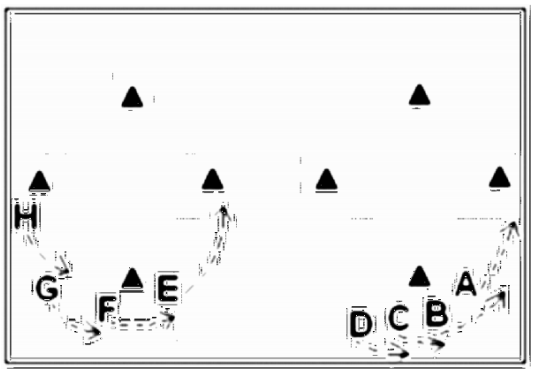
LFC Berlin Oberliga: T087

95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 22.11.2006

1 **Parcours in der Raute mit wechselnden Vorgaben**

30 min · Aufwärmen



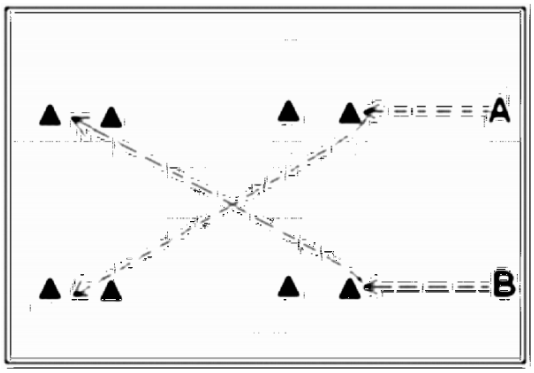
Aufbau: In einer Spielfeldhälfte arbeiten.
Eine kopfstehende Raute mit Kappen von der Torlinie bis zur Mittellinie aufbauen.
Den Aufbau zweimal nebeneinander anlegen.
Zwei Gruppen einteilen.

Das Aufwärmen beginnt mit einem 5 gegen 2.
Je zwei Gruppen laufen danach den Parcours.
Der Erste jeder Gruppe gibt Runde für Runde die Vorgaben für ein konzentriertes Aufwärmen vor, die alle hinter ihm laufenden Spieler übernehmen.
Die Gruppe bleibt geschlossen.
Dazwischen folgt eine Dehnpause in der Gruppe.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/parcours-in-der-raute-mit-wechselnden-vorgaben

2 **Diagonalsprint durch das Hütchentor gegenüber**

15 min · Hauptteil



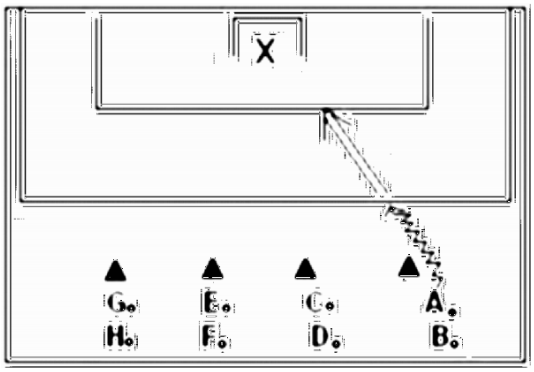
Aufbau: Von der Außenlinie weg zwei gerade Laufbahnen abstecken.
Je Bahn vier Kappen in gerader Linie aufstellen.
Die Kappen nach 10, dann 4, dann 10 und schließlich 4 Metern setzen.
Je zwei benachbarte Kappen als Hütchentor in Laufrichtung nutzen.
Den Aufbau zweimal nebeneinander anlegen.

A startet an Lauflinie A.
B startet an Lauflinie B.
Beide laufen locker bis zur ersten Kappe und sprinten von dort diagonal zum Hütchentor auf der jeweils anderen Seite, bis insgesamt vier Läufe absolviert sind.
Nach jedem Lauf gehen beide zurück an den Start.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/diagonalsprint-durch-das-huetchentor-gegenueber

3 **Torschuss mit zwei Kontakten von vier Kappen**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Nur an einem Tor im Strafraum arbeiten.
Vier Kappen etwa 20 Meter vor dem Tor aufstellen.
Die äußeren Kappen auf die verlängerte Fünfmeterraumlinie setzen.
Die inneren Kappen auf Höhe des ersten und zweiten Pfostens setzen.
Vier gleich große Gruppen mit je einem Ball bilden.

Die Spieler schließen wechselweise von den vier Kappen ab.
Erlaubt sind zwei schnelle Kontakte hintereinander, wobei der erste Kontakt den Ball zurechtlegt und der zweite möglichst zielgenau aufs Tor geht.
Der Abschluss erfolgt immer vor der Strafraumlinie.
In der zweiten Runde spielt der dahinter stehende Partner die Vorlage.
In der dritten Runde steht A an der Strafraumlinie.
A bekommt den Ball flach zugespielt, dreht sich und schließt schnell ab.
In der vierten Runde werden die Bälle zugeworfen.
Wieder folgen Drehung und Abschluss.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/torschuss-mit-zwei-kontakten-von-vier-kappen

4 **Abschlussspiel mit Direktpass und Zwei-Sekunden-Regel**

25 min · Schlussteil

Aufbau: Auf dem großen Feld auf beide Tore spielen lassen.
Einen Spieler seine Wunschelf zusammenstellen lassen.
Die zweite Mannschaft aus den übrigen Spielern bilden.
Beide Tore mit Torhütern besetzen.

A und B spielen gegeneinander.
Jeder zweite Ball muss direkt gespielt werden.
Im Strafraum gilt die Zwei-Sekunden-Regel bis zum Torabschluss, sodass kein Angreifer den Ball dort erst in Ruhe annehmen und sich zurechtlegen kann.
Beide Mannschaften stehen kompakt.
Der Verteidiger kommt hinter den Ball.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-direktpass-und-zwei-sekunden-regel

5 **Drei Runden locker traben, auf Wunsch mit Ball**

5 min · Cool Down

Aufbau: Einen Treffpunkt für die Gruppe festlegen.
Für alle, die möchten, Bälle bereitlegen.

Die Gruppe trabt gemeinsam drei Runden.
Das Tempo bleibt locker.

Wer möchte, nimmt für die drei Runden einen Ball mit und führt ihn im lockeren Trab neben der Gruppe, ohne das gemeinsame Tempo zu erhöhen.
Die Gruppe bleibt dabei zusammen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/drei-runden-locker-traben-auf-wunsch-mit-ball

Material für die gesamte Einheit

8× Ball · 2× Hütchen · 1× Tor · 2× Tor (goal_cone)

ccp-plan:615c3791-32fb-4cdc-add5-cf24efb76e21@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de