LFC Berlin Oberliga: T067

95 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 16.10.2006

1 **Aufwärmen mit Zuwürfen und Toren nur per Kopf**

40 min · Aufwärmen

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte abstecken.
Einen festen Torwart ins feste Tor stellen.
Fünfunddreißig Meter davor das transportable Tor umdrehen.
Drei Mannschaften einteilen.
Mannschaft C neben das Feld schicken.

A spielt locker gegen B und C.
Die Bälle werden zugeworfen.
Jeder zweite Ball wird per Kopf weitergeleitet.
Tore zählen nur per Kopf.
Mannschaft C bewegt sich zunächst aufwärmtypisch außerhalb des Feldes und greift erst dann aktiv ins Spiel ein, wenn ihr der Ball zugespielt wurde.
Ein Spiel dauert fünf Minuten.
Zwischen den drei Spielen dehnt jede Mannschaft für sich.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermen-mit-zuwuerfen-und-toren-nur-per-kopf

2 **Drei Mannschaften auf zwei Tore mit Direktspiel**

30 min · Hauptteil

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Feld nehmen.
In das feste Tor einen festen Torwart stellen.
Das transportable Tor fünfunddreißig Meter davor umdrehen.
Drei Mannschaften A, B und C bilden.
Mannschaft C außerhalb des Feldes aufstellen.

A spielt gegen B und C.
Alle müssen direkt spielen.
Die Spielzeit beträgt dreimal sechs Minuten, zwischen den Abschnitten erholen sich die Mannschaften aktiv in der Gruppe, bevor der nächste Abschnitt beginnt.
Auf das feste Tor verteidigt der Torwart.
Das umgedrehte Tor bleibt ohne Torwart.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/parteispiele/drei-mannschaften-auf-zwei-tore-mit-direktspiel

3 **Abschlussspiel mit Laufhypothek und Direktpassvorgabe**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Ein Feld von Strafraum zu Strafraum abstecken.
In das eine Tor einen Torwart stellen.
Das gegenüberliegende Tor umdrehen.
Zwei gleich starke Mannschaften A und B einteilen.
Jeder Mannschaft zwei Vorabrunden als Hypothek anschreiben.

A spielt gegen B.
Beide Mannschaften starten mit zwei Diagonalrunden als Hypothek.
Die Runden werden nicht vorab gelaufen, sondern nur notiert.
Jeder zweite Ball muss direkt gespielt werden.
Kassiert eine Mannschaft ein Tor, kommt für sie eine Runde dazu, schießt sie selbst eines, fällt eine Runde weg.
Nur bei einem Remis bleibt die anfangs festgelegte Zahl der Runden stehen.
Die Spielzeit beträgt zweimal sieben Minuten.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-laufhypothek-und-direktpassvorgabe

---

4 **Drei lockere Auslaufrunden als geschlossene Gruppe**

5 min · Cool Down

Die Gruppe versammelt sich nach dem Training.
Alle traben gemeinsam los.
Die Gruppe läuft drei Runden.
Das Tempo bleibt locker.
Die Gruppe bleibt über alle drei Runden zusammen, der Schnellste passt sein Tempo dem Langsamsten an und niemand löst sich nach vorne ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/drei-lockere-auslaufrunden-als-geschlossene-gruppe

Material für die gesamte Einheit

Ball · 2× Tor

---

ccp-plan:85de217a-2ea3-4f0c-a6b0-c7c453ab4d07@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de