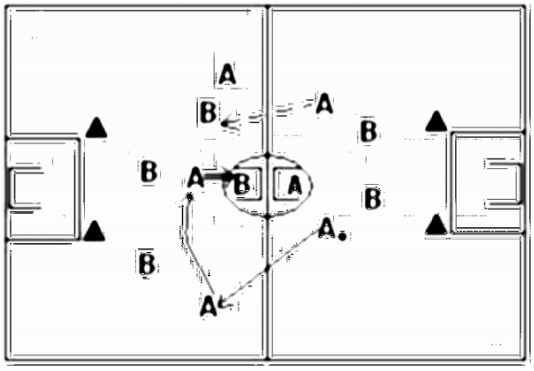
LFC Berlin Oberliga: T097

85 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 12.12.2006

1 **Aufwärmspiel auf Rücken an Rücken stehende Tore**

35 min · Aufwärmen



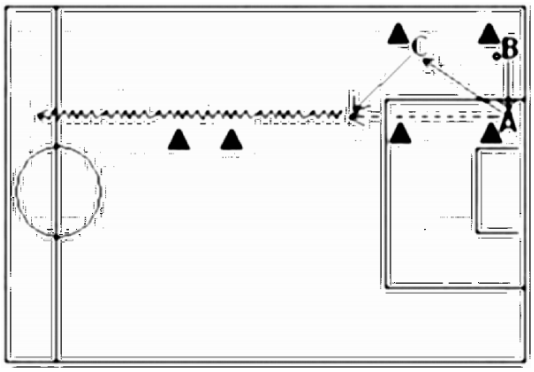
Aufbau: Das Feld von Strafraum zu Strafraum in Verlängerung der Strafraumlinie markieren.
Direkt auf der Mittellinie zwei tragbare Tore Rücken an Rücken aufstellen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
Einen Ball bereitlegen.

Zum Einlaufen läuft 5 Minuten konzentriert ein 5 gegen 2.
Danach spielt A gegen B.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Körperkontakt ist nicht erlaubt.
Ein Tor zählt nur, wenn alle Spieler der angreifenden Mannschaft in der offensiven Spielfeldhälfte stehen.
Nach der Dehnpause dürfen die Angreifer die Räume zwischen der verlängerten Strafraumlinie und der Auslinie als ungehinderte Flanken- und Passzone nutzen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermspiel-auf-ruecken-an-ruecken-stehende-tore

2 **Tempoläufe zu zweit mit Doppelpass an der Außenlinie**

15 min · Hauptteil



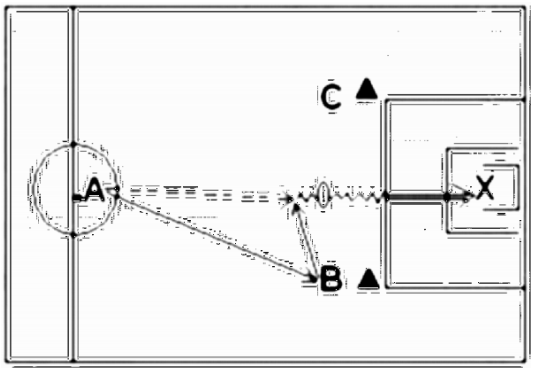
Aufbau: Die Spieler an die Torlinie auf Höhe der Fünfmeterraumecke stellen.
Kappe eins 10 Meter davor aufstellen.
Kappe zwei bei 30 Metern setzen.
Kappe drei bei 40 Metern setzen.
Kurz nach Kappe eins und zwei je eine weitere Kappe an die Außenlinie stellen.
Bälle an den Außenkappen bereitlegen.

Zwei Spieler stehen nebeneinander.
Sie traben locker zur ersten Kappe und sprinten dann bis zur zweiten.
Dabei laufen beide bewusst gegeneinander.
In Form zwei bekommt ein Spieler an der ersten Außenkappe den Ball zugespielt und passt im vollen Tempo direkt zurück.
Den Doppelpass mit der anderen Kappe an der Außenlinie nimmt er anschließend im vollen Tempo weiter mit über die Mittellinie.
In Form drei startet A ohne Ball locker zur ersten Kappe und sprintet dann zur Außenlinie.
So geht es im Wechsel bis zum Ende.
Jede Form läuft viermal.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/tempolaeufe-zu-zweit-mit-doppelpass-an-der-aussenlinie

3 **Flacher Pass zur Strafraumlinie, Drehung und Torschuss**

10 min · Hauptteil



Aufbau: Am Strafraum vor einem Tor spielen.
An den Strafraumecken Kappen aufstellen.
Einen Spieler an die Mittellinie stellen.
Je einen Anspieler links und rechts an die Strafraumlinie stellen.
Bälle an der Mittellinie bereitlegen.

A steht an der Mittellinie.
A passt flach zum Spieler an der Strafraumlinie, links oder rechts.
Der Spieler dort spielt direkt flach zurück.
A kontrolliert den Rückpass, dreht sich mit dem Ball um die eigene Achse und schließt aus der Bewegung heraus auf das Tor ab.
In Form zwei kommen hohe Bälle von der Strafraumecke.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/flacher-pass-zur-strafraumlinie-drehung-und-torschuss

4 **Stamm gegen Reserve im Elf gegen Zehn**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Das ganze Spielfeld als Spielfläche festlegen.
Die Mannschaft in die vermeintliche Stammelf und die Reserve teilen.
Bei 21 Spielern eine Elf gegen eine Zehn aufstellen.
Auf beide Tore spielen lassen.

Die Stammelf spielt gegen die Reserve.
Beide Mannschaften spielen kompakt.
Das Spiel in die Spitze kommt schnell.
Für den Torabschluss gilt eine Zwei-Sekunden-Regel, die dem Angreifer vom letzten Kontakt bis zum Schuss nur zwei Sekunden Zeit lässt.
Der Torabschluss erfolgt sofort.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/stamm-gegen-reserve-im-elf-gegen-zehn

5 **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 · 2× Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:dc49c6d3-64cc-4b71-9490-420834ab308b@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de