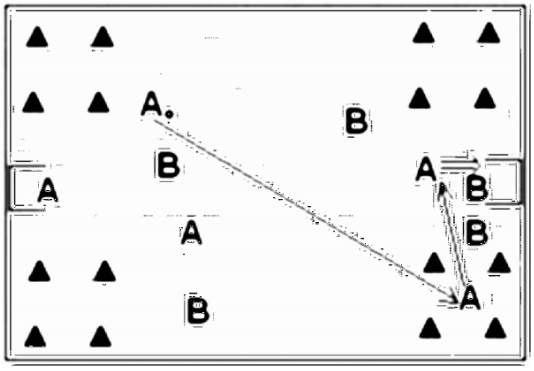
LFC Berlin Oberliga: T090

95 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 29.11.2006

1 **Spiel A gegen B mit diagonalem Zuspiel aus Eckzonen**

45 min · Aufwärmen



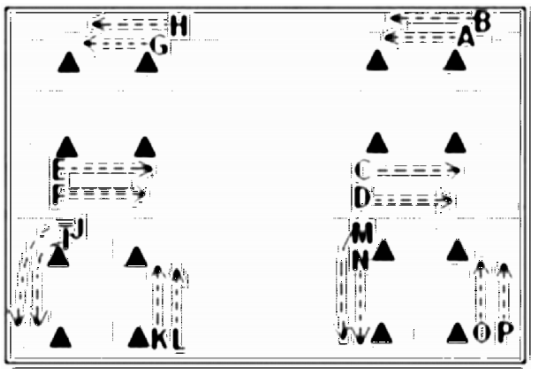
Aufbau: Eine gesamte Spielfeldhälfte als Länge nutzen.
Die verlängerte Strafraumlinie als Breite wählen.
Ein fest installiertes und ein bewegliches Tor aufstellen.
In jeder Ecke ein 10 x 10 Meter großes Feld mit Kappen abgrenzen.
Zwei Mannschaften A und B ohne Torwart einteilen.

Zum Einstieg läuft ein 5 gegen 2.
Danach laufen sich alle 5 Minuten konzentriert ein.
Anschließend folgt A gegen B.
Erlaubt sind 3 Ballkontakte.
Körperkontakt bleibt verboten.
Jedes Tor muss aus einer der beiden offensiven Anspielzonen vorbereitet werden, das vorbereitende Anspiel geht dabei diagonal über die Spielfeldmitte hinweg.
Zwischendurch folgt ein Dehnteil.
Im zweiten Teil sind auch hohe Bälle erlaubt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-a-gegen-b-mit-diagonalem-zuspiel-aus-eckzonen

2 **Paarlauf um die Spielfeldhälfte mit Sprints und Lauf-ABC**

20 min · Hauptteil



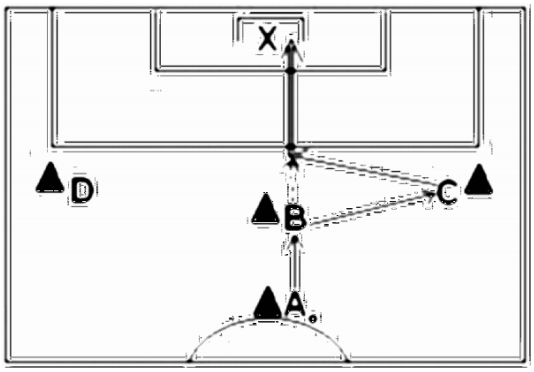
Aufbau: Eine gesamte Spielfeldhälfte als Länge nutzen.
Als Breite die verlängerte Strafraumlinie nehmen.
Die Ecken mit Kappen abgrenzen, jeweils 10 Meter breit und 10 Meter lang.
Paare bilden.
Jedes Paar an der Torlinie in Richtung Außenlinie aufstellen.

Die Paare laufen außerhalb der Spielfeldhälfte entlang.
An jeder zweiten Kappe sprinten beide.
Zwischen den Sprints gibt ein Spieler dem anderen Übungen aus dem Lauf-ABC vor, die beide gemeinsam bis zur nächsten Kappe ausführen.
Insgesamt laufen alle 4 x 2 Runden.
Dazwischen folgt eine Regenerationsrunde.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/paarlauf-um-die-spielfeldhaelfte-mit-sprints-und-lauf-abc

3 Ablage aus dem Zentrum mit Querpass und Torschuss

25 min · Hauptteil



Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit Tor nutzen.
30 Meter vor dem Tor zentral eine Kappe aufstellen.
25 Meter vor dem Tor rechts und links je eine Kappe in Verlängerung der Strafraumlinie setzen.
Am Halbkreis der Mittellinie zentral eine weitere Kappe setzen.
A an den Halbkreis, B an die zentrale Kappe, C und D an die seitlichen Kappen stellen.

A spielt B zentral an.
B steht mit dem Rücken zum Tor.
B lässt den Ball klatschen.
Über C oder D bekommt B den Ball anschließend als Querpass von der Kappe in Verlängerung der Strafraumlinie zurück.
B schießt aufs Tor.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/ablage-aus-dem-zentrum-mit-querpass-und-torschuss

4 Gemeinsames Austraben über drei Runden mit Ball am Fuß

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine Laufrunde um das Spielfeld festlegen.
Möglichst jedem Spieler einen Ball geben.

Alle traben als Gruppe los.
Jeder führt möglichst einen Ball am Fuß.
Die Gruppe läuft drei Runden locker zusammen.
Nach der dritten Runde endet das Training.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/gemeinsames-austraben-ueber-drei-runden-mit-ball-am-fuss

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 4× Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:7c5f872d-4a5d-4a0d-a9f9-6667b1ed5c58@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de