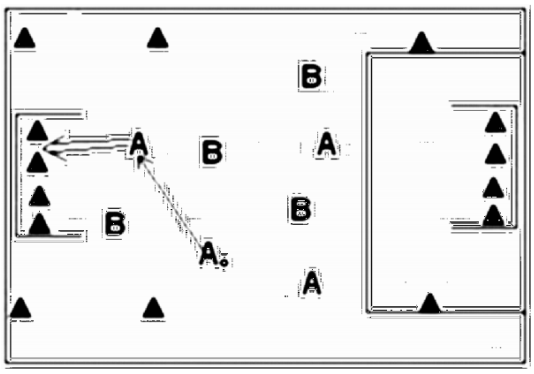
LFC Berlin Oberliga: T133

85 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 08.03.2007

1 **Spiel auf Minitore in den großen Toren aus der Torzone**

35 min · Aufwärmen



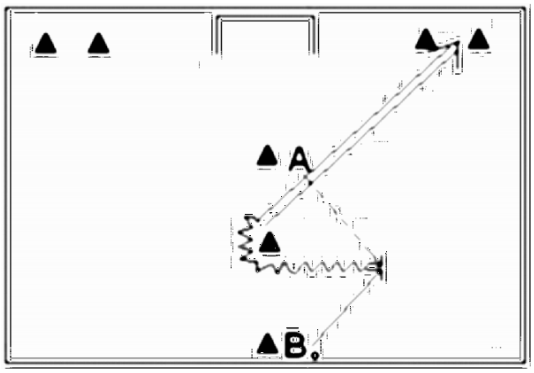
Aufbau: Über drei Viertel des Platzes ein Spielfeld mit Kappen markieren.
Die Breite auf die verlängerten Strafraumlinien begrenzen.
In die großen Tore kleine Tore von etwa 2 m Breite und 50 cm Höhe stellen.
Das Feld in drei Zonen teilen.
Die Torzonen sieben Meter tief von der Torlinie ins Feld markieren.

Zum Einlaufen spielen alle 5 Minuten konzentriert 5 gegen 2.
Danach spielt A gegen B mit 3 Ballkontakten ohne Körperkontakt.
Alle sind dauerhaft in Bewegung.
Tore in die kleinen Tore zählen nur aus der Torzone.
Jeder dehnt selbstständig.
Im zweiten Teil bleibt fast alles gleich, aber in der sieben Meter tiefen Torzone darf jetzt nur noch direkt gespielt werden.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-auf-minitore-in-den-grossen-toren-aus-der-torzone

2 **Entgegenkommen, Drehung und Abschluss auf zwei Minitore**

25 min · Hauptteil



Aufbau: Zwei kleine Tore rechts und links des großen Tores auf der Torlinie in Höhe der Fünfmeterraumlinie aufstellen.
Etwa sieben Meter vor dem großen Tor Kappe 1 setzen.
Kappe 2 auf den Elfmeterpunkt stellen.
Kappe 3 weitere 10 Meter davor aufstellen.

A steht ohne Ball an Kappe 1.
B und alle anderen stehen mit Ball an Kappe 3.
B passt halbrechts oder halblinks.
A kommt dem Ball entgegen, dreht schnell um die Kappe am Elfmeterpunkt und schließt direkt auf das kleine Tor dieser Seite ab.
Trifft A, holt er in Ruhe seinen Ball.
Trifft er nicht, sprintet er dem verschossenen Ball nach, bis er ihn wieder kontrolliert.
In Stufe II kommen die Zuspiele halbhoch, in Stufe III als Aufsetzer.
In Stufe IV spielen A und B 1 gegen 1 auf beide kleinen Tore, nachdem A den Ball direkt zu B zurückgespielt hat.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/entgegenkommen-drehung-und-abschluss-auf-zwei-minitore

3 **Mann gegen Mann mit Strafläufen für kassierte Tore**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit zwei Toren nutzen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
Jedem Spieler einen festen direkten Gegenspieler zuordnen.

A spielt gegen B.
Jeder deckt seinen direkten Gegenspieler Mann gegen Mann.
Nach dem Spiel folgen Straf-Steigerungsläufe.
Die Form wiederholt den großen Erfolg vom Vortag.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/mann-gegen-mann-mit-straflaeufen-fuer-kassierte-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 · 3× Tor

ccp-plan:35eac218-ec1d-47e7-b9e1-647f33404401@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de