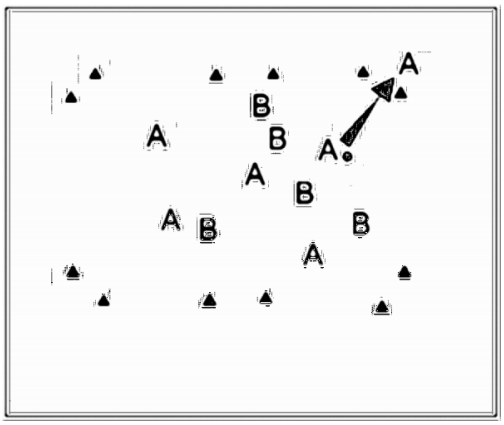
LFC Berlin Oberliga: T049

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 13.09.2006

1 **Spiel auf sechs Hütchentore mit flachen Zuspielen**

30 min · Aufwärmen



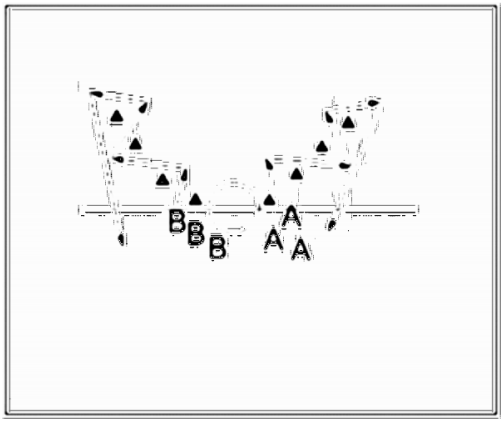
Aufbau: In einer Spielfeldhälfte auf jeder Seite drei Hütchentore aufbauen.
Jedes Hütchentor 5 Meter breit stellen.
Ein Tor mittig und je eins rechts und links setzen.
Die äußeren Tore schräg aufstellen.
Zwei Mannschaften A und B bilden.

Zu Beginn laufen sich alle 5 Minuten selbstständig mit 5 gegen 2 in Ecken ein.
Danach spielt A gegen B in dauerhafter Bewegung.
Körperkontakt ist verboten.
Jeder Spieler hat höchstens 3 Ballkontakte.
Erlaubt sind nur flache Zuspiele.
Ein Treffer zählt, wenn ein Spieler durch eines der sechs Hütchentore dribbelt oder den Ball durch das Tor zu einem Mitspieler passt.
Nach einer Dehnpause sind im zweiten Teil auch Flugbälle erlaubt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-auf-sechs-huetchentore-mit-flachen-zuspielen

2 **Slalom-Wettlauf zweier Gruppen auf Signal mit Ball**

15 min · Hauptteil



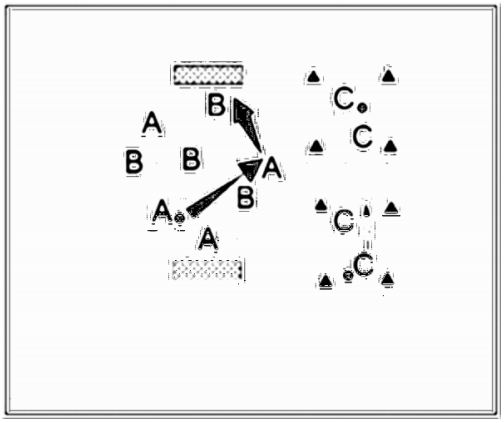
Aufbau: Zwei Gruppen rechts und links am Mittelkreis aufstellen.
15 Meter davor quer zu den Gruppen eine Slalomlinie mit Kappen markieren.
Die Mittellinie als Ziellinie festlegen.

Der Trainer gibt das Signal.
Je ein Spieler jeder Gruppe läuft gegen den anderen durch die Slalomlinie.
Danach geht es zurück über die Mittellinie.
Der Verlierer macht 10 Liegestütze.
Im zweiten Durchgang läuft jeder mit Ball.
Im dritten Durchgang gibt jede Gruppe im Wechsel für jeden Lauf neu vor, wie der Ball durch die Slalomlinie zu führen ist.
Kreative Vorgaben sind erwünscht.
Jeder Durchgang läuft 4-mal.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/slalom-wettlauf-zweier-gruppen-auf-signal-mit-ball

3 **Enges Spiel auf zwei Tore mit Zeitlimit für den Abschluss**

25 min · Hauptteil



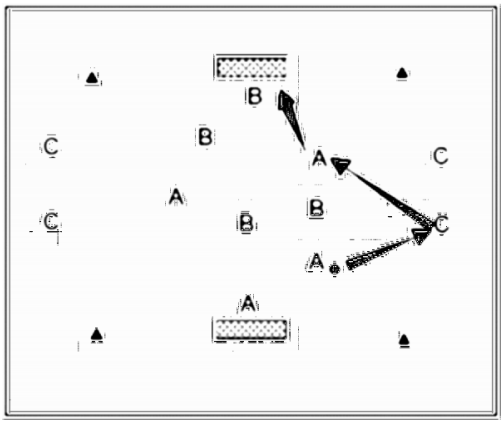
Aufbau: Ein enges Feld markieren, das neben jedem großen Tor nur zwei Meter breiter ist.
Die großen Tore mit Torhütern besetzen.
Drei Mannschaften A, B und C bilden.
Daneben Linien für das 1 gegen 1 von C markieren.

A spielt gegen B.
Jeder Angriff endet nach höchstens 15 Sekunden mit einem Torabschluss.
Nach 8 Minuten wechseln die Teams.
C spielt unterdessen 1 gegen 1 über Linien, wobei die Partner ständig wechseln und der Trainer immer wieder neue Vorgaben für die Duelle macht.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/enges-spiel-auf-zwei-tore-mit-zeitlimit-fuer-den-abschluss

4 **Spiel mit dritter Mannschaft als Anspieler am Rand**

20 min · Schlussteil



Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit zwei großen Toren markieren.
Drei Mannschaften A, B und C bilden.
Die Spieler von C an den Seitenlinien verteilen.

A spielt gegen B.
C spielt nur am Rand mit.
Die Randspieler spielen direkt weiter.
Am Tor darf C nicht stehen.
Die Mannschaft, die ein Tor kassiert, wechselt sofort mit C und übernimmt ihrerseits die Rolle der Anspieler am Rand, während C ins Spiel kommt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/spiel-mit-dritter-mannschaft-als-anspieler-am-rand

5 **Gemeinsames Auslaufen in der Gruppe über drei Runden**

10 min · Cool Down

Aufbau: Die Laufrunde auf dem Kunstrasen festlegen.
Bälle am Rand bereitlegen.

Alle laufen als große Gruppe zusammen aus.
Die Gruppe absolviert drei Runden auf dem Kunstrasen.
Jeder entscheidet über den Ball.
Wer mit Ball läuft, führt ihn locker neben der Gruppe mit, damit das gemeinsame Tempo für alle gleich bleibt und niemand nach vorne ausreißt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/gemeinsames-auslaufen-in-der-gruppe-ueber-drei-runden

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 8× Hütchen · 3× Tor

ccp-plan:86327978-7482-47ba-8559-32c33680c7c2@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de