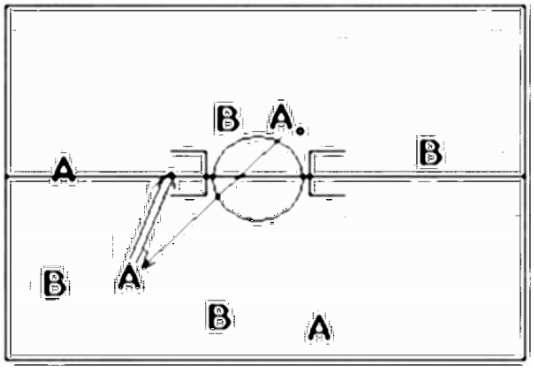
LFC Berlin Oberliga: T138

85 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 16.03.2007

1 **Spiel auf zwei Tore mit Verlagerung durch den Mittelkreis**

30 min · Aufwärmen



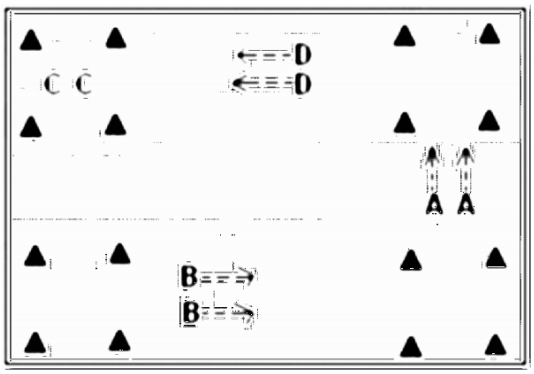
Aufbau: Das Feld rund um den Mittelkreis nutzen.
Am Halbkreis rechts und links je ein tragbares Tor aufstellen.
Die Öffnung der Tore jeweils zur Außenlinie ausrichten.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

Zu Beginn laufen sich alle 6 Minuten selbstständig im 5 gegen 2 ein.
Danach spielt A gegen B mit höchstens 3 Ballkontakten.
Körperkontakt ist nicht erlaubt.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Vor jedem Torerfolg muss der Ball einmal durch den Mittelkreis gespielt werden, im ersten Teil flach und nach der Dehn- und Kraftpause auch mit hohen Bällen.
Sonst gelten die üblichen Regeln.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-auf-zwei-tore-mit-verlagerung-durch-den-mittelkreis

2 **Lockeres Traben mit Laufformen und Kurzsprints auf Signal**

15 min · Hauptteil



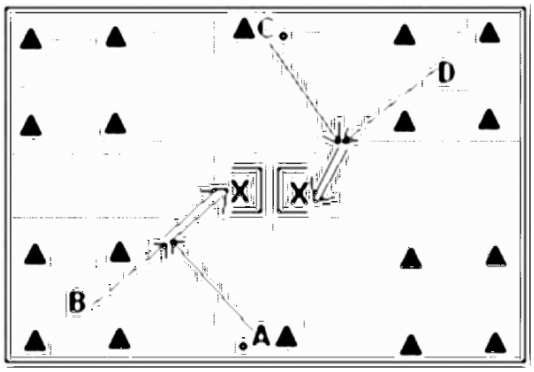
Aufbau: An der Außenlinie vier Felder von 5 x 5 Metern markieren.
Je zwei Felder in Verlängerung des ersten und zweiten Pfostens aufbauen.
Paare bilden.

Die Paare stellen sich an einem Feld auf.
Die nächsten Paare folgen gleich danach.
Zwischen den Feldern traben alle locker.
In jedem Feld gilt je Runde eine andere Laufform: in Runde 1 Sidesteps, in Runde 2 Hopserlauf, in Runde 3 Rückwärtslaufen.
Auf Signal sprinten alle.
Danach geht es im Trab weiter.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/lockeres-traben-mit-laufformen-und-kurzsprints-auf-signal

3 **Zuspiel in das Sprintfeld mit Abschluss aufs Tor**

20 min · Hauptteil



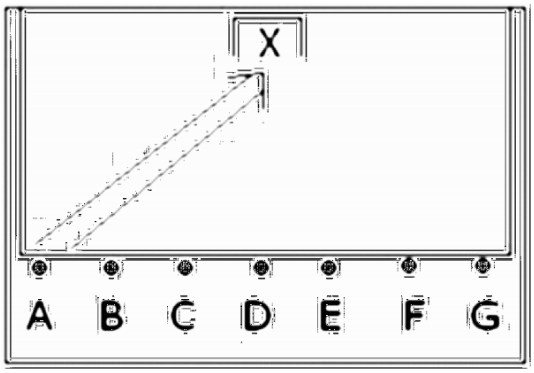
Aufbau: An der Außenlinie vier Felder von 5 x 5 Meter aufbauen.
Je zwei Felder in Verlängerung des ersten und des zweiten Pfostens platzieren.
Zwischen zwei Feldern in der Länge je eine Kappe 1 aufstellen.
A mit Ball an Kappe 1 stellen.
B in ein Feld stellen.

A spielt B im Feld den Ball so zu, dass B dorthin sprinten muss.
B schließt aufs Tor ab.
Im zweiten Teil kommen halbhohe Bälle.
B schließt dann direkt ab.
Im dritten Teil spielt A wie in den ersten beiden Teilen, doch nun kommen hohe Bälle, die B nach dem Sprint ins Feld ebenfalls direkt aufs Tor bringt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/zuspiel-in-das-sprintfeld-mit-abschluss-aufs-tor

4 **Torschuss mit ruhendem Ball und Strafläufen**

15 min · Hauptteil



Aufbau: Ein Tor aufstellen.
Eine Schusslinie etwa 16 Meter vor dem Tor markieren.
Bälle auf der Linie bereitlegen.

Alle stellen sich hinter der Linie auf.
Nacheinander schießt jeder den ruhenden Ball aufs Tor.
Trifft ein Spieler das Tor nicht, sammelt er für seine gesamte Mannschaft jedes Mal drei Konzentrationsläufe vom Strafraum bis zur Mittellinie.
Treffer bleiben ohne Lauf.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/torschuss-mit-ruhendem-ball-und-straflaeufen

5 **Auslaufen mit Ball als Gruppe über 600 Meter**

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine Runde von etwa 600 Metern abstecken.
Jedem Spieler einen Ball geben.

Heute läuft die Gruppe mit Ball konzentriert eine große Runde von etwa 600 Metern aus, wobei jeder seinen Ball über die gesamte Strecke selbst führt.
Die Gruppe bleibt beisammen.
Das Tempo bleibt ruhig.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/auslaufen-mit-ball-als-gruppe-ueber-600-meter

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 18× Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:34688121-0e56-46ba-806b-3ab488d448c0@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de