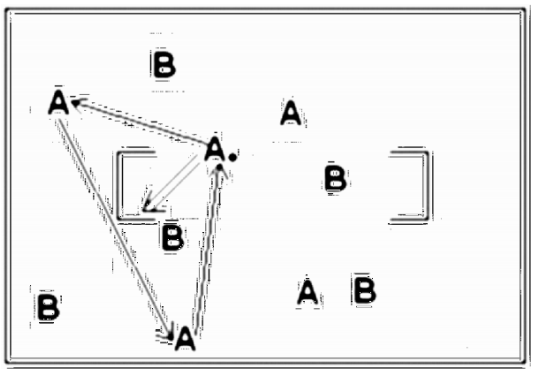
LFC Berlin Oberliga: T041

90 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 30.08.2006

1 **Aufwärmspiel auf umgedrehte Tore mit Weg hinter das Tor**

30 min · Aufwärmen



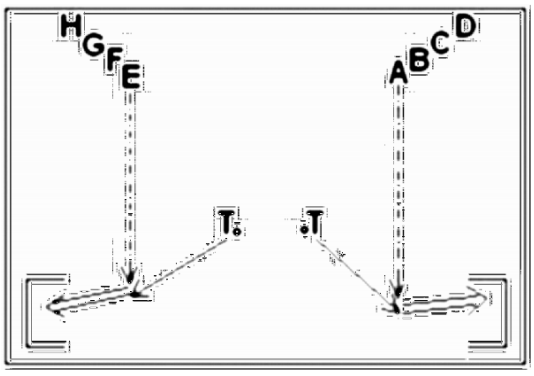
Aufbau: Auf einer Spielfeldhälfte spielen.
In der Mitte zwei große Tore umgedreht gegenüberstellen.
Die Tore in Verlängerung der Fünfmeterraumlinie parallel zur Außenlinie aufstellen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
Einen Ball bereitlegen.

Zum Einlaufen läuft 5 Minuten locker ein 5 gegen 2.
Danach spielt A gegen B mit drei Ballkontakten ohne Körperkontakt.
Ein Tor zählt erst, wenn die Mannschaft im Ballbesitz zuvor hinter das umgedrehte Tor gekommen ist und von dort auf die flache Öffnung abschließt.
Dazwischen dehnt sich jede Gruppe.
Im zweiten Teil zählen nur Kopfballtore.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermspiel-auf-umgedrehte-tore-mit-weg-hinter-das-tor

2 **Sprint auf Trainerpass und Abschluss auf umgedrehte Tore**

25 min · Hauptteil



Aufbau: Zwei große Tore wie beim Aufwärmen umgedreht aufstellen.
Zwei Gruppen ohne Ball halbrechts und halblinks auf die Torlinie stellen.
Die Bälle bei beiden Trainern am Fünfmeterraum bereitlegen.

Trainer A spielt den Ball nach vorn in die Mitte.
Das ist das Startsignal.
Der erste Spieler der Gruppe A sprintet und schließt direkt auf das umgedrehte Tor ab, wobei der Ball in einer der Seitentaschen landen soll.
Trainer B bedient Gruppe B.
In Form zwei läuft A locker rückwärts los, dreht sich nach dem Pass halb und sprintet zum Ball.
In Form drei geht A Richtung Tor und berührt den Ball nach dem Antritt mit zwei Pflichtkontakten.
In Form vier erläuft A den Pass, dreht sich halb mit dem Ball und schließt auf das andere Tor ab.
Zum Schluss zählt nur ein Treffer an Latte oder Pfosten.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/sprint-auf-trainerpass-und-abschluss-auf-umgedrehte-tore

3 Spiel mit Freistoß und Ecke nach jedem Ausball

30 min · Schlussteil

Aufbau: Ein Tor auf die Mittellinie stellen.
Das andere Tor normal auf der Torlinie lassen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

A spielt gegen B.
Jeder Ball im Seitenaus wird zum Freistoß.
Er geht immer hoch herein.
Jeder Ball über die Torlinie wird zur Ecke, auch ein eigentlicher Torabstoß, sodass die verteidigende Mannschaft ständig eine Standardsituation gegen sich hat.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/spiel-mit-freistoss-und-ecke-nach-jedem-ausball

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

2× Ball · 2× Tor

ccp-plan:4395695b-f7d0-4517-935e-64f294aac778@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de