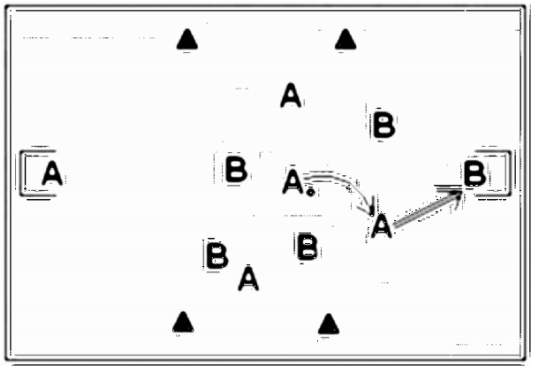
LFC Berlin Oberliga: T063

105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 09.10.2006

1 **Zonenspiel mit Wechsel zwischen Fuß, Hand und Kopf**

35 min · Aufwärmen



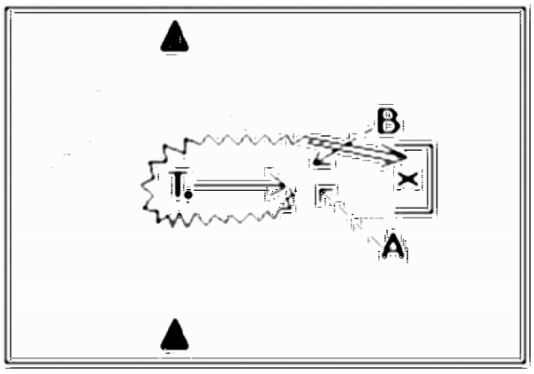
Aufbau: Das Feld in drei Zonen quer zur Spielrichtung einteilen.
Die Anfangs- und die Endzone je zwanzig Schritte tief abstecken.
Dazwischen eine vierzig Schritte tiefe Mittelzone lassen.
Am Strafraum je ein tragbares Tor aufbauen.
Zwei Mannschaften bilden.

A spielt locker gegen B.
In der Anfangs- und Endzone läuft das Spiel per Fuß.
In der Mittelzone zählt nur Hand oder Kopf.
Mehr als drei Ballkontakte sind nicht erlaubt.
Körperkontakt bleibt aus.
Nach der Dehnpause kehren beide Mannschaften die Vorgabe um, Kopf und Hand gelten dann außen, in der Mittelzone wird nur nach vorne per Fuß gespielt.
Tore zählen im zweiten Teil nur per Kopf.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/zonenspiel-mit-wechsel-zwischen-fuss-hand-und-kopf

2 **Zweikampf um den Trainerball mit Ziellinie**

20 min · Hauptteil



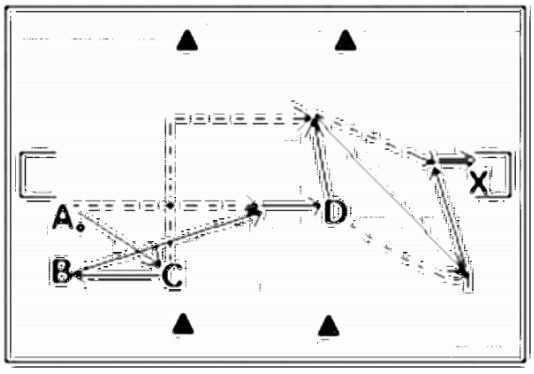
Aufbau: Ein Feld aus drei Zonen abstecken.
Anfangs- und Endzone je zwanzig Schritte tief markieren.
Die Mittelzone vierzig Schritte tief markieren.
Am Strafraum je ein tragbares Tor aufstellen.
Die Ziellinie dort markieren, wo der Trainer steht.
Die Bälle beim Trainer sammeln.

Mannschaft A steht an einem Tor, Mannschaft B am anderen.
Je ein Spieler stellt sich an einen Pfosten.
Der Trainer steht zwanzig Schritte davor am Ball.
Der Trainer passt an.
Beide starten vom Pfosten los.
Wer den Ball zuerst über die Ziellinie führt, ist der offensive Spieler, der andere übernimmt sofort die Rolle des Verteidigers.
Der Trainer spielt die Bälle später auch hoch oder absichtlich in eine Richtung.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/zweikampf-um-den-trainerball-mit-ziellinie

3 **Passfolge mit Klatschenlassen, Hinterlaufen und Flanke**

20 min · Hauptteil



Aufbau: In ein Tor einen Torwart stellen.
Spieler A an den gegenüberliegenden Pfosten stellen.
B rechts von A auf Höhe der verlängerten Strafraumlinie aufstellen.
C an eine Kappe zwanzig Schritte vor B stellen.
D auf der anderen Spielfeldhälfte zwanzig Schritte vor die Torlinie stellen.
Die Bälle bei A bereitlegen.

A hat den Ball und spielt C an.
C lässt zu B klatschen.
Danach hinterläuft C den Spieler A.
B spielt den Ball in den Lauf von A, der sofort scharf nach vorne zu D passt und damit den zweiten Teil der Kombination auslöst.
D lässt für C klatschen.
C spielt zur Torlinie.
D flankt auf C.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/passfolge-mit-klatschenlassen-hinterlaufen-und-flanke

4 **Abschlussspiel mit Laufhypothek und Direktpassvorgabe**

25 min · Schlussteil

Aufbau: Ein Feld von Strafraum zu Strafraum abstecken.
In das eine Tor einen Torwart stellen.
Das gegenüberliegende Tor umdrehen.
Zwei gleich starke Mannschaften A und B einteilen.
Jeder Mannschaft zwei Vorabrunden als Hypothek anschreiben.

A spielt gegen B.
Beide Mannschaften starten mit zwei Diagonalrunden als Hypothek.
Die Runden werden nicht vorab gelaufen, sondern nur notiert.
Jeder zweite Ball muss direkt gespielt werden.
Kassiert eine Mannschaft ein Tor, kommt für sie eine Runde dazu, schießt sie selbst eines, fällt eine Runde weg.
Nur bei einem Remis bleibt die anfangs festgelegte Zahl der Runden stehen.
Die Spielzeit beträgt zweimal sieben Minuten.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-laufhypothek-und-direktpassvorgabe

5 **Drei lockere Auslaufrunden als geschlossene Gruppe**

5 min · Cool Down

Die Gruppe versammelt sich nach dem Training.
Alle traben gemeinsam los.
Die Gruppe läuft drei Runden.
Das Tempo bleibt locker.
Die Gruppe bleibt über alle drei Runden zusammen, der Schnellste passt sein Tempo dem Langsamsten an und niemand löst sich nach vorne ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/drei-lockere-auslaufrunden-als-geschlossene-gruppe

Material für die gesamte Einheit

3× Ball · 2× Tor

ccp-plan:bf01da5e-d72e-47dd-94ca-d23712500a31@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de