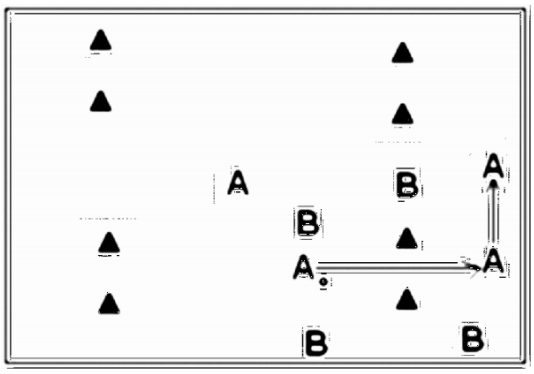
LFC Berlin Oberliga: T095

95 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 07.12.2006

1 **Durch das Hütchentor anspielen und direkt weiterspielen**

40 min · Aufwärmen



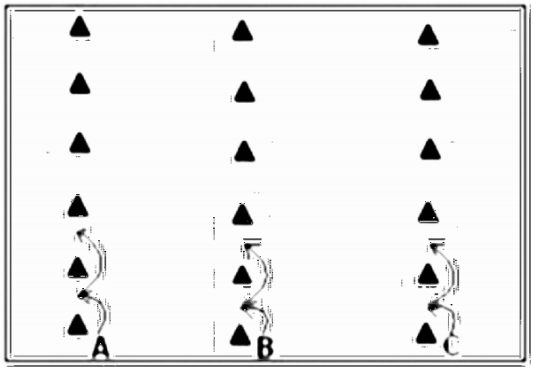
Aufbau: In einer Spielfeldhälfte spielen.
In jede Ecke ein Hütchentor stellen.
Die Hütchentore drei Meter breit aufbauen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
Einen Ball bereitlegen.

Die Gruppe läuft fünf Minuten im 5 gegen 2 ein.
Danach spielt A gegen B.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Körperkontakt ist nicht erlaubt.
Ein Punkt zählt, wenn ein Spieler durch ein Hütchentor angespielt wird und der Angespielte den Ball direkt an einen dritten Spieler weiterspielt.
Bis zur Dehnpause bleiben alle Zuspiele flach.
Im zweiten Teil sind auch hohe Bälle erlaubt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/durch-das-huetchentor-anspielen-und-direkt-weiterspielen

2 **Einbeinsprünge über fünf Kappen und Wettlauf zur letzten**

15 min · Hauptteil



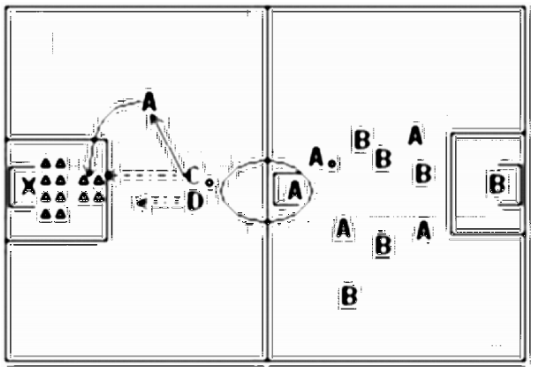
Aufbau: Drei Kappen nebeneinander mit drei Metern Abstand auslegen.
In direkter Linie dahinter je fünf weitere Kappen legen.
Diese Kappen etwa einen Meter auseinander setzen.
An jede der drei vorderen Kappen einen Spieler stellen.

Die drei Spieler starten gleichzeitig.
An jeder Kappe folgt ein Einbeinsprung.
Wer nach den Einbeinsprüngen als Erster an seiner letzten Kappe ankommt, gewinnt den Durchgang gegen die beiden Spieler auf den Nachbarbahnen.
Jede Form läuft die Gruppe viermal.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/einbeinspruenge-ueber-fuenf-kappen-und-wettlauf-zur-letzten

3 Flanke von außen in eine von drei Zonen vor dem Tor

35 min · Hauptteil



Aufbau: Eine Spielfeldhälfte in der Länge als Spielfeld nehmen.
In der Breite die verlängerten Strafraumlinien markieren.
Auf der anderen Hälfte den Raum am ersten Pfosten kennzeichnen.
Ebenso den zweiten Pfosten und den Rückraum markieren.
Drei Mannschaften einteilen.

A spielt zehn Minuten gegen B.
Mannschaft C übt währenddessen die Torvorbereitung.
Dort arbeiten immer drei Spieler zusammen.
Das Paar in der Mitte legt den Ball nach außen auf A, der die Flanke oder den Paß in eine der drei Zonen vor dem Tor bringt.
Nach zehn Minuten wechseln die Truppen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/flanke-von-aussen-in-eine-von-drei-zonen-vor-dem-tor

4 Gemeinsames Auslaufen der Gruppe mit und ohne Ball

5 min · Cool Down

Die Mannschaft läuft geschlossen aus.
Das Tempo bleibt locker.
Wer möchte, nimmt einen Ball mit.
Der Lauf dient allein der Erholung nach der Belastung, deshalb bestimmt der langsamste Spieler das Tempo und niemand setzt sich an der Spitze ab.
Die Gruppe bleibt dabei zusammen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/gemeinsames-auslaufen-der-gruppe-mit-und-ohne-ball

Material für die gesamte Einheit

2× Ball · 8× Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:d7e4ca1d-6430-4c10-8533-e057c9a5dca6@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de