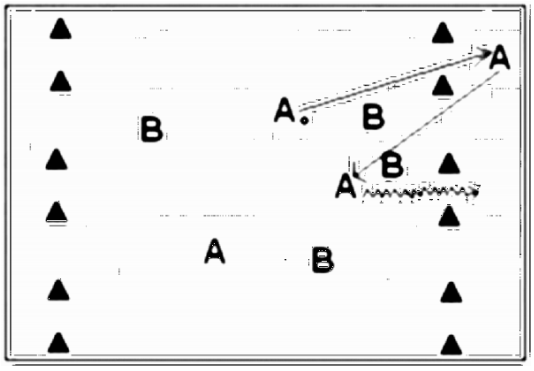
LFC Berlin Oberliga: T144

105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 28.03.2007

1 **Aufwärmspiel über seitliche Offensivtore zur Ziellinie**

40 min · Aufwärmen



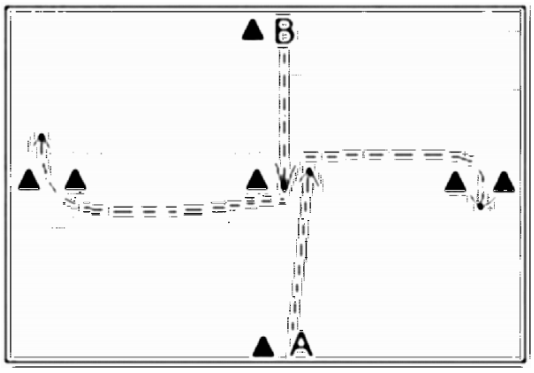
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Spielfläche nutzen.
Mittig auf der Torlinie und der Mittellinie je eine ca. acht Meter breite Ziellinie markieren.
Halbrechts und halblinks 5 Meter von der Außenlinie je ein ca. 5 Meter breites Offensivtor mit Kappen abgrenzen.
So entstehen sechs Ziellinien, drei auf jeder Seite.
Zwei Teams A und B bilden.

Zum Einlaufen spielen je 5 gegen 2 für 8 Minuten.
Danach spielt A gegen B nur mit flachen Bällen.
Alle bleiben in Bewegung, Körperkontakt ist verboten.
Vor dem Weg über die Ziellinie an der Torlinie oder Mittellinie muss das Team erst durch eines der beiden Offensivtore passen oder dribbeln.
Zwischendurch folgt eine Dehn- und Kraftpause im Verbund.
Danach ist durch die Offensivtore auch ein Flugball zum Partner erlaubt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermspiel-ueber-seitliche-offensivtore-zur-ziellinie

2 **Reaktionssprints zu Hütchentoren mit Pass und Kopfball**

20 min · Hauptteil



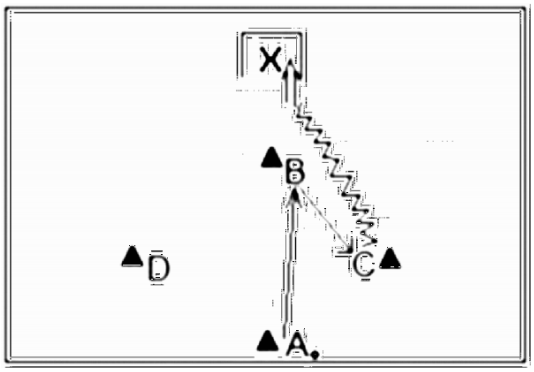
Aufbau: Zwei Gruppen 15 Meter voneinander entfernt gegenüberstellen.
In der Mitte eine Kappe aufstellen.
Rechts und links in ca. 12 Meter Entfernung je ein Hütchentor markieren.
Bälle bei den Gruppen bereitlegen.

A und B starten gemeinsam aufeinander zu.
Hinter dem Gegenüber sprintet einer rechts, der andere links zum Hütchentor.
Form II läuft mit Ball, jede Form je zweimal.
In Form III spielt A den Ball flach zu B und entscheidet dabei, ob der Pass rechts oder links an der mittleren Kappe vorbeigeht.
Geht er rechts vorbei, spielt B zum linken Hütchentor.
A ersprintet den Ball und führt ihn durchs Tor.
B sprintet ohne Ball nach rechts.
In Form IV köpft A zu B, der zur Seite köpft und selbst zur anderen Seite sprintet.
A erläuft den Ball und führt ihn über die Ziellinie.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/reaktionssprints-zu-huetchentoren-mit-pass-und-kopfball

3 **Torabschluss aus der Raute nach Klatschen auf außen**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Vor beiden fest installierten Toren je eine Station aufbauen.
30 Meter vor dem Tor eine Raute mit Kappen abstecken.
An jede Kappe einen Spieler stellen.
A zentral vor B stellen, B mit dem Rücken zum Tor.
C halbrechts und D halblinks postieren.

A spielt B an.
B lässt auf C oder D klatschen.
Der angespielte Spieler startet sofort.
Er schießt so schnell wie möglich aufs Tor.
Nach jedem Durchgang wechseln die vier immer wieder ihre Positionen in der Raute, sodass jeder einmal als A, B, C und D spielt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/torabschluss-aus-der-raute-nach-klatschen-auf-aussen

4 **Schlussspiel mit Plus- und Minuspunkten für Abschlüsse**

15 min · Schlussteil

Aufbau: Ein Spielfeld mit zwei Toren nutzen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

A spielt gegen B.
Unnötige Ballverluste durch Passfehler oder technische Mängel geben einen Minuspunkt.
Jeder Torabschluss bringt einen Pluspunkt.
Ein Tor zählt sogar drei Punkte.
Am Ende gewinnt die Mannschaft mit mehr Punkten, während der Verlierer das Feld abbaut und sich um das gesamte Material kümmert.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/schlussspiel-mit-plus-und-minuspunkten-fuer-abschluesse

5 **Lockere Auslaufrunde über 600 Meter mit oder ohne Ball**

10 min · Cool Down

Aufbau: Eine Runde von ca. 600 Metern festlegen.
Bälle für alle bereitlegen, die mit Ball laufen.

Die Gruppe läuft gemeinsam eine lockere Runde aus.
Jeder entscheidet über den Ball.
Wer mit Ball läuft, führt ihn locker am Fuß und bleibt dabei im gemeinsamen Tempo der Gruppe, ohne nach vorne davonzulaufen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockere-auslaufrunde-ueber-600-meter-mit-oder-ohne-ball

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 4× Hütchen in 2 Farben · 1× Tor

ccp-plan:6f61f211-f7b4-4f70-9fdb-e1c71d5d99da@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de