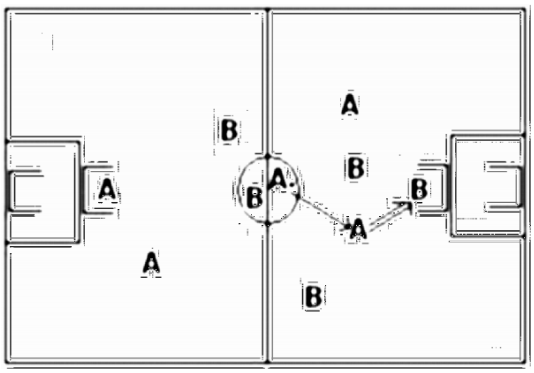
LFC Berlin Oberliga: T134

70 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 09.03.2007

1 **Torerfolg nur nach direkter Vorlage aus dem Mittelkreis**

40 min · Aufwärmen



Aufbau: Das Spielfeld von Strafraum zu Strafraum nutzen.
Auf beiden Strafräumen je ein bewegliches Tor aufstellen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

Zu Beginn laufen sich alle 7 Minuten konzentriert im 5 gegen 2 ein.
A spielt gegen B mit 3 Ballkontakten.
Körperkontakt ist verboten.
Tore zählen nur nach einer direkten, flachen Vorlage aus dem Mittelkreis.
Es folgt eine Dehn- und Kraftpause von 7 Minuten.
Im zweiten Teil zählt ein Tor nur, wenn die direkte Torvorlage aus der eigenen Hälfte kommt oder der Ball dem Gegner in seiner Hälfte abgenommen wurde.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/torerfolg-nur-nach-direkter-vorlage-aus-dem-mittelkreis

2 **Sprints und Läufe an einer Steigung mit Kopfball am Ende**

10 min · Hauptteil

Aufbau: Eine etwa 6 Meter lange Rasensteigung an der Seite des Stadions nutzen.
Alle in einer Reihe hintereinander vor der Steigung aufstellen.

Jeder läuft jede Form zweimal.
Im ersten Lauf gehen alle schnell hoch.
Dann sprinten alle hoch.
Im dritten Lauf geht es seitwärts im Tempo hoch.
Zum Schluss folgt nach dem Sprint oben ein Kopfball.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/sprints-und-laeufe-an-einer-steigung-mit-kopfball-am-ende

3 **Abschlussspiel mit Fokus auf Kompaktheit und Umschalten**

15 min · Schlussteil

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Spielfeld nutzen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

A spielt gegen B.
Der Fokus liegt verstärkt auf den Grundregeln.
In der Defensive halten alle eine Kompaktheit von 5 Metern zum Mitspieler.
Jeder kommt hinter den Ball.
Alle reden viel.
Die Mannschaft spielt aggressiv und schaltet nach Ballgewinn schnell nach vorne um.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-fokus-auf-kompaktheit-und-umschalten

4 **Konzentriertes Auslaufen als Gruppe über 600 Meter**

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine große Runde von etwa 600 Metern festlegen.
Die Bälle liegen lassen.

Die Gruppe läuft ohne Ball aus.
Alle bleiben zusammen.
Konzentriert läuft die Mannschaft am Ende der Einheit eine große Runde von etwa 600 Metern, ohne dass die Gruppe auseinanderreißt oder jemand abkürzt.
Das Tempo bleibt locker.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/konzentriertes-auslaufen-als-gruppe-ueber-600-meter

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 2× Tor

ccp-plan:c05504a0-a7ca-4aa0-a587-b9193830c9c0@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de