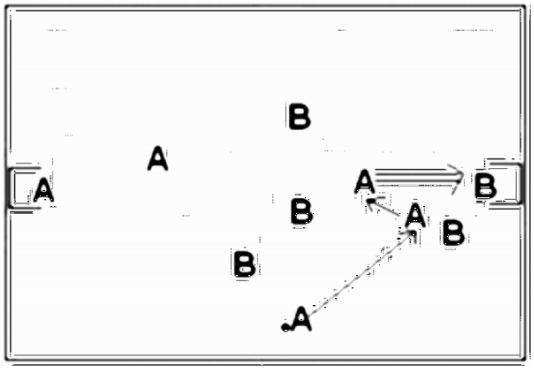
LFC Berlin Oberliga: T135

60 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 12.03.2007

1 **Spielform mit Toren nur nach Ablage eines Mitspielers**

20 min · Aufwärmen



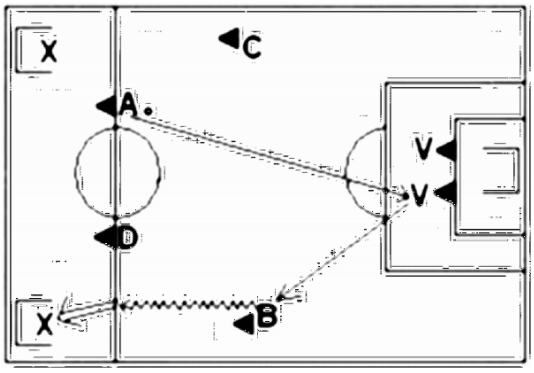
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Spielfeld nutzen.
Auf beiden Seiten ein Tor aufstellen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

Zum Einlaufen spielen alle 5 Minuten 5 gegen 2 in eigener Regie.
Danach spielt A gegen B mit 3 Ballkontakten und ohne Körperkontakt.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Ein Tor zählt erst, wenn vorher ein Mitspieler mit dem Rücken zum Tor den Ball für den Schützen abgelegt hat.
Es folgt eine Dehnpause.
Einen zweiten Teil gibt es nicht.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spielform-mit-toren-nur-nach-ablage-eines-mitspielers

2 **Diagonalball, Weiterleitung nach außen und Torschuss**

20 min · Hauptteil



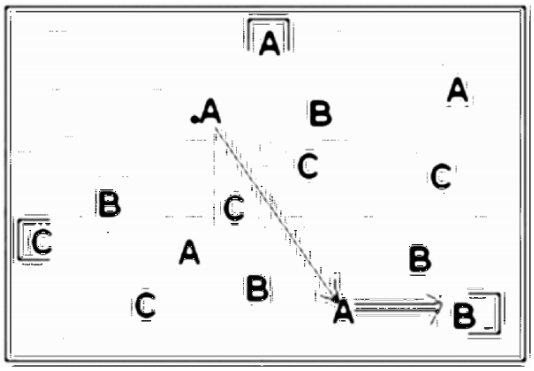
Aufbau: Zwei bewegliche Tore etwa zehn Meter in der anderen Spielfeldhälfte aufstellen, jeweils fünf Meter von der Außenlinie entfernt.
Zwanzig Meter davor an der Außenlinie je eine Kappe 1 setzen.
Am Halbkreis der Mittellinie halbrechts und halblinks je eine Kappe 2 aufstellen.
Zwei Verteidiger auf der Fünfmeterraumlinie in Höhe des ersten und zweiten Pfostens postieren.

A steht mit Ball halbrechts an Kappe 2.
A schlägt einen diagonalen Ball auf den Verteidiger.
Der Verteidiger passt oder köpft den Ball schnellstmöglich zu B an seiner Außenlinie.
B nimmt den Ball Richtung Mittellinie mit und schießt auf das Tor vor ihm.
Auf der anderen Seite läuft derselbe Ablauf aus der Halbposition.
A wird danach zu B.
In Stufe II spielt der Verteidiger den Ball nicht gleich auf seine Außenseite, sondern mit einem Flugball auf die andere Seite.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/diagonalball-weiterleitung-nach-aussen-und-torschuss

3 Drei Mannschaften spielen jeder gegen jeden auf drei Tore

15 min · Schlussteil



Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Spielfeld nutzen.
3 Tore mit je einem Torwart aufstellen.
3 Mannschaften A, B und C einteilen.

A, B und C spielen gleichzeitig jeder gegen jeden.
Jede Mannschaft verteidigt ein Tor.
Wer am Ende die meisten Tore erzielt hat, gewinnt das Spiel.
Die Verliermannschaft baut danach die Tore ab, zählt die Bälle und nimmt das gesamte Material mit zur Kabine.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/drei-mannschaften-spielen-jeder-gegen-jeden-auf-drei-tore

4 Konzentriertes Auslaufen als Gruppe über 600 Meter

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine große Runde von etwa 600 Metern festlegen.
Die Bälle liegen lassen.

Die Gruppe läuft ohne Ball aus.
Alle bleiben zusammen.
Konzentriert läuft die Mannschaft am Ende der Einheit eine große Runde von etwa 600 Metern, ohne dass die Gruppe auseinanderreißt oder jemand abkürzt.
Das Tempo bleibt locker.

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

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 4× Hütchen · 3× Tor

ccp-plan:3598a9aa-6ca9-411b-bf82-e355eeea77e7@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de