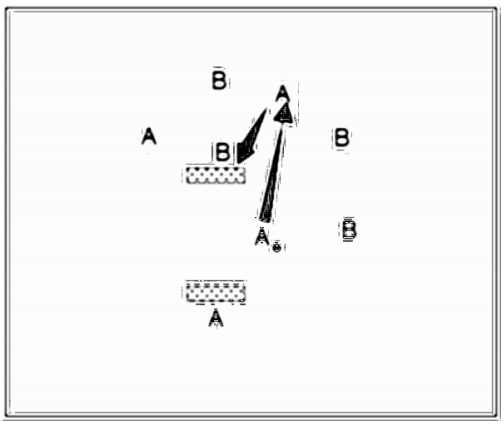
LFC Berlin Oberliga: T156

105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 20.04.2007

1 **Kopfballspiel nach Zuwurf auf zwei Tore am Mittelkreis**

35 min · Aufwärmen



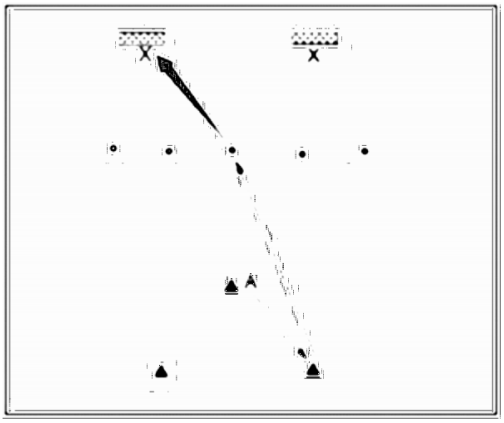
Aufbau: Zwei bewegliche große Tore auf den Halbkreis des Mittelkreises stellen.
Die Öffnungen Richtung der fest installierten Tore ausrichten.
Zwischen beiden Toren etwa fünf Meter Abstand lassen.
Zwei Mannschaften bilden.

Zum Einlaufen spielen alle ein 5 gegen 2.
Danach laufen sich alle sechs Minuten konzentriert selbst ein.
A spielt gegen B im Wechsel Zuwurf und Kopfball.
Tore zählen nur per Kopf.
Es folgt eine Dehn- und Kräftigungspause von fünf Minuten.
Danach stehen zwei Torhüter in den Toren.
Mit drei Ballkontakten ohne Körperkontakt spielen beide Teams auf die Tore, wobei bei einem Treffer alle Spieler der Mannschaft in der anderen Spielhälfte stehen müssen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/kopfballspiel-nach-zuwurf-auf-zwei-tore-am-mittelkreis

2 **Sprint und Abschluss auf zwei nebeneinander stehende Tore**

30 min · Hauptteil



Aufbau: Zwei Tore nebeneinander mit Blick zur Außenlinie aufstellen.
An der Mittellinie ein Dreieck aus drei Kappen aufbauen.
Die Dreiecksspitze etwa zehn Meter von der Außenlinie entfernt platzieren.
Die beiden anderen Kappen diagonal dazu an der Außenlinie aufstellen.
Die Bälle kurz hinter der Dreiecksspitze nebeneinander legen.

A steht an der Dreiecksspitze mit Blick zum Tor.
A läuft rückwärts zu einer anderen Kappe.
Auf Zeichen des Trainers sprintet A zum Ball und schießt auf eines der beiden Tore, möglichst direkt oder notfalls mit zwei Kontakten.
A wählt das Tor selbst.
In Stufe eins spielt der Trainer von der Dreiecksspitze quer, A schließt von der Kappe an der Außenlinie direkt ab.
In Stufe zwei stehen zwei Spieler etwa 13 Meter links und rechts neben den Toren.
A spielt einen davon an, bekommt den Ball direkt zurück und schließt ab.

Stufe drei bringt hohe Bälle.
In Stufe vier steht ein Spieler zwischen den Toren, erhält das Zuspiel von der Außenlinie und schließt direkt ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/sprint-und-abschluss-auf-zwei-nebeneinander-stehende-tore

---

3 **Abschlussspiel mit Vorgaben für Innenseite und Vollspann**

30 min · Schlussteil

Aufbau: Ein etwa 40 Meter langes Feld markieren.
Die Breite reicht bis zu den normalen Außenlinien.
An beiden Enden ein Tor aufstellen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

A spielt gegen B.
In den ersten acht Minuten zählen nur Tore mit der Innenseite.
In den nächsten acht Minuten zählen nur Tore mit dem Vollspann.
Zum Abschluss spielen beide Mannschaften zehn Minuten frei ohne jede Vorgabe, sodass jeder Treffer unabhängig von der Schusstechnik zählt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-vorgaben-fuer-innenseite-und-vollspann

---

4 **Auslaufen über eine große Runde zum Trainingsende**

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine große Runde um den Platz festlegen.
Die ganze Mannschaft gemeinsam starten lassen.

Alle laufen eine große Runde aus.
Das Tempo bleibt locker.
Die Gruppe bleibt zusammen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/auslaufen-ueber-eine-grosse-runde-zum-trainingsende

---

5 **Gemeinsames Auslaufen in der Gruppe über drei Runden**

5 min · Cool Down

Aufbau: Die Laufrunde auf dem Kunstrasen festlegen.
Bälle am Rand bereitlegen.

Alle laufen als große Gruppe zusammen aus.
Die Gruppe absolviert drei Runden auf dem Kunstrasen.
Jeder entscheidet über den Ball.
Wer mit Ball läuft, führt ihn locker neben der Gruppe mit, damit das gemeinsame Tempo für alle gleich bleibt und niemand nach vorne ausreißt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/gemeinsames-auslaufen-in-der-gruppe-ueber-drei-runden

Material für die gesamte Einheit

5× Ball · 2× Tor

ccp-plan:34a1c2fd-8d43-4cfa-a205-9b362e38c312@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de