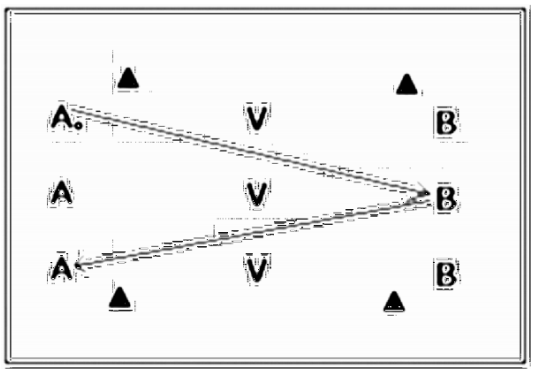
LFC Berlin Oberliga: T043

95 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 04.09.2006

1 **Laufen im V mit Lauf-ABC und Abfangen im Korridor**

40 min · Aufwärmen



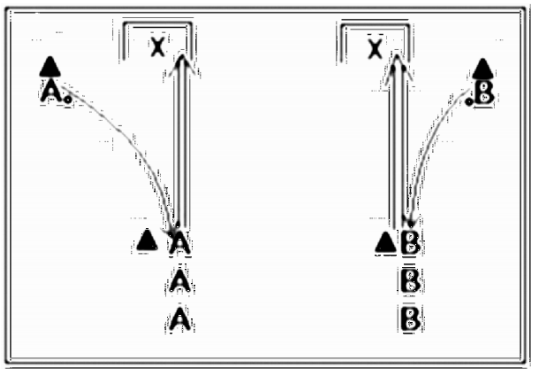
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte nutzen.
Mittig vor dem fest installierten Tor eine Kappe als Spitze eines V aufstellen.
Von dort mit Kappen je eine Linie bis zur Mittellinie ganz rechts und ganz links an der Außenlinie legen.
Zur Mittellinie hin rechts und links einen 5 Meter breiten Korridor markieren.
Vier Teams einteilen.

Zum Einstieg läuft ein 5 gegen 2.
Die Teams stehen rechts und links an der Spitze des V sowie 5 Meter daneben.
Alle vier Teams laufen gleichzeitig los.
Nach zwei Minuten Einlaufen geben die Teams wechselweise von Bahn zu Bahn Übungen aus dem Lauf-ABC vor.
Nach zwölf Minuten leitet der jüngste Spieler jeder Gruppe den Dehnteil.
Danach gehen die drei jüngsten Spieler in den Korridor, den sie nicht verlassen dürfen, um von dort die Zuspiele der Spieler links und rechts abzufangen.
Wer den Ball verliert, muss wie beim 5 gegen 2 in den Korridor.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/laufen-im-v-mit-lauf-abc-und-abfangen-im-korridor

2 **Direktabschluss nach Zuspiel von der Eckfahne**

30 min · Hauptteil



Aufbau: Neben dem festen Tor rechts und links je ein tragbares Tor auf die Torlinie stellen.
In jedes tragbare Tor einen Torwart stellen.
An beiden Eckfahnen je eine Kappe setzen.
Zwanzig Meter vor jedem Tor eine Kappe aufstellen.
Zwei Mannschaften bilden.

Zwei Mannschaften treten auf ein Tor gegeneinander an.
Von der Eckfahne spielt eine Mannschaft einem ihrer Spieler außerhalb des Sechzehners den Ball zu.
Der Spieler versucht, den Ball direkt zu verwandeln.
Trifft der Schütze nicht, läuft die eigene Mannschaft als Strafe mit einem Kurzsprint geschlossen auf der Torlinie bis zur Höhe des Fünfmeterraums.
Im ersten Teil kommen die Vorlagen hoch in den Strafraum.
Der Ball darf nicht aufkommen.

Im zweiten Teil zählen nur Kopfballtore.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/direktabschluss-nach-zuspiel-von-der-eckfahne

3 **Spiel auf Distanzschüsse von außerhalb des Strafraums**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Das freie Feld nutzen.
Ein bewegliches Tor auf drei Viertel des Feldes aufstellen.
Zwei Teams wählen lassen.
Mehrere Bälle bereitlegen.

Beide Teams spielen gegeneinander.
Tore zählen nur von außerhalb des Strafraums.
Da ein Treffer aus dem Strafraum nicht zählt, bereiten beide Teams den Distanzschuss durch gezielte Zuspiele vor dem Strafraum vor.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/spiel-auf-distanzschuesse-von-ausserhalb-des-strafraums

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

2× Ball · 4× Hütchen · 3× Tor

ccp-plan:8b07e809-dbde-4ca0-b89a-ae794941949f@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de