LFC Berlin Oberliga: T126

85 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 23.02.2007

1 **Handball-Kopfball-Spiel mit Toren per Kopf und Innenseite**

30 min · Aufwärmen

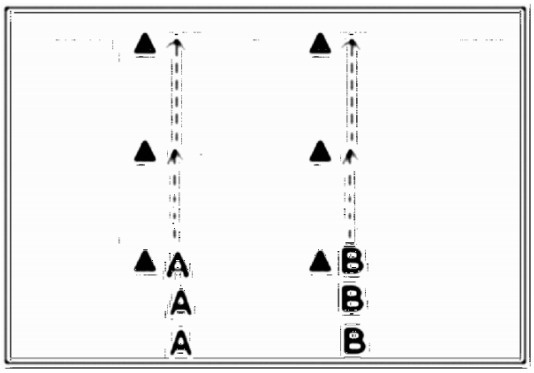
Aufbau: Ein 40 x 30 Meter großes Feld mit zwei Toren markieren.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

Zu Beginn laufen alle 7 Minuten im 5 gegen 2 locker ein.
Danach spielt A gegen B Handball.
Jeder hat 3 Ballkontakte.
Körperkontakt ist nicht erlaubt.
Tore zählen nur per Kopf oder, als weitere Chance, mit der Innenseite des schwachen Fußes.
Zwischendurch dehnt sich die Mannschaft gemeinsam.
Im zweiten Teil gelten dieselben Regeln, zusätzlich zählen jetzt auch Tore mit der Innenseite des starken Fußes, sodass mehr Abschlüsse möglich werden.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/handball-kopfball-spiel-mit-toren-per-kopf-und-innenseite

2 **Sprintduell zu zweit mit freier Wahl der Zielkappe**

15 min · Hauptteil



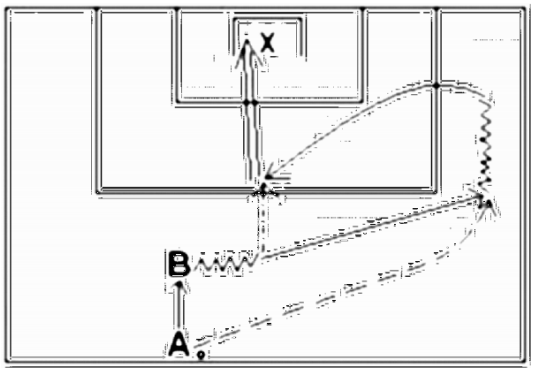
Aufbau: Zwei Gruppen an der Außenlinie aufstellen.
Zwischen beiden Gruppen drei Meter Abstand lassen.
Vor jeder Gruppe in zehn und 20 Metern Entfernung je eine Kappe aufstellen.

Je ein Spieler aus beiden Gruppen startet gleichzeitig.
Ab der zweiten Kappe sprinten beide zur dritten.
Jeder darf frei wählen, ob er zu seiner eigenen Kappe oder zur Kappe des Partners läuft, er muss nur schneller sein als der Partner auf der anderen Seite.
Jede Form läuft 4-mal.
In Form II starten beide rückwärts.
An der ersten Kappe drehen sie sich.
Form III beginnt seitwärts.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/sprintduell-zu-zweit-mit-freier-wahl-der-zielkappe

3 Torkombination zu zweit mit Hinterlaufen und Eingabe

15 min · Hauptteil



Aufbau: Die Übung auf beiden Spielfeldhälften aufbauen.
A in Verlängerung der Fünfmeterraumlinie an die Mittellinie stellen.
B 15 Meter vor A postieren.
Einen Ballvorrat bei A bereitlegen.

A spielt B flach an.
B nimmt den Ball zur Mitte mit.
Dann passt B nach außen zu A.
A hinterläuft B, nimmt den Pass nach außen mit und gibt die Eingabe auf B, der sich inzwischen in Richtung Tor gelöst hat.
Danach tauschen A und B.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/torkombination-zu-zweit-mit-hinterlaufen-und-eingabe

4 Abschlussspiel Stamm gegen Reserve auf verkürztem Feld

20 min · Schlussteil

Aufbau: Das Spielfeld auf drei Viertel der normalen Größe beschränken.
Zwei Mannschaften nach vermeintlicher Stammelf und Reserve einteilen.

A spielt gegen B.
A ist die vermeintliche Stammelf.
B ist die Reserve.
Beide Mannschaften achten auf die Grundregeln.
Weil nur 19 Spieler da sind, spielt die Stammelf im 3:5:2 mit nur einem defensiven Mittelfeldspieler vor der Dreierkette.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-stamm-gegen-reserve-auf-verkuerztem-feld

5 Ausklang mit freier Bewegung, wahlweise am Ball

5 min · Cool Down

Aufbau: Einen Ball für jeden Spieler bereitlegen.
Eine Zeitspanne von fünf Minuten vorgeben.

Alle bewegen sich frei.
Wer möchte, nimmt einen Ball.
Jeder wechselt nach eigenem Gefühl zwischen Bewegung mit Ball und ohne Ball, bis der Trainer die Zeitspanne von fünf Minuten beendet und die Einheit abschließt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/ausklang-mit-freier-bewegung-wahlweise-am-ball

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 6× Hütchen · 1× Tor

ccp-plan:c06e517e-7b31-4dbc-be7f-3c82f0fbde09@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de