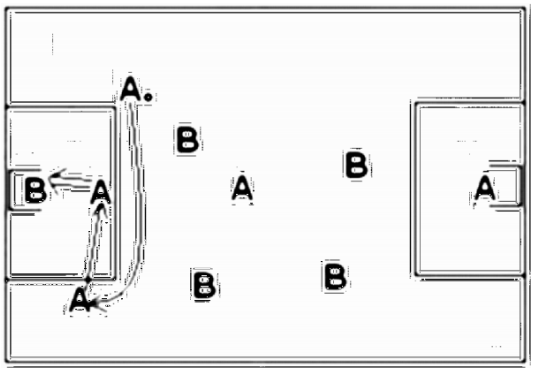
LFC Berlin Oberliga: T130

110 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 01.03.2007

1 **Aufwärmspiel auf ein tragbares Tor mit Außenzonen**

40 min · Aufwärmen



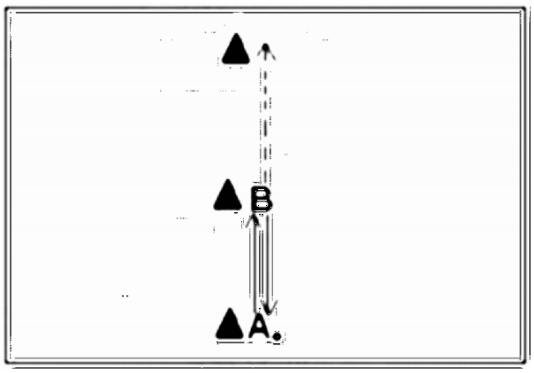
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte nutzen.
Die Breite bis zur verlängerten Strafraumlinie begrenzen.
Ein tragbares Tor auf die Mittellinie stellen.
Außerhalb dieses Feldes die Außenzonen markieren.
Zwei Mannschaften A und B bilden.

Vor dem Spiel steht ein 5 gegen 2.
Danach laufen alle 7 Minuten locker ein.
A spielt gegen B mit 3 Ballkontakten in dauerhafter Bewegung.
Im ersten Teil muss der Abschluss direkt erfolgen.
Danach dehnt jede Mannschaft für sich.
Im zweiten Teil muss die Torvorlage aus der Außenzone kommen, also von außerhalb des vorherigen Spielfeldes, bevor ein Treffer auf das tragbare Tor zählt.
Zuletzt geht ein Flugball von einer Außenzone zur anderen.
Von dort folgt die direkte Torvorlage.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermspiel-auf-ein-tragbares-tor-mit-aussenzonen

2 **Sprint nach Klatschenlassen: Pass, Zuwurf und Kopfball**

15 min · Hauptteil



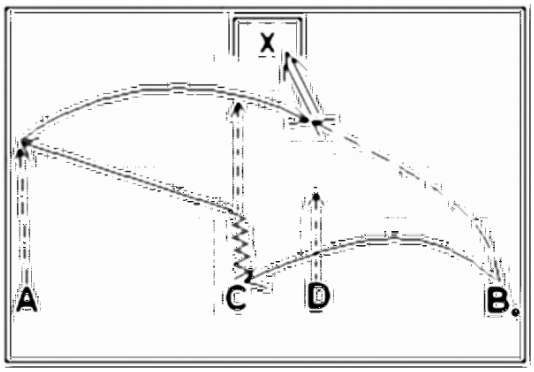
Aufbau: Die Laufstrecke zweimal aufbauen.
Zwei Mannschaften bilden.
A an die erste Kappe stellen.
B an Kappe 2 postieren, 6 Meter davor.
Kappe drei weitere zehn Meter entfernt in gerader Linie aufstellen.

A passt den Ball zu B.
B lässt ihn zurück klatschen und sprintet sofort zu Kappe drei.
Jeder Teil läuft 4-mal.
Im zweiten Teil wirft A den Ball halbhoch zu B, der ihn mit der Innenseite zurückspielt und danach wie zuvor bis zu Kappe drei sprintet.
Im dritten Teil köpft B den Ball zurück.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/sprint-nach-klatschenlassen-pass-zuwurf-und-kopfball

3 **Flugball ins Zentrum mit Ablage und Eingabe von außen**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit einem Tor nutzen.
A an der Außenlinie ganz links postieren.
B mit Ball auf der anderen Seite ganz rechts aufstellen.
C und D als Paar etwa 25 Meter vor dem Tor aufstellen.

B spielt einen Flugball auf C.
C nimmt den Ball nach innen mit und legt ihn für A nach außen Richtung Eckfahne.
A bringt die Eingabe, während D gleichzeitig zum ersten Pfosten, C zum zweiten Pfosten und B in den Rückraum einläuft.
Im zweiten Durchgang spielt A den Ball flach zu C.
Nach einem Doppelpaß nach innen läuft D den Passweg frei.
A legt nun für B nach außen.
B bringt die Eingabe.
Die anderen laufen ein wie zuvor.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/flugball-ins-zentrum-mit-ablage-und-eingabe-von-aussen

4 **Freies Abschlussspiel der Jüngeren gegen die Älteren**

25 min · Schlussteil

Aufbau: Zwei Mannschaften nach dem Alter einteilen.
Die Jüngeren und die Älteren getrennt aufstellen.

Jung spielt gegen Alt.
Es gibt keine weitere Vorgabe.
Beide Mannschaften spielen frei gegeneinander, ohne Kontaktbegrenzung und ohne besondere Regel, bis der Trainer das Spiel nach etwa 25 Minuten abpfeift.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/freies-abschlussspiel-der-juengeren-gegen-die-aelteren

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

10 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 · 3× Hütchen · 1× Tor

ccp-plan:c8e49e42-6dcf-4df9-b700-aaa88ccca904@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de