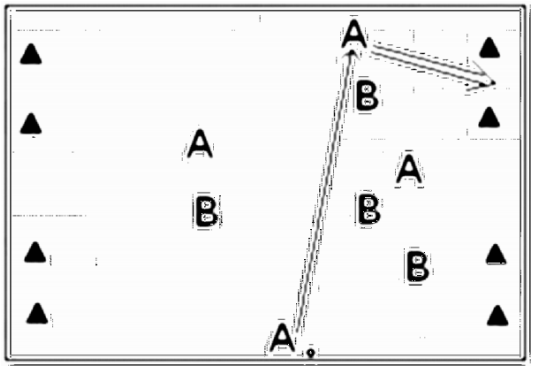
LFC Berlin Oberliga: T026

97 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 02.08.2006

1 **Spiel auf Hütchentore mit Pflicht zum Diagonalball**

35 min · Aufwärmen



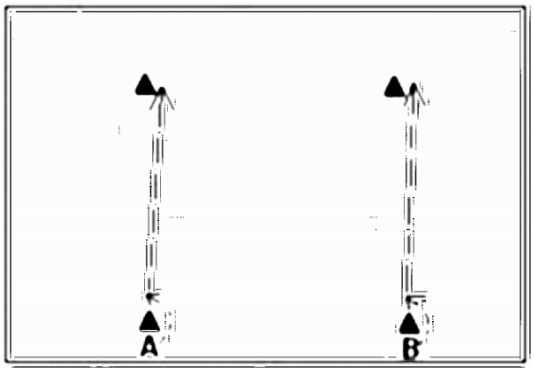
Aufbau: In einer Spielfeldhälfte zwei gleiche Felder aufbauen.
Auf jeder Seite je zwei drei Meter breite Hütchentore aufstellen.
Die Spielfeldmitte jedes Feldes markieren.
Vier Teams einteilen.

Zum Einlaufen spielen alle 5 Minuten fünf gegen zwei.
Dann spielt A gegen B und C gegen D.
Es gelten 3 Ballkontakte ohne Körperkontakt.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Bevor der Ball die Ziellinie überqueren darf, muss er einmal diagonal gespielt werden, also flach oder hoch über die Spielfeldmitte und mindestens zehn Meter weit.
Nach zehn Minuten folgt eine Dehn- und Kraftpause.
Danach wechseln die Teams die Gegner.
Insgesamt gibt es drei Spiele über zehn Minuten.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-auf-huetchentore-mit-pflicht-zum-diagonalball

2 **Sprünge über Kappen mit Sprint im Seitenstreifen**

15 min · Hauptteil



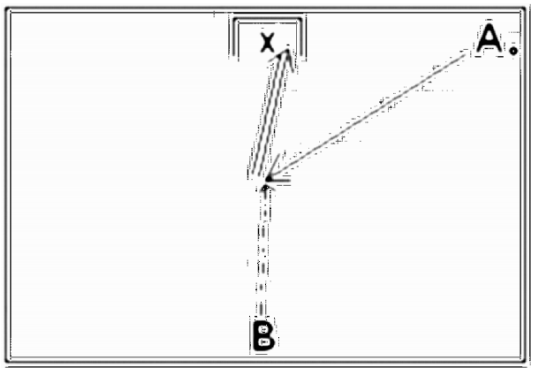
Aufbau: Den Seitenstreifen hinter dem Tor nutzen.
Zwei Bahnen mit Kappen über zehn Meter aufbauen.
Je zwei Spieler nebeneinander aufstellen.

Zwei Spieler starten nebeneinander.
Sie laufen von Kappe zu Kappe.
Jeder absolviert 4 Läufe über zehn Meter.
Im ersten Teil springen beide per Schlusssprung über die Kappen.
Dann folgt der Sprint.
Im zweiten Teil springen sie seitwärts über die Kappen und gehen direkt danach in den Sprint über, wieder mit 4 Läufen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/spruenge-ueber-kappen-mit-sprint-im-seitenstreifen

3 Diagonalball von der Strafraumecke mit direktem Abschluss

20 min · Hauptteil



Aufbau: Auf jeder Seite ein tragbares Tor auf die Strafraumlinie stellen.
A an die Strafraumecke stellen.
B an der Mittellinie aufstellen.
Bälle bei A bereitlegen.

A spielt einen flachen Diagonalball auf B.
B nimmt den vorgelegten Ball direkt und schießt ein.
Danach folgen hohe Diagonalbälle.
Im dritten Teil kommen die Diagonalbälle wieder hoch, doch nun gilt für B die Vorgabe, jeden Ball volley abzunehmen und ohne Annahme einzuschießen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/diagonalball-von-der-strafraumecke-mit-direktem-abschluss

4 Abschlussspiel Stammelf gegen Reserve

20 min · Schlussteil

Aufbau: Die Stammspieler in Mannschaft A einteilen.
Die Reservespieler in Mannschaft B einteilen.
Die Reserve mit Leibchen kennzeichnen.

A spielt gegen B.
Die Stammelf ist Team A.
Zum Abschluss der Einheit spielt die Stammformation gegen die Reserve, sodass beide Gruppen sich unter Wettkampfbedingungen miteinander messen können.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-stammelf-gegen-reserve

5 Lockeres Auslaufen nach Wahl mit oder ohne Ball

7 min · Cool Down

Aufbau: Die Laufrunde festlegen.
Bälle für alle bereitlegen, die mit Ball laufen wollen.

Jeder Spieler entscheidet am Ende der Einheit selbst, ob er die lockere Auslaufrunde mit Ball am Fuß oder ganz ohne Ball läuft.
Ohne Ball traben alle locker.
Das Tempo bleibt ruhig.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-auslaufen-nach-wahl-mit-oder-ohne-ball

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 8× Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:b50c6ee4-d7f7-40ca-9de7-55a07b10c2de@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de