LFC Berlin Oberliga: T085

95 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 20.11.2006

1 **Zwei Sekunden im Strafraum bis zum Abschluss**

45 min · Aufwärmen

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit zwei Toren nutzen.
Ein festes Tor auf der Torlinie und ein tragbares auf der Mittellinie aufstellen.
Auf beiden Seiten gleich große Strafräume mit Kappen abstecken.
Zwei Mannschaften bilden.

Zum Einstieg spielen alle 15 Minuten lang 5 gegen 2.
Dann läuft jeder 5 Minuten konzentriert selbstständig ein.
Anschließend spielt Mannschaft A gegen B.
Erlaubt sind höchstens 3 Ballkontakte.
Körperkontakt gibt es nicht.
Die Vorgabe lautet: Im Strafraum darf ein Spieler nur zwei Sekunden am Ball sein und muss bis dahin direkt abgeschlossen haben.
Nach 15 Minuten folgt eine Dehnpause in der Mannschaft.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/zwei-sekunden-im-strafraum-bis-zum-abschluss

2 **Spiel auf zwei Tore mit Fernschüssen vor dem Strafraum**

45 min · Hauptteil

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte bespielen.
Ein festes Tor auf der Torlinie aufstellen.
Ein tragbares Tor auf die Mittellinie stellen.
Vor beiden Toren gleich große Strafräume mit Kappen abgrenzen.
Zwei Mannschaften A und B bilden.

Mannschaft A spielt gegen Mannschaft B.
Abschlüsse sind nur außerhalb des Strafraums erlaubt.
Die Spielzeit beträgt 20 Minuten.
Danach dehnt die Mannschaft kurz.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/spiel-auf-zwei-tore-mit-fernschuessen-vor-dem-strafraum

3 **Gemeinsames Auslaufen der Gruppe mit und ohne Ball**

5 min · Cool Down

Die Mannschaft läuft geschlossen aus.
Das Tempo bleibt locker.
Wer möchte, nimmt einen Ball mit.
Der Lauf dient allein der Erholung nach der Belastung, deshalb bestimmt der langsamste Spieler das Tempo und niemand setzt sich an der Spitze ab.
Die Gruppe bleibt dabei zusammen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/gemeinsames-auslaufen-der-gruppe-mit-und-ohne-ball

Material für die gesamte Einheit

Ball · 2× Tor

ccp-plan:96ee4a9c-a9c3-4c66-bd69-e5a7260194ae@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de