# LFC Berlin Oberliga: T013

97 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 13.07.2006

1 **Handball-Kopfball-Spiel mit Dehnteil zur Halbzeit**

30 min · Aufwärmen

**Aufbau:** Das Feld von Strafraum bis Strafraum abstecken.
Zwei bewegliche Tore aufstellen.
Zwei Teams bilden.
Einen Ball bereitlegen.

Zu Beginn spielen die Gruppen 5 gegen 2.
Danach laufen alle 2 Minuten locker selbstständig ein.
Anschließend beginnt das Handball-Kopfball-Spiel zwischen beiden Teams.
Der Ball wird mit der Hand zugeworfen und darf nur per Kopf ins Tor gebracht werden, wobei jedes Team zwischen den Halbzeiten einen eigenen Dehnteil einlegt.
Nach dem Dehnteil folgt die zweite Halbzeit.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/handball-kopfball-spiel-mit-dehnteil-zur-halbzeit

2 **Spielform auf zwei bewegliche Tore mit Direktvorgabe**

25 min · Hauptteil

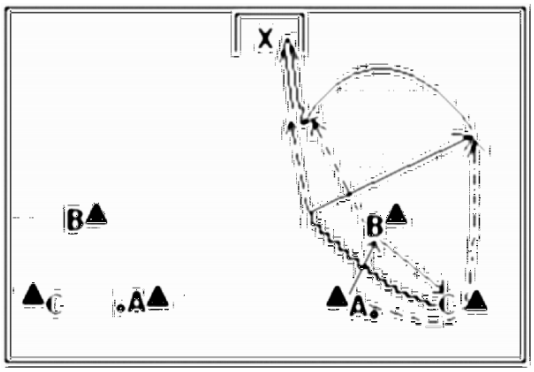
**Aufbau:** Das Feld von Strafraum bis Strafraum abstecken.
Zwei bewegliche Tore aufstellen.
Zwei Mannschaften einteilen.
Ersatzbälle an beiden Seiten bereitlegen.

A spielt gegen B auf die beiden beweglichen Tore.
Jeder zweite Ball wird direkt gespielt.
Sonst gilt keine weitere Vorgabe.
Weil die Tore beweglich sind, lässt sich ihre Position zwischen den Durchgängen verschieben und die Mannschaften müssen ihre Wege im Feld jedes Mal neu suchen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/parteispiele/spielform-auf-zwei-bewegliche-tore-mit-direktvorgabe

3 **Dreieckskombination mit Hinterlaufen und Flanke**

15 min · Hauptteil




**Aufbau:** Halbrechts an der Mittellinie ein Dreieck mit Kappen markieren.
Dasselbe Dreieck halblinks aufbauen.
Je 3 Spieler an ein Dreieck stellen.
Jeder Gruppe einen Ball geben.

A passt flach auf B.
B passt flach weiter auf C.
C nimmt den Ball zur Mitte mit.
A hinterläuft.

C passt flach auf A.
A flankt auf B und C.
Weil A den Ball erst nach dem Hinterlaufen bekommt, steht er beim Flanken frei und B und C können ungestört zum Torabschluss einlaufen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/dreieckskombination-mit-hinterlaufen-und-flanke

---

4 **Freies Spiel von Strafraum zu Strafraum**

20 min · Schlussteil

**Aufbau:** Das Feld von Strafraum bis Strafraum abstecken.
Beide Tore besetzen lassen.
Zwei Mannschaften einteilen.

A spielt gegen B.
Der Trainer macht diesmal keine Vorgabe.
Ballkontakte, Grundordnung und Spielweise bleiben den Mannschaften überlassen, sodass das Spiel allein von den Spielern selbst gesteuert wird.
Beide Mannschaften spielen auf die regulären Tore.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/freies-spiel-von-strafraum-zu-strafraum

---

5 **Ruhiges Ausklingen mit Ball oder ohne Ball**

7 min · Cool Down

**Aufbau:** Für die letzten Minuten eine freie Fläche auf dem Feld bestimmen.
Genug Bälle bereitlegen.
Jedem Spieler die Wahl mit oder ohne Ball lassen.

Jeder beschäftigt sich in diesen Minuten allein.
Wer will, nimmt einen Ball dazu.
Wer will, bleibt ohne Ball.
Torschüsse und Flugbälle unterbleiben in dieser Zeit.
Weil jeder sein eigenes Tempo wählt, klingt die Einheit ruhig aus und niemand wird von einer gemeinsamen Vorgabe getrieben.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/ruhiges-ausklingen-mit-ball-oder-ohne-ball

**Material für die gesamte Einheit**

2× Ball · 2× Tor

ccp-plan:36b473e7-f03e-4c5d-bb04-8ad2ba3a848f@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de