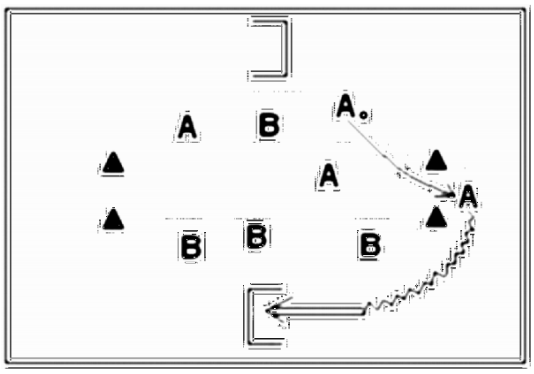
LFC Berlin Oberliga: T037

110 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 23.08.2006

1 **Aufwärmspiel auf vier Tore mit drei Ballkontakten**

35 min · Aufwärmen



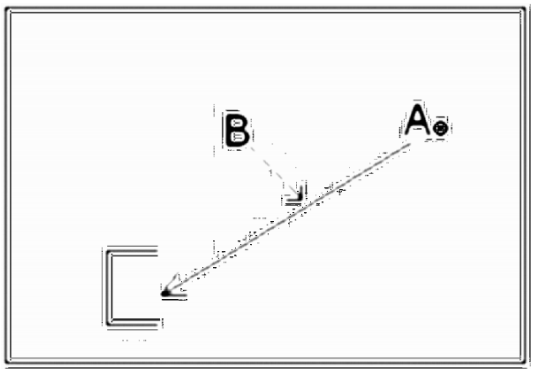
Aufbau: Das Feld von Strafraum zu Strafraum über die ganze Breite mit Kappen abgrenzen.
Auf jede Strafraumlinie ein fünf Meter breites Hütchentor stellen.
Zwei bewegliche Tore flach auf die Mittellinie legen.
Je einen Pfosten auf die Außenlinie legen.
Die flache Öffnung beider Tore zu je einer anderen Seite drehen.
Bälle bereitlegen.

Zuerst laufen sich alle fünf Minuten locker mit Ball ein, allein oder als Paar.
Danach folgt eine kurze Dehn- und Kraftpause.
Anschließend spielen zwei Mannschaften gegeneinander.
Erlaubt sind drei Ballkontakte ohne Körperkontakt.
Beide Mannschaften dürfen auf alle vier Tore Punkte erzielen.
Durch die Hütchentore zählt ein Dribbling oder das Anspiel eines Spielers, der knapp dahinter steht.
Auf die umgedrehten Tore an der Mittellinie darf jede Mannschaft treffen, wie sie will, weil hier vor allem die Spielverlagerung und die Ball- und Spielkontrolle geschult werden.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermspiel-auf-vier-tore-mit-drei-ballkontakten

2 **Flachpaß am blockenden Gegenspieler vorbei ins Tor**

30 min · Hauptteil



Aufbau: Ein großes Tor mittig auf die Mittellinie stellen.
Die Öffnung des Tores zur Außenlinie drehen.
Die Paare etwa dreißig Meter im Feld an der Außenlinie mit Blick zur Mittellinie aufstellen.
Spieler A an die Außenlinie stellen.
Spieler B zwei Meter vor A leicht versetzt auf die innere Linie stellen.

A passt den Ball möglichst flach an B vorbei in Richtung Tor.
B steht davor und blockt genau diesen Paß.
Finten und Richtungswechsel sind verboten.
Erlaubt ist allein der Tempowechsel.
A stellt sich abwechselnd links und rechts von B an.

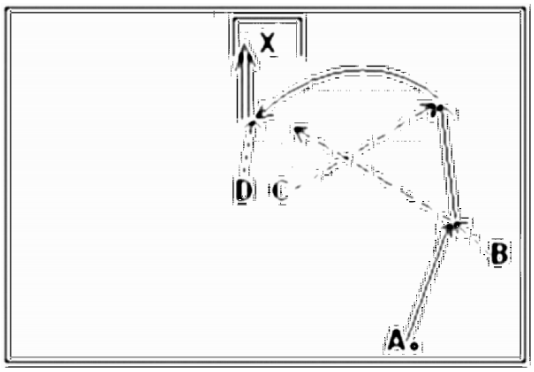
Nach einigen Versuchen tauschen A und B die Rollen, sodass jeder einmal blockt und jeder einmal den flachen Paß am Gegenspieler vorbei versucht.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/flachpass-am-blockenden-gegenspieler-vorbei-ins-tor

---

3 **Steilpass in den Lauf mit Flanke auf die Stürmer**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Auf beiden Seiten fünf Meter vor der Außenlinie auf der Mittellinie Spieler A mit Ball aufstellen.
Spieler B zehn Meter entfernt an der Außenlinie mit Blick ins Feld postieren.
Das Tor auf die Strafraumlinie stellen.
Einen Torwart hineinstellen.
Das Stürmerpaar C und D dreißig Meter vor dem Tor aufstellen.
C und D mit dem Rücken zum Tor in Verlängerung der Fünfmeterraumlinie postieren.
Kappen als Seitslinie auslegen.

A spielt dem startenden B den Ball in den Lauf.
B entscheidet sofort zwischen zwei Möglichkeiten.
Entweder passt B direkt zur Torlinie und C startet dort hinein.
C flankt danach auf B und D.
Oder B nimmt den Ball mit, während C und D an der mit Kappen abgegrenzten Seitslinie kreuzen.
B führt den Ball bis zur Spielfeldmitte und spielt dann den Paß in die Gasse auf C.
C läuft erst mit diesem Paß steil in die Tiefe und flankt anschließend auf die beiden einlaufenden Spieler B und D, die sich vorher auf eine der beiden Möglichkeiten verständigt haben.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/steilpass-in-den-lauf-mit-flanke-auf-die-stuermer

---

4 **Abschlussspiel mit Vorgabe für die Defensive**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Das Feld von Strafraum zu Strafraum abstecken.
Stamm gegen Reserve einteilen.
Bälle an beiden Toren bereitlegen.

Beide Mannschaften spielen ein normales Abschlussspiel.
In der Defensive kommt die Mannschaft immer wieder gemeinsam in ihre Zone.
Die Abstände zum Mitspieler bleiben gering.
Nie steht ein Spieler mehr als fünf Meter vom nächsten Mitspieler entfernt und erst hinter dem Ball darf die Mannschaft kurz Pause machen.
Alle kommen immer wieder hinter den Ball.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-vorgabe-fuer-die-defensive

5 **Drei Runden traben und den Platz aufräumen**

5 min · Cool Down

Aufbau: Die Gruppe geschlossen auf dem Platz sammeln.
Einen Sammelpunkt für die Bälle festlegen.

Die Gruppe trabt gemeinsam drei Runden locker aus.
Dabei bleibt sie zusammen.
Nebenbei reparieren die Spieler den Platz und sammeln liegen gebliebene Bälle ein, sodass am Ende des Trainings weder Löcher im Rasen noch Bälle im Feld zurückbleiben.
Niemand läuft vorweg.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/drei-runden-traben-und-den-platz-aufraeumen

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 4× Hütchen · 4× Tor

ccp-plan:a7c0ed5a-355d-42dc-a8bb-66144c2fff6b@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de