LFC Berlin Oberliga: T001

105 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 28.06.2006

1 **Spiel über die Ziellinie mit drei Ballkontakten**

45 min · Aufwärmen

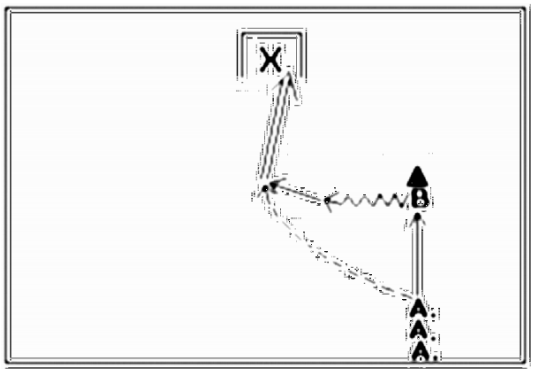
Aufbau: Ein Feld von Strafraum zu Strafraum abstecken.
Beide Strafraumlinien als Ziellinien nutzen.
Zwei Teams einteilen.
Markierungshemden verteilen.
Mehrere Bälle bereitlegen.

Zuerst laufen sich alle locker und selbstständig ein.
Dann folgt ein 5:2 in kleinen Gruppen.
Danach spielen zwei Teams gegeneinander.
Erlaubt sind höchstens 3 Ballkontakte.
Körperkontakt ist verboten.
Ein Punkt zählt, wenn ein Team den Ball über die gegnerische Ziellinie führt, wobei jeder Ball flach gespielt werden muss.
Die Spielzeit beträgt zweimal 15 Minuten.
Dazwischen liegt eine längere Dehn- und Kraftpause.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-ueber-die-ziellinie-mit-drei-ballkontakten

2 **Torschuss nach Ablage und Lauf in den Rücken**

30 min · Hauptteil



Aufbau: Das Feld vom Tor bis dreißig Meter davor nutzen.
In jedes Tor einen Torhüter stellen.
Dreißig Meter vor dem Tor halbrechts und halblinks je eine Gruppe mit Ball aufstellen.
Zehn Meter vor ihnen in direkter Linie zum Tor einen Mitspieler ohne Ball postieren.
Eine Kappe als Anlaufpunkt setzen.
Drei Bälle bereitlegen.

A passt mit Ball den Mitspieler B an.
B nimmt den Ball zur Mitte mit.
A läuft in den Rücken von B.
B spielt A den Ball no-look zu, A schießt aufs Tor und stellt sich danach an der Kappe an, um dort den nächsten Ball zu erwarten.
In der ersten Form folgt nach Übernahme und Übergabe sofort der Abschluss.
In der zweiten Form lässt B klatschen.
A spielt steil wieder auf B, der dann abschließt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/zuspiel/torschuss-nach-ablage-und-lauf-in-den-ruecken

3 Spiel über die ganze Breite mit Direktspiel-Vorgabe

25 min · Schlussteil

Aufbau: Das Feld von Strafraum zu Strafraum über die ganze Breite abstecken.
An beiden Enden ein Tor aufstellen lassen.
Die Mannschaften A und B frei wählen lassen.
Mehrere Bälle bereitlegen.

A spielt gegen B.
In der ersten Form gilt in der eigenen Hälfte nur Direktspiel.
In der gegnerischen Hälfte sind die Kontakte frei.
In der zweiten Form gilt die Vorgabe umgekehrt.
Dann ist die eigene Hälfte frei.
In der gegnerischen Hälfte geht jeder Ball direkt.
Die Verliermannschaft macht am Ende fünf Steigerungsläufe über die halbe Länge des Platzes, die Gewinnermannschaft kommt mit drei Läufen davon.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/spiel-ueber-die-ganze-breite-mit-direktspiel-vorgabe

4 Drei lockere Runden austraben zum Ausklang

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine Runde um den Trainingsplatz als Strecke festlegen.
Mehrere Bälle bereitlegen.
Keine Zeitvorgabe machen.

Alle traben locker drei Runden aus.
Wer möchte, zieht dafür die Schuhe aus.
Wer mag, nimmt einen Ball mit.
Das Tempo bestimmt jeder für sich, wichtig ist allein das ruhige Abklingen der Belastung aus dem Training bis zur dritten Runde.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/drei-lockere-runden-austraben-zum-ausklang

Material für die gesamte Einheit

3× Ball · 2× Tor

ccp-plan:69b16503-1799-4405-8d1f-f3a870895241@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de