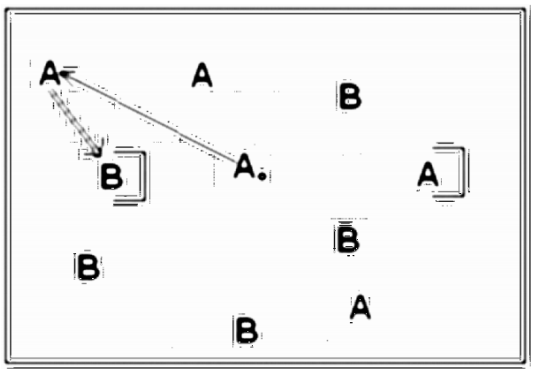
LFC Berlin Oberliga: T116

85 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 09.02.2007

1 **Zwei Tore in gleicher Richtung für schnelles Umschalten**

30 min · Aufwärmen



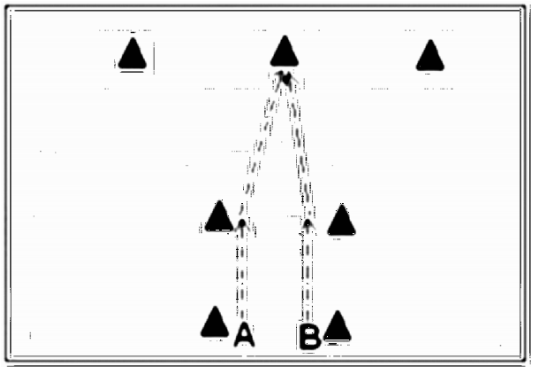
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte nutzen.
Das fest installierte Tor als erstes Ziel nutzen.
Ein tragbares Tor etwa 20 Meter vor der Mittellinie aufstellen.
Beide Tore in dieselbe Richtung zur Mittellinie ausrichten.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

Zum Start spielen alle ein 5 gegen 2.
Danach laufen sich alle 5 Minuten konzentriert ein.
A spielt auf das fest installierte Tor, B auf das tragbare.
Erlaubt sind 3 Ballkontakte ohne Körperkontakt.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Nach der Dehnpause von 7 Minuten wechseln die Mannschaften die zu verteidigenden Tore.
Weil beide Tore in dieselbe Richtung zeigen, entstehen ständig schnelle Umkehrsituationen, in denen eine Mannschaft mit wenig Raum besser und schneller verteidigen muss.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/zwei-tore-in-gleicher-richtung-fuer-schnelles-umschalten

2 **Reaktionssprint zum Kappenschirm mit Richtungsvorgabe**

25 min · Hauptteil



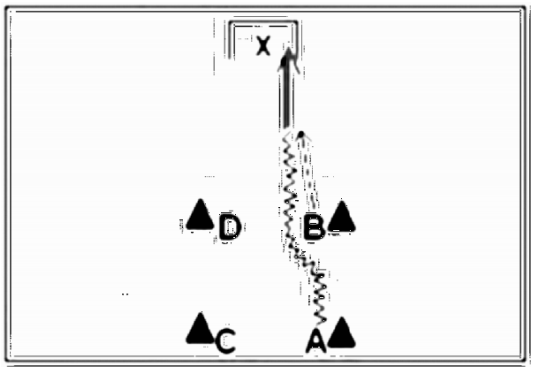
Aufbau: Zwei Kappen im Abstand von fünf Metern nebeneinander stellen.
Vier Meter davor je eine weitere Kappe stellen.
Davor aus drei Kappen einen Schirm aufbauen.
Die drei Schirmkappen rechts, links und zentral platzieren.

Zwei Spieler stehen an der ersten Kappe nebeneinander.
Beide traben locker bis zur zweiten Kappe.
Ein vorher abgesprochener Spieler gibt dann für beide die Richtung des Sprints vor, entweder nach links, nach rechts oder zur Kappe in der Mitte des Schirms.
Jedes Paar macht 4 Läufe.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/reaktionssprint-zum-kappenschirm-mit-richtungsvorgabe

3 Eins gegen eins aus dem Jonglieren mit Pass in die Gasse

25 min · Hauptteil



Aufbau: Vor dem Tor ein Feld von etwa 20 x 20 Metern nutzen.
Halbrechts und halblinks je zwei Kappen in direkter Linie zum Tor hintereinander stellen.
A den Ball geben.
B mit dem Rücken zum Tor aufstellen.

A startet mit dem Ball am Fuß ein 1 gegen 1 gegen B.
In Stufe II jonglieren A und B, bis A den Ball in Richtung Tor jongliert.
Dann beginnt das Duell.
Stufe III beginnt mit direktem Passen, danach geht es weiter wie in II.
In Stufe IV spielt A nach direktem Passen in die Gasse, B erläuft den Ball und legt ihn direkt und blind quer auf A, der auf das Tor abschließt.
In Stufe V geht der Querpass zum zweiten Pfosten.
Stufe VI verlangt ein hohes Zuspiel zum zweiten Pfosten.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/eins-gegen-eins-aus-dem-jonglieren-mit-pass-in-die-gasse

4 Lockeres Austraben in der Gruppe mit oder ohne Ball

5 min · Cool Down

Aufbau: Einige Bälle am Rand bereitlegen.
Die Gruppe am Spielfeldrand sammeln.

Die Gruppe trabt gemeinsam locker aus.
Jeder entscheidet selbst, ob er mit oder ohne Ball trabt.
Das Tempo bleibt so niedrig, dass sich alle nebenbei unterhalten können und die Gruppe bis zum Ende eng zusammen bleibt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-austraben-in-der-gruppe-mit-oder-ohne-ball

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 2× Tor

ccp-plan:4c4321c5-dbeb-46a2-9bdf-781593b9be28@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de