LFC Berlin Oberliga: T050

100 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 15.09.2006

1 **Führung halten und kontern mit Steigerungsläufen**

35 min · Aufwärmen

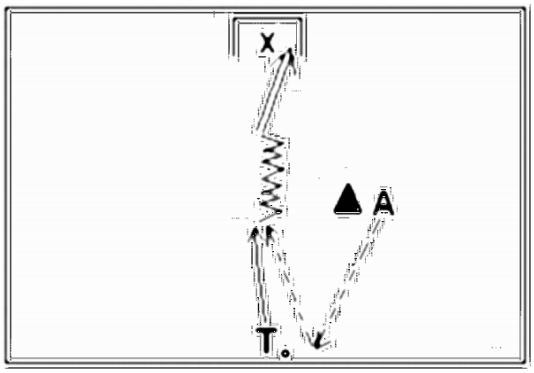
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit zwei Toren markieren.
Zwei Mannschaften A und B bilden.

Zum Warmwerden folgen 5 Minuten 5 gegen 2 in den Ecken.
Danach spielt A gegen B.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Ohne Körperkontakt sind höchstens 3 Ballkontakte und nur flache Zuspiele erlaubt.
Wer führt, hält das Ergebnis und spielt auf Konter.
Ein Tor Vorsprung reicht dafür.
Nach einer Dehnpause kommt eine Zusatzaufgabe.
Gerät eine Mannschaft mit zwei Toren in Rückstand, kann sie mit 2 Steigerungsläufen ein Gegentor abbauen und so wieder näher an den Gegner herankommen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/fuehrung-halten-und-kontern-mit-steigerungslaeufen

2 **Antritt zum Zuspiel des Trainers mit direktem Torabschluss**

15 min · Hauptteil



Aufbau: Ein transportables Tor auf die Strafraumlinie stellen.
Zwanzig Meter vor dem Tor auf beiden Seiten eine Kappe aufstellen.
Den Trainer mit Bällen im Mittelkreis postieren.
Einen Torwart ins Tor stellen.

A steht an einer Kappe.
A läuft mit dem Rücken zum Tor locker Richtung Mittellinie.
Der Trainer spielt den Ball halbrechts oder halblinks an A vorbei nach vorn.
A startet zum Ball.
Er schließt direkt ab.
Im zweiten Durchgang kommen hohe Bälle.
Im dritten Durchgang spielt der Torwart die Bälle, woraufhin A sich schnell dreht und nach der Drehung sofort auf das transportable Tor abschließt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/antritt-zum-zuspiel-des-trainers-mit-direktem-torabschluss

3 **Freies Spiel mit Korrekturen in der ersten Hälfte**

40 min · Schlussteil

Aufbau: Ein Spielfeld für das Abschlussspiel festlegen.
Zwei Mannschaften A und B bilden.

Bälle am Spielfeldrand bereitlegen.

A spielt gegen B ohne besondere Vorgaben.
In der ersten Hälfte unterbricht der Trainer das Spiel bei bemerkenswerten Fehlern und korrigiert sie direkt an der Stelle, an der sie passiert sind.
Die zweite Hälfte läuft durch.
Die Verlierer räumen am Ende Material und Bälle auf.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/freies-spiel-mit-korrekturen-in-der-ersten-haelfte

---

4 **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 · 2× Hütchen · 2× Tor

---

ccp-plan:98acd1a5-e8d4-46f2-94b5-e45a994a42ae@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de