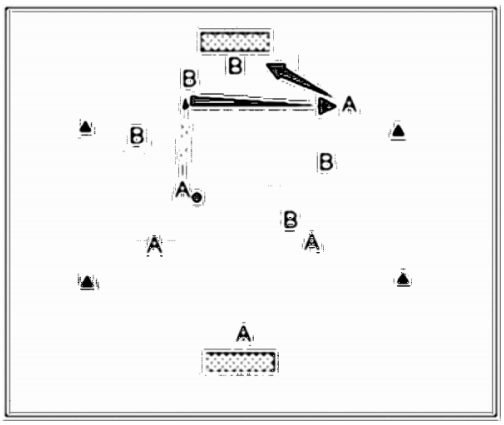
LFC Berlin Oberliga: T145

90 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 29.03.2007

1 **Spiel mit Ziellinie vor dem Tor und Kontaktbegrenzung**

30 min · Aufwärmen



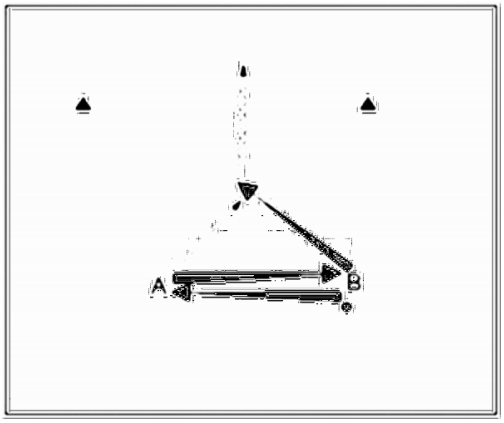
Aufbau: Auf einer Spielfeldhälfte 2 Tore aufstellen.
Für den zweiten Teil 30 Meter vor jedem Tor eine Ziellinie markieren.
Die Gruppe in die Mannschaften A und B teilen.

Zum Einlaufen spielen alle 6 Minuten locker 5 gegen 2.
Danach spielt A gegen B.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Erlaubt sind höchstens 3 Ballkontakte.
Jeder zweite Ball geht direkt.
Es folgt eine Dehnpause im Team.
Im zweiten Teil gilt die Ziellinie: Wer sie mit Ball überschreitet, muss sofort abschließen oder eine Torvorlage für einen Mitspieler geben.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-mit-ziellinie-vor-dem-tor-und-kontaktbegrenzung

2 **Aufdrehen, Ablage und Sprint in die Gasse mit Kopfball**

15 min · Hauptteil



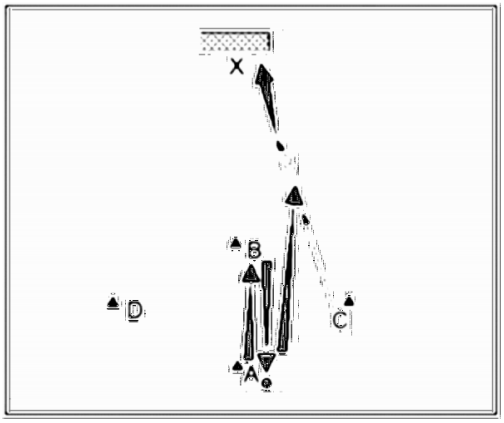
Aufbau: 10 Meter vor der Außenlinie den Startpunkt von A markieren.
In 20 Meter Entfernung eine Ziellinie abstecken.
B mit Ball an die Außenlinie stellen.
Bei vielen Spielern die Station zweimal aufbauen.

A steht mit dem Rücken zur Außenlinie.
A dreht sich.
Sofort spielt B ihn an.
A legt direkt zurück.
B spielt den Ball steil in die Spitze.
A ersprintet den Ball und läuft über die Ziellinie.
In der zweiten Form köpft A zurück, B spielt mit dem Fuß in die Spitze.
In der dritten Form köpfen beide zweimal hin und her, bevor B den Ball per Kopf in die Gasse verlängert.
Jede Form läuft 4 Durchgänge.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/aufdrehen-ablage-und-sprint-in-die-gasse-mit-kopfball

3 Rautenkombination mit Steilpass und Torabschluss

20 min · Hauptteil



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

A spielt B an.
B spielt zu A zurück.
A schickt C oder D steil zum Torabschluss.
In der zweiten Form spielt A zu B.
B leitet weiter zu C oder D.
Der Angespielte spielt steil in den Lauf des nachrückenden A.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/rautenkombination-mit-steilpass-und-torabschluss

4 Stamm gegen Reserve und Abwehr gegen Angriff

15 min · Schlussteil

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit zwei Toren nutzen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
Die vermeintliche Stammelf in A zusammenfassen.

A spielt gegen B.
Im ersten Spiel tritt die vermeintliche Stammelf gegen die Reserve an.
Danach wechselt die Einteilung.
Nun spielt der Abwehrstamm gegen den Angriffstamm, also die Spieler, die im Spiel vermutlich hinten stehen, gegen die, die vorne auflaufen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/stamm-gegen-reserve-und-abwehr-gegen-angriff

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 · 2× Tor

ccp-plan:883684dc-27f2-4aab-bdb4-d2049155eaf3@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de