LFC Berlin Oberliga: T167

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 14.05.2007

1 **Zuwerfen im Aufwärmspiel: Tore nur per Brust oder Hacke**

30 min · Aufwärmen

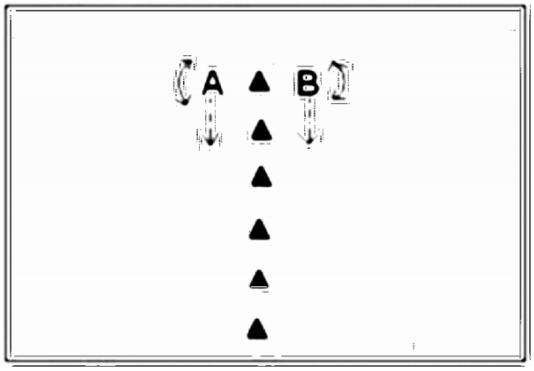
Aufbau: Ein tragbares Tor an der Mittellinie aufstellen.
Das fest installierte Tor auf der Grundlinie als zweites Tor nutzen.
Zwei Mannschaften bilden.

Zu Beginn läuft ein 5 gegen 2, in dem alle die Ecken aufmachen.
Danach laufen alle fünf Minuten selbstständig ein.
A spielt gegen B in dauerhafter Bewegung.
Jede Mannschaft wirft sich den Ball zu.
Tore zählen nur per Brust, Oberschenkel oder Hacke.
Es folgt eine Dehnpause in der Mannschaft von 5 Minuten.
Im zweiten Teil zählt ein Tor nur, wenn es direkt nach einer Ablage mit der Brust oder dem Oberschenkel eines Mitspielers erzielt wird.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/zuwerfen-im-aufwaermspiel-tore-nur-per-brust-oder-hacke

2 **Sprungformen an der Torlinie mit Sprint auf Zuruf**

20 min · Hauptteil



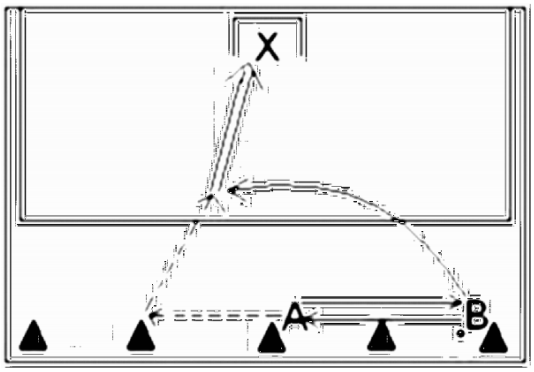
Aufbau: Auf der Torlinie eine Kappe aufstellen.
In direkter Linie Richtung Mittellinie fünf weitere Kappen im Abstand von je fünf Metern setzen.
Immer zwei Spieler nebeneinander an die Linie stellen.

Zwei Spieler springen auf den Zehenspitzen leichtfüßig über die Torlinie, ohne sie zu berühren, bis der Trainer ruft und beide zur ersten Kappe sprinten.
Nach allen Paaren folgt dieselbe Übung zu Kappe zwei.
Danach kommen seitliche Einbeinsprünge über die Linie mit Sprint zu Kappe 3 und Kappe 4.
Dann stehen beide auf den Fersen auf der Torlinie.
Auf das Signal sprinten sie zu Kappe 5, danach zu Kappe 4.
Zuletzt folgen Schlusssprünge vorwärts und rückwärts über die Linie.
Der Sprint führt dann zu Kappe 3 und 2.
Nach den Sprints traben alle locker zwei Bahnen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/sprungformen-an-der-torlinie-mit-sprint-auf-zuruf

3 Klatschen lassen, in die Gasse starten und abschließen

20 min · Hauptteil



Aufbau: Vor einem fest installierten Tor aufbauen.
Kappe 1 zentral etwa 25 Meter vor dem Tor aufstellen.
Halbrechts und halblinks in zwei Metern Abstand Kappe 2 und Kappe 3 setzen.
Kappe 4 und Kappe 5 rechts und links in Verlängerung der Strafraumlinie aufstellen.
A an Kappe 1 stellen.
B an Kappe 4 oder 5 postieren.

B spielt A an Kappe 1 an.
A lässt den Ball zurück klatschen und läuft Richtung Kappe 2 oder 3.
B spielt einen Flugball diagonal in den Raum.
A erläuft sich den Ball und schließt ab.
Im zweiten Teil kommt der Ball flach in die Passgasse.
Im dritten Teil lässt A wieder klatschen, bekommt den Ball flach in die Gasse und spielt dann quer zu B, der den Ball im Anschluss aufs Tor schießt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/klatschen-lassen-in-die-gasse-starten-und-abschliessen

4 Abschlussspiel mit Freistoß von außen und Kopfballtoren

20 min · Schlussteil

Aufbau: Ein fest installiertes Tor und ein Tor auf der Mittellinie aufstellen.
Die Breite auf die verlängerten Strafraumlinien begrenzen.
Zwei Mannschaften einteilen.

Beide Mannschaften spielen gegeneinander.
Geht der Ball seitlich ins Aus, folgt immer ein Freistoß in die Mitte.
Tore per Kopf zählen dreifach.
Alle anderen Tore zählen einfach, sodass ein Kopfballtor nach einem Freistoß von außen so viel wert ist wie drei normale Treffer.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-freistoss-von-aussen-und-kopfballtoren

5 Auslaufen geschlossen als Gruppe, wahlweise mit Ball

10 min · Cool Down

Aufbau: Die Gruppe zum Auslaufen sammeln.
Bälle für alle bereitlegen, die mit Ball laufen wollen.

Die Gruppe läuft geschlossen aus.
Wer will, nimmt einen Ball mit.
Das Tempo bleibt so locker, dass alle zusammenbleiben und sich die geschlossene Gruppe während der ganzen zehn Minuten des Auslaufens nicht auseinanderzieht.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/auslaufen-geschlossen-als-gruppe-wahlweise-mit-ball

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 5× Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:69faed3c-33e3-4083-95ab-2f21b85eea4b@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de