LFC Berlin Oberliga: T006

135 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 04.07.2006

1 **Handball-Kopfball mit Toren nur per Kopf**

40 min · Aufwärmen

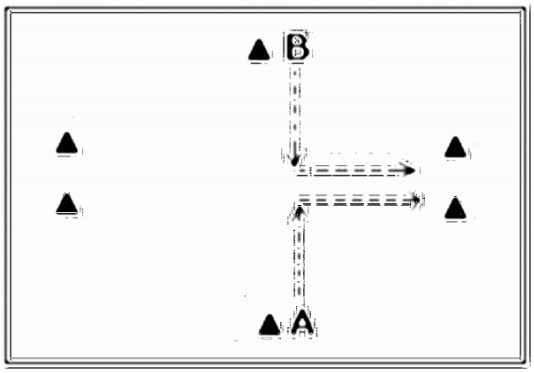
Aufbau: An der Mittellinie zwei transportable Tore Rücken an Rücken aufstellen lassen.
Beide Tore umgedreht flach auf den Boden legen.
Zwei Mannschaften wählen lassen.

Zuerst laufen sich alle locker selbstständig ein.
Danach folgt ein 5 gegen 2.
Der Trainer erklärt kurz die Inhalte des Trainings.
Im Handball-Kopfball zählen nur Tore per Kopf.
Alle bleiben dabei in Bewegung.
Nach der Dehnpause in der Gruppe wird mit dem Fuß weitergespielt, wobei auch jetzt erst alle im anderen Feld sein müssen, bevor ein Tor zählt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/handball-kopfball-mit-toren-nur-per-kopf

2 **Reaktionslauf zum Hütchentor gegen den Vorgebenden**

40 min · Hauptteil



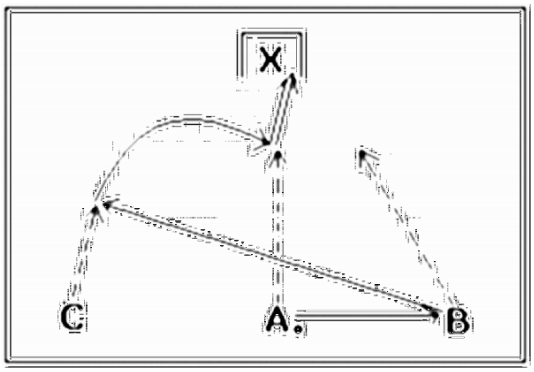
Aufbau: Zwei Kappen in dreißig Metern Abstand gegenüber aufstellen.
In der Mitte der Strecke rechts und links je ein Hütchentor aufbauen.
Die beiden Hütchentore fünfzehn Meter auseinander stellen.
Das Feld zweimal aufbauen.
Die Spieler paarweise gegenüber aufstellen.

Zwei Spieler stehen sich gegenüber.
Beide laufen zeitgleich los.
Der festgelegte Spieler wählt die Richtung nach links oder rechts.
Der andere reagiert darauf.
Er versucht, vor dem Gegenüber durch das Hütchentor zu kommen.
Jeder gibt zweimal die Richtung vor und reagiert zweimal, sodass jedes Paar am Ende vier Läufe über die Strecke hinter sich hat.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/reaktionslauf-zum-huetchentor-gegen-den-vorgebenden

3 **Flanke nach Diagonalball auf die einlaufenden Spieler**

25 min · Hauptteil



Aufbau: Drei Spieler mit einem Ball an der Mittellinie aufstellen.
Alle mit Blickrichtung zum Tor postieren.
Spieler A zentral aufstellen.
B und C halbrechts und halblinks daneben postieren.

A hat in der Mitte den Ball.
A passt ihn flach zu einer Seite.
B spielt den Ball dann hoch und diagonal auf C.
C flankt auf die einlaufenden Spieler A und B.
Unsaubere Zuspiele werden dabei nicht hingenommen, sondern sofort wiederholt, weil jeder Ball in dieser Kombination mit Wettkampfschärfe gespielt werden soll.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/flanke-nach-diagonalball-auf-die-einlaufenden-spieler

4 **Spiel in fester Grundordnung mit vier Zonen in der Breite**

25 min · Schlussteil

Aufbau: Das Feld von Strafraum zu Strafraum über die ganze Breite abstecken.
An beiden Enden ein Tor aufstellen lassen.
Das Feld in der Breite in vier Zonen einteilen.
Die äußeren Zonen etwas größer als die beiden Zonen im Zentrum anlegen.

Zwei Mannschaften A und B spielen gegeneinander.
Die Mannschaften wählen sich selbst.
Beide spielen in der Grundordnung 3:5:2.
Die ballabgewandte Zone verlässt jede Mannschaft sofort wieder.
So entsteht Kompaktheit in Ballnähe und vor der Tormitte, weil alle zur ballnahen Zone hin einrücken und die ferne Außenzone konsequent leer lassen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/spiel-in-fester-grundordnung-mit-vier-zonen-in-der-breite

5 **Zwei lockere Runden austraben, wer mag ohne Schuhe**

5 min · Cool Down

Aufbau: Zwei Runden um den Platz als Strecke festlegen.
Den Rasen für das Laufen ohne Schuhe freigeben.

Alle traben nach dem Training locker zwei Runden aus.
Wer möchte, zieht dafür die Schuhe aus.
Barfuß geht es über den Rasen.
Das Tempo bleibt locker.
Wer die Schuhe auszieht, läuft beide Runden vollständig auf dem Rasen und nicht auf dem harten Untergrund neben der Strecke.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/zwei-lockere-runden-austraben-wer-mag-ohne-schuhe

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 6× Hütchen · 1× Tor

ccp-plan:4df06fa2-e051-4d63-a17f-8f84a01dbded@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de