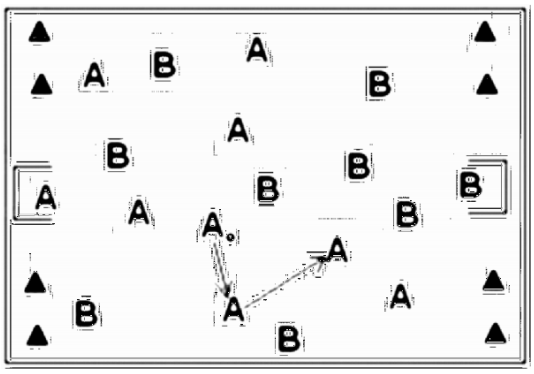
LFC Berlin Oberliga: T074

80 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 27.10.2006

1 **Spiel auf zwei Tore mit Pflichtkontakt in den Randzonen**

35 min · Aufwärmen



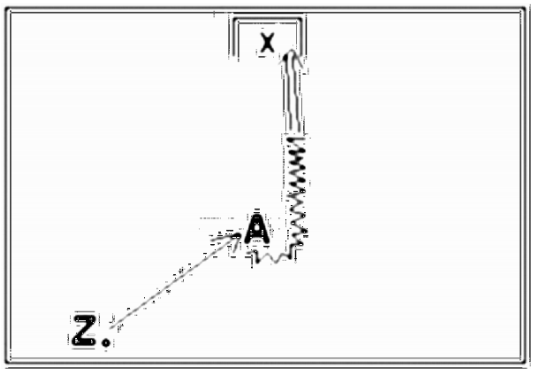
Aufbau: Das Feld über die ganze Breite zwischen den Strafräumen abstecken.
Die tragbaren Tore auf der Außenlinie an der Mittellinie aufstellen.
Nur die flache Öffnung der Tore offen lassen.
Kurz vor jedem Strafraum mit Kappen eine vier Meter breite Randzone abstecken.
Zwei Mannschaften einteilen.
In jede Randzone zwei Spieler je Mannschaft stellen.

A und B spielen von Außenlinie zu Außenlinie auf die Tore.
Erlaubt sind drei Ballkontakte.
Vor jedem Abschluss müssen mindestens drei der vier außen postierten Spieler einen Ballkontakt bekommen haben, sonst zählt der Treffer nicht.
Die Außenspieler wechseln alle 3 Minuten.
Die Torhüter spielen im Feld mit.
Nach der Dehnpause reicht ein Kontakt in jeder Randzone.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-auf-zwei-tore-mit-pflichtkontakt-in-den-randzonen

2 **Abschluss mit dem Rücken zum Tor aus der Halbposition**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Zwischen Mittellinie und Strafraum arbeiten.
Das Tor mit dem flachen Ende so stehen lassen.
Halbrechts und halblinks je einen Anspieler mit Ball an den Halbkreis der Mittellinie stellen.
Den ersten Spieler 5 Meter entfernt an einer Kappe auf der Mittellinie postieren.
Die Torhüter in die Tore schicken.

Der Anspieler passt halbrechts oder halblinks auf A.
A steht mit dem Rücken zum Tor.
A nimmt den Ball sofort aus der Halbposition mit und schließt blitzschnell auf das kleine Tor ab.
In der zweiten Runde täuscht A vor der Ballannahme ein Manöver an.
In der dritten Runde nimmt A den Ball zu einer Seite mit und spielt ihn no-look quer auf B, der aus der anderen Halbposition gestartet ist.
B schließt direkt ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/abschluss-mit-dem-ruecken-zum-tor-aus-der-halbposition

3 **Zehn gegen zehn ohne defensives Mittelfeld**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Das Spielfeld mit beiden Toren nutzen.
Zwei Mannschaften zu je 10 Spielern einteilen.
Die defensive Mittelfeldposition unbesetzt lassen.

Beide Mannschaften spielen 10 gegen 10.
Keine Mannschaft besetzt die defensive Mittelfeldposition.
Weil vor der Abwehr niemand absichert, muss die Kette den Raum vor sich selbst zustellen und das Mittelfeld früher nach hinten arbeiten.
Alle übrigen Positionen bleiben besetzt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/zehn-gegen-zehn-ohne-defensives-mittelfeld

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:538e2a4f-7baa-4365-b11c-133e3723a4e5@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de