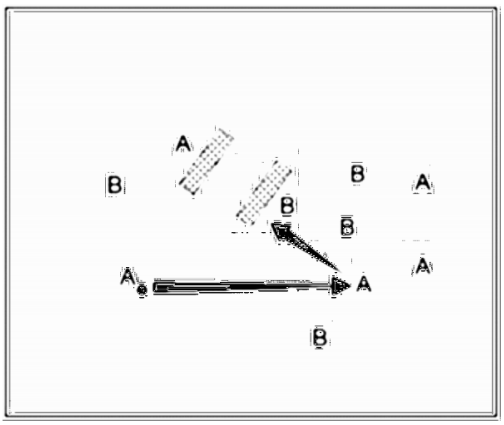
LFC Berlin Oberliga: T154

92 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 18.04.2007

1 **Spiel auf zwei schräg gestellte Tore an der Mittellinie**

30 min · Aufwärmen



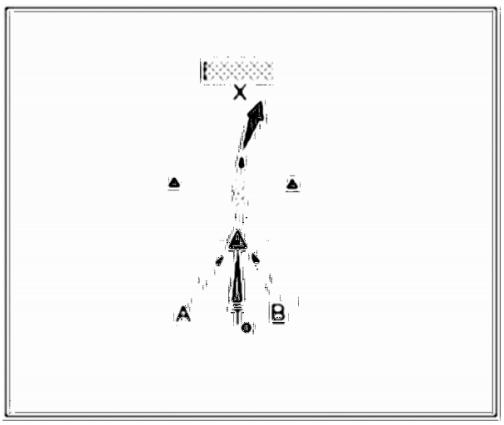
Aufbau: Das Spielfeld rund um die Mittellinie nutzen.
Rechts und links an der Mittellinie je ein tragbares Tor aufstellen.
Die Öffnung des einen Tores schräg zur Tribüne ausrichten.
Das andere Tor diagonal entgegengesetzt öffnen.
Beide Tore mit einem Torwart besetzen.
Zwei Mannschaften einteilen.

Zum Einlaufen folgen ein 5 gegen 2 und acht Minuten konzentriertes selbstständiges Einlaufen.
Danach spielt A gegen B auf die beiden Tore.
Jeder Spieler hat drei Ballkontakte.
Körperkontakt ist nicht erlaubt.
Es zählen nur flache Bälle.
Anfangs zählen nur Tore mit der Innenseite, nach der Dehnpause in der eigenen Mannschaft dürfen die Spieler dann Tore erzielen, wie sie wollen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-auf-zwei-schraeg-gestellte-tore-an-der-mittellinie

2 **Wettlauf zum Ball mit Eins-gegen-eins durchs Hütchentor**

25 min · Hauptteil



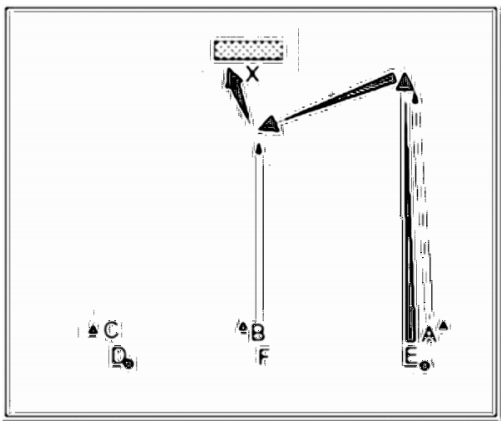
Aufbau: Den Aufbau in beiden Spielfeldhälften gleich anlegen.
Etwa 25 Meter vor dem Tor ein Hütchentor aufstellen.
Das Hütchentor etwa zehn Meter breit stellen.
A und B mit dem Trainer an den Halbkreis stellen.

Der Trainer passt den Ball.
A und B kämpfen im Eins-gegen-eins um den Ball.
Wer zuerst mit Ball durch das Hütchentor dribbelt, darf auf das Tor abschließen, während der andere bis dahin versucht, ihm den Ball abzunehmen.
In Stufe zwei kommt der Ball vom Torwart.
In Stufe drei liegt der Ball ruhend fünf Meter vor dem Hütchentor.
Danach tauschen die Paare.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/wettlauf-zum-ball-mit-eins-gegen-eins-durchs-huetchentor

3 **Scharfer Pass die Linie entlang mit Flanke zum Partner**

15 min · Hauptteil



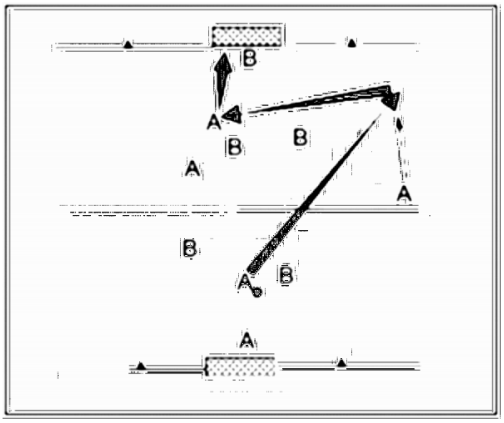
Aufbau: Vor beiden Toren je eine Spielfeldhälfte nutzen.
Kurz hinter der Mittellinie drei Kappen aufstellen.
Eine Kappe zentral platzieren.
Die anderen fünf Meter vor der rechten und linken Außenlinie aufstellen.
Die Spieler in Paare einteilen.

A steht an der Außenlinie.
Der nachfolgende Spieler spielt A einen extrem scharfen Ball die Linie entlang.
A erläuft den Ball noch vor der Torlinie.
B startet zeitgleich aus der Mitte.
A flankt genauso scharf in die Mitte zum mitlaufenden B.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/fluegelspiel/scharfer-pass-die-linie-entlang-mit-flanke-zum-partner

4 **Spiel mit vier Flankenzonen und scharfen Hereingaben**

15 min · Schlussteil



Aufbau: Ein Spielfeld von Strafraum zu Strafraum abgrenzen.
Die Außen in Verlängerung der Strafraumlinie abtrennen.
Die Außenbahnen an der Mittellinie in vier Zonen teilen.
Zwei Mannschaften einteilen.

Ein Spieler spielt den Ball scharf in eine Außenzone.
Der Mitspieler erläuft den Ball.
Dort darf er unbedrängt flanken.
Der angespielte Spieler erläuft den Ball in der Außenzone und flankt ihn danach genauso scharf in die Mitte zu den Mitspielern.
Nur solche Tore gelten.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/spiel-mit-vier-flankenzonen-und-scharfen-hereingaben

5 **Sieben freie Minuten mit Traben, Standards und Ecken**

7 min · Cool Down

Aufbau: Für Standards und Ecken Bälle bereitlegen.
Ein Tor für die Standards frei halten.

Jeder Spieler hat sieben freie Minuten.
Wer will, trabt locker.
Andere üben Standards oder Ecken.
Jeder entscheidet selbst, womit er die sieben Minuten füllt, ob mit lockerem Traben, mit Freistößen oder mit Ecken vor dem Tor.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/sieben-freie-minuten-mit-traben-standards-und-ecken

Material für die gesamte Einheit

2× Ball · 6× Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:5328fbb7-6e4b-4346-9399-9734f246ebb3@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de