das Tempo bleibt locker.
Wer möchte, nimmt einen Ball mit.
Der Lauf dient allein der Erholung nach der Belastung, deshalb bestimmt der langsamste Spieler das Tempo und niemand setzt sich an der Spitze ab.
Die Gruppe bleibt dabei zusammen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/gemeinsames-auslaufen-der-gruppe-mit-und-ohne-ball

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 5× Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:288235a7-2ab0-43ce-8f67-aad870b5c5ed@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de