LFC Berlin Oberliga: T066

80 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 13.10.2006

1 **Hälftenspiel mit Fuß, Hand und Kopfballtor**

30 min · Aufwärmen

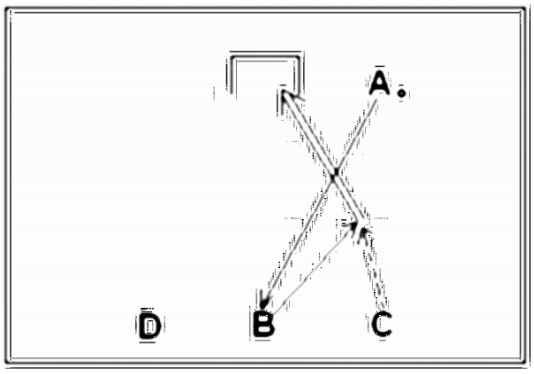
Aufbau: Das Spielfeld von Strafraum zu Strafraum abstecken.
Auf jede Strafraumlinie ein Tor stellen.
Die Mittellinie als Trennung beider Hälften markieren.
Die Mannschaften A und B aufteilen.

Beide Mannschaften spielen locker.
In der eigenen Hälfte läuft der Ball per Fuß.
In der anderen Hälfte gilt nur die Hand.
Tore zählen ausschließlich per Kopf.
Jeder Spieler hat höchstens drei Kontakte.
Die Mannschaften vermeiden Körperkontakt.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung, nach dem Dehnteil werden die Vorgaben getauscht, dann läuft der Ball in der eigenen Hälfte per Hand und in der anderen per Fuß.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/haelftenspiel-mit-fuss-hand-und-kopfballtor

2 **Ablage am Mittelkreis mit Abschluss aus dem Lauf**

25 min · Hauptteil



Aufbau: Ein Tor auf die Strafraumlinie stellen.
Spieler A mit den Bällen neben das Tor stellen.
Spieler B zentral an den Halbkreis der Mittellinie stellen.
C und D je fünf Meter rechts und links von B postieren.
Nach jedem Durchgang A und B tauschen.
Vier Durchgänge vorbereiten.

A spielt flach auf B.
B legt den Ball für C oder D auf, der Angespielte reagiert, läuft zum Ball und schließt aus dem Lauf auf das Tor ab.
Im zweiten Durchgang kommt der Ball hoch.
B legt wieder für C oder D ab.
Im dritten Durchgang spielt A flach auf B.
B passt auf C, C quer auf D.
Im vierten Durchgang spielt A hoch auf B.
C startet und legt für D ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/ablage-am-mittelkreis-mit-abschluss-aus-dem-lauf

3 Stammelf gegen Reserve als Abschlussspiel

20 min · Schlussteil

Aufbau: Zwei Mannschaften aus Stammelf und Reserve aufstellen.
Die Aufstellung aus dem letzten Punktspiel übernehmen.
Einen Spieler der Reserve zum lockeren Traben abstellen.

Die Stammmannschaft spielt gegen die Reserve.
Beide Mannschaften treten mit elf Spielern an.
Weil die Reserve einen Spieler zu viel hat, geht einer aus ihren Reihen locker traben, damit das Spiel elf gegen elf aufgeht.
Der Trainer bestimmt diesen Spieler.
Er trabt neben dem Feld.
Die Stammelf spielt in ihrer Punktspielordnung.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/stammelf-gegen-reserve-als-abschlussspiel

4 Drei lockere Auslaufrunden als geschlossene Gruppe

5 min · Cool Down

Die Gruppe versammelt sich nach dem Training.
Alle traben gemeinsam los.
Die Gruppe läuft drei Runden.
Das Tempo bleibt locker.
Die Gruppe bleibt über alle drei Runden zusammen, der Schnellste passt sein Tempo dem Langsamsten an und niemand löst sich nach vorne ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/drei-lockere-auslaufrunden-als-geschlossene-gruppe

Material für die gesamte Einheit

3× Ball · 2× Tor

ccp-plan:3d8d0cc0-25fd-4d66-abee-04d2df2fa64f@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de