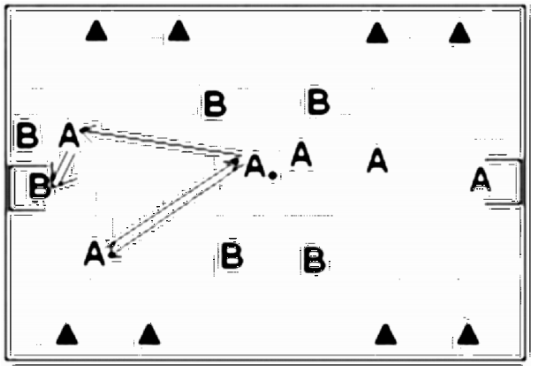
LFC Berlin Oberliga: T143

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 27.03.2007

1 **Aufwärmen mit Passzone und Flugkopfball auf zwei Tore**

25 min · Aufwärmen



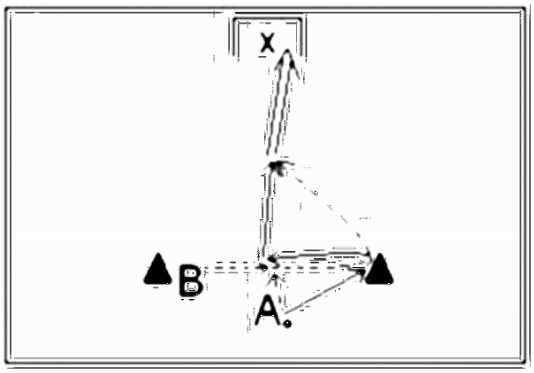
Aufbau: Mehrere Ecken für fünf gegen zwei aufmachen.
Eine Spielfeldhälfte als Feld nutzen.
Das fest installierte Tor als erstes Tor nutzen.
Ein tragbares großes Tor auf der Mittellinie aufstellen.
Vor jeder Endzone eine vier Meter lange Passzone über die gesamte Breite markieren.
Zwei Teams bilden.

Zuerst wärmt sich jeder Spieler 7 Minuten eigenständig auf.
Die Torhüter wärmen sich spezifisch auf.
Danach spielt A gegen B auf die beiden großen Tore.
Es gilt Abseits.
Jeder hat 3 Ballkontakte, Körperkontakt ist nicht erlaubt.
Vor der Passzone spielt die Mannschaft einen Spieler an, der direkt zurücklegt, danach geht der Ball direkt durch die Zone und zum Schluss folgt der Torabschluss.
Nach dem Dehnteil von 7 Minuten geht das Spiel weiter.
Jetzt darf die Zone auch per Flugkopfball direkt überspielt werden.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermen-mit-passzone-und-flugkopfball-auf-zwei-tore

2 **Tempolauf, Ablage und Pass durch die Gasse zum Abschluss**

30 min · Hauptteil



Aufbau: Ein großes Tor aufstellen.
Den Startpunkt für A 30 Meter vor dem Tor markieren.
Halbrechts vor A eine freie Kappe aufstellen.
Mittig eine Gasse in Richtung Tor markieren.
B halblinks, etwa sechs Meter quer vor der Kappe aufstellen.

A passt zur freien Kappe nach halbrechts.
B startet im Tempo zum Ball.
B legt zu A ab.
A spielt B durch die Gasse in der Mitte an.
B schießt aufs Tor.
Im zweiten Teil spielt A den Ball hoch zur Kappe, worauf B ihn so zurücklegt, dass A ihn danach in die Gasse spielen kann.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/tempolauf-ablage-und-pass-durch-die-gasse-zum-abschluss

3 **Spiel auf zwei Tore mit Zweikontakt in der Gegnerhälfte**

20 min · Hauptteil

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Feld nutzen.
Das fest installierte Tor als erstes Tor nutzen.
Ein tragbares großes Tor auf der Mittellinie aufstellen.
Das Feld mit einer Trennlinie in zwei Hälften teilen.
In beide Tore einen Torwart stellen.
Zwei Mannschaften bilden.

Mannschaft A spielt gegen Mannschaft B.
In der eigenen Hälfte ist das Spiel frei.
In der Hälfte des Gegners haben beide Teams nur zwei Kontakte, der zweite Kontakt ist also immer ein Pass oder ein Torschuss.
Beide Torhüter spielen mit.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/spiel-auf-zwei-tore-mit-zweikontakt-in-der-gegnerhaelfte

4 **Angriff ohne Abschluss kostet eine Zusatzaufgabe**

20 min · Hauptteil

Aufbau: Die Spielfeldhälfte zwischen Grundlinie und Mittellinie nutzen.
Das fest installierte große Tor einbeziehen.
Ein tragbares großes Tor auf die Mittellinie stellen.
In beide Tore einen Torwart stellen.
Die Mannschaft in A und B teilen.

A spielt gegen B.
Das Spiel ist frei.
Jeder Angriff, der nicht zum Torabschluss führt, bringt der gesamten Mannschaft eine Zusatzaufgabe ein, die sie durch eigene Tore aber wieder abbauen kann.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/angriff-ohne-abschluss-kostet-eine-zusatzaufgabe

5 **Große Runde locker mit Ball auslaufen**

5 min · Cool Down

Aufbau: Den Platz für eine große Runde nutzen.
Jedem Spieler einen Ball geben.

Jeder Spieler führt einen Ball.
Die Mannschaft läuft eine große Runde aus.
Der Ball bleibt dabei Pflicht.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/grosse-runde-locker-mit-ball-auslaufen

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 1× Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:30473c6a-56e1-43d1-b391-dd9506f18918@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de