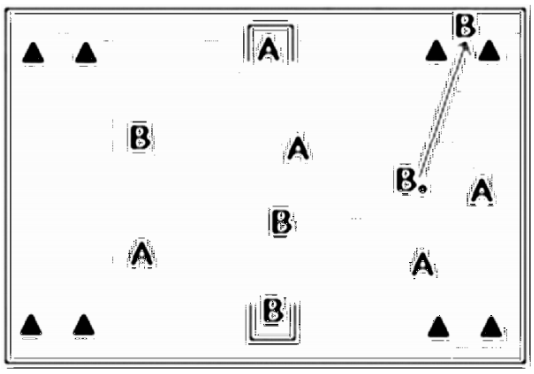
LFC Berlin Oberliga: T060

90 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 04.10.2006

1 **Zuspiel durch das Hütchentor zählt doppelt**

40 min · Aufwärmen



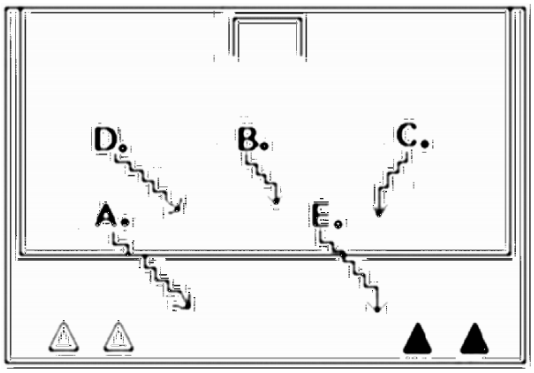
Aufbau: Auf dem Feld zwischen beiden Strafräumen spielen lassen.
Die Tore rechts und links auf die Strafraumlinie stellen.
Zwei Hütchen als Hütchentor in die Verlängerung der Strafraumlinie stellen.
Zwei Mannschaften einteilen.

Zu Beginn laufen sich alle ein und spielen länger 5:2 mit wechselnden Aufgaben.
Danach folgt die Spielform mit drei Ballkontakten.
Ein Tor bringt einen Punkt, ein Zuspiel durch das Hütchentor zu einem Mitspieler bringt zwei Punkte, nach dem Dehnteil gilt das umgekehrte Verhältnis.
A und B spielen gegeneinander.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/zuspiel-durch-das-huetchentor-zaehlt-doppelt

2 **Ballführen im Strafraum mit Antritt auf Farbkommando**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Den Strafraum als Übungsfeld nutzen.
Zwei gelbe Kappen 12 Meter außerhalb aufstellen.
Zwei rote Kappen ebenso weit entfernt aufstellen.
Jedem Spieler einen Ball geben.

Alle Spieler führen ihren Ball im Strafraum.
Der Trainer gibt wechselnde Vorgaben für das Ballführen.
Ruft der Trainer eine Farbe, führt jeder seinen Ball im Tempo zur roten oder gelben Kappe außerhalb des Strafraums.
Insgesamt folgen 6x2 Läufe.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/ballfuehren-im-strafraum-mit-antritt-auf-farbkommando

3 **Jeder zweite Ball direkt, Kopfballtore zählen doppelt**

25 min · Schlussteil

Aufbau: Auf drei Vierteln des Platzes spielen lassen.
Die beiden Tore in den Grundlinien belassen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

A und B spielen gegeneinander auf die beiden Tore.
Jeder zweite Ball muss direkt gespielt werden, wer dabei per Kopf trifft, bekommt seinen Treffer in diesem Abschlussspiel doppelt gewertet.
Alle Spieler bleiben hinter dem Ball.
Die Mannschaft bleibt kompakt.
Alle reden miteinander.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/jeder-zweite-ball-direkt-kopfballtore-zaehlen-doppelt

---

4 **Auslaufen als Gruppe über drei Runden mit Ball**

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine lockere Laufrunde um den Platz festlegen.
Für jeden, der möchte, einen Ball bereitlegen.

Die Gruppe trabt drei Runden zusammen.
Wer möchte, führt dabei den Ball am Fuß.
Das Tempo bleibt über alle drei Runden locker und die Gruppe hält zusammen, ohne dass einer vorweg läuft oder jemand hinten abreißt.
Nach der dritten Runde endet die Einheit.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/auslaufen-als-gruppe-ueber-drei-runden-mit-ball

Material für die gesamte Einheit

5× Ball · 4× Hütchen in 2 Farben · 2× Tor

---

ccp-plan:e27f4db5-ff52-4f33-a0fa-887fb60ba012@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de