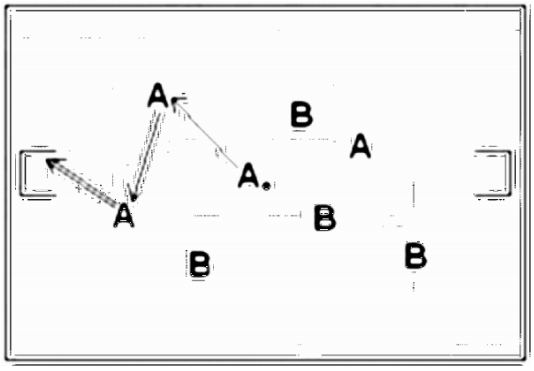
LFC Berlin Oberliga: T089

95 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 28.11.2006

1 **Verlagerung von links nach rechts vor dem Abschluss**

45 min · Aufwärmen



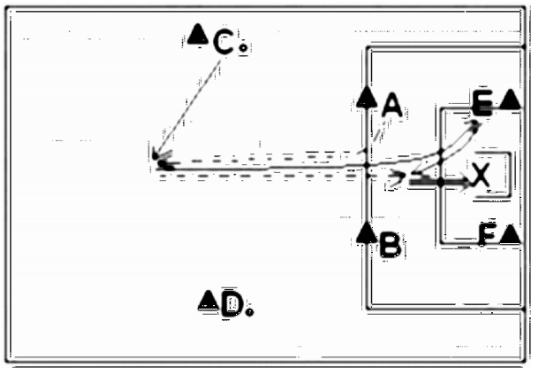
Aufbau: Drei Viertel des normalen Spielfeldes abstecken.
Ein fest installiertes Tor und ein bewegliches Tor aufstellen.
In Verlängerung der Fünfmeterraumlinie zwei Linien von Torlinie zu Torlinie ziehen.

Den Einstieg bilden ein Fünf gegen zwei und fünf Minuten konzentriertes Einlaufen.
Danach spielt A gegen B ohne Torwart.
Erlaubt sind drei Ballkontakte.
Körperkontakt ist verboten.
Ein Tor zählt nur über den zweiten Pfosten, es muss also ein Anspiel von ganz links durch die Mitte nach ganz rechts gegeben haben.
Danach darf flach aufs Tor abgeschlossen werden.
Zwischendurch folgt eine Dehnpause.
Im zweiten Teil gehen die Torhüter ins Tor.
Jetzt sind auch Flanken und hohe Bälle erlaubt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/verlagerung-von-links-nach-rechts-vor-dem-abschluss

2 **Diagonalpass mit Sprint und Abschluss am zweiten Pfosten**

20 min · Hauptteil



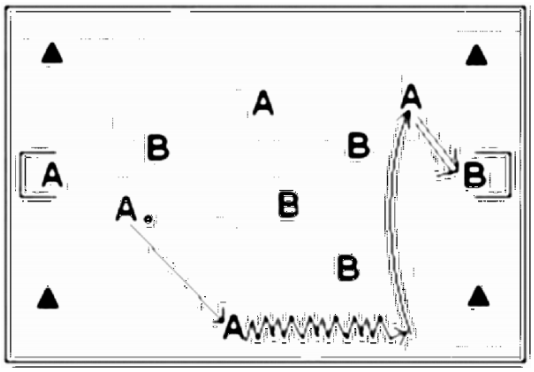
Aufbau: Den Strafraum mit dem Raum davor als Übungsfeld nutzen.
An der Strafraumlinie in Verlängerung der Fünfmeterraumlinie die Kappen A und B aufbauen.
Zwanzig Meter vor dem Tor halbrechts und halblinks die Kappen C und D aufbauen.
Auf der Torlinie die beiden vorhandenen Kappen E und F nutzen.
Jede Kappe mit einem Spieler besetzen.

C und D haben einen Ball.
C spielt diagonal auf A zum Mittelpunkt der Strafraumlinie.
A sprintet dahin.
A spielt den Ball direkt zur Torlinie und dreht sich fordernd zum zweiten Pfosten, wohin E den Ball direkt weiterspielt.
Dort folgt der Abschluss aufs Tor.
Die Positionen wechseln laufend.
Derselbe Ablauf läuft über B und F.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/diagonalpass-mit-sprint-und-abschluss-am-zweiten-pfosten

3 **Spielform mit freier Außenbahn und enger Mittelzone**

25 min · Schlussteil



Aufbau: Das Spielfeld in zwei Außenbahnen und eine Mitte aufteilen. An beiden Enden ein Tor aufstellen. Zwei Mannschaften A und B wie beim Aufwärmen einteilen.

A spielt gegen B.
Außen sind die Ballkontakte frei.
In der Mitte wird nur direkt gespielt.
In den ersten zehn Minuten zählt ein Tor nur, wenn der Ball durch die Mitte gelaufen ist und der Abschluss über den zweiten Pfosten fällt.
In den folgenden fünfzehn Minuten zählt auch der Bereich des ersten Pfostens.
Zum Schluss gilt keine Kontaktvorgabe mehr, dafür gilt Abseits.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/spielform-mit-freier-aussenbahn-und-enger-mittelzone

4 **Lockeres Auslaufen in der Gruppe zum Abschluss**

5 min · Cool Down

Aufbau: Die Mannschaft nach dem Schlussspiel zusammenrufen.
Für das Auslaufen keine Bälle mitnehmen.

Die Gruppe läuft geschlossen los.
Das Tempo bleibt locker.
Das Auslaufen findet ohne Ball auf dem Platz aus, weil der gemeinsame lockere Trab am Ende der Einheit den Kreislauf herunterfahren und die Beine lockern soll.
Niemand setzt sich nach vorn ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-auslaufen-in-der-gruppe-zum-abschluss

Material für die gesamte Einheit

2× Ball · 6× Hütchen · 2× Tor