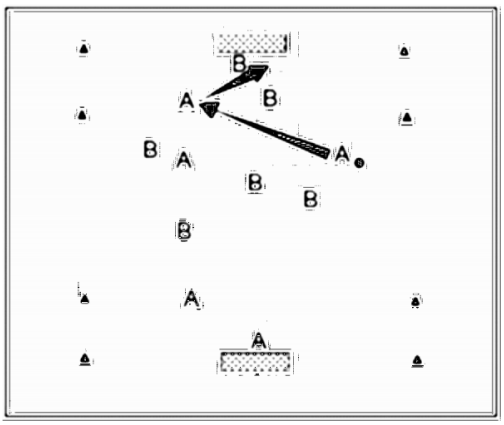
LFC Berlin Oberliga: T149

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 10.04.2007

1 **Drei-Zonen-Spiel mit Heber, Kopfball und Distanzschuss**

35 min · Aufwärmen



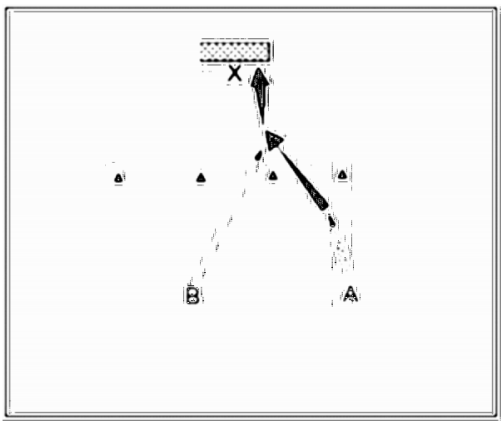
Aufbau: Eine ganze Spielfeldhälfte in 3 Zonen einteilen.
Auf beide Grundseiten der Hälfte je ein Tor stellen.

Das Einlaufen dauert 5 Minuten im 5 gegen 2.
Anschließend spielen A und B gegeneinander.
Nur flache Zuspiele sind erlaubt.
Körperkontakt ist nicht erlaubt.
Niemand bleibt stehen.
Tore fallen nur aus der Endzone per Kopf oder als Heber.
Nach einer Dehnpause zählen im zweiten Teil nur Distanztore aus der Mittelzone oder Tore, die in der Endzone aus der Luft ohne Bodenkontakt erzielt werden.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/drei-zonen-spiel-mit-heber-kopfball-und-distanzschuss

2 **Pass hinter die Kappen-Viererkette zum Direktabschluss**

20 min · Hauptteil



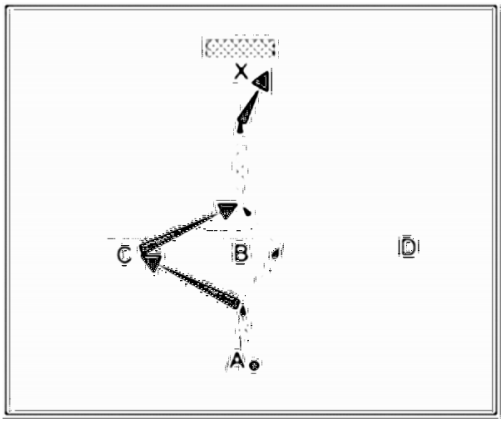
Aufbau: Etwa 30 Meter vor dem Tor eine Viererkette aus Kappen nachstellen.
Den Aufbau auf beiden Seiten wiederholen.
A etwa zehn Meter vor dem äußeren Ende der Kette aufstellen.
B in der Mitte vor der Kette postieren.

A dribbelt auf die äußere Kappe zu.
B läuft schräg in die Kette.
Kurz vor der Kappe passt A den Ball nach vorn in den Raum hinter der Kette.
B schließt direkt ab.
In der zweiten Form startet ein Stürmerpaar steil hinter die Kette.
In der dritten Form legt der Stürmer, der den Ball von außen zuerst bekommt, für seinen Partner auf, der dann direkt abschließt.
In der vierten Form flankt A hoch herein.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/pass-hinter-die-kappen-viererkette-zum-direktabschluss

3 **Doppelpass am Gegenspieler vorbei mit Torschuss**

20 min · Hauptteil



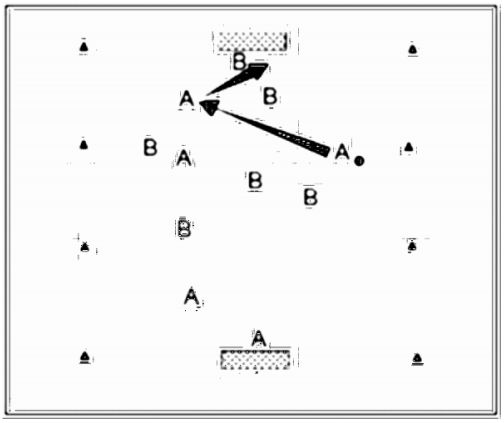
Aufbau: Vor beiden Toren denselben Aufbau stellen.
A mit Ball am Halbkreis der Mittellinie aufstellen.
B knapp 15 Meter vor A postieren.
C halbrechts und D halblinks als Anspielpartner bereitstellen.

A startet mit Ball Richtung Tor.
A spielt Doppelpass mit C oder D.
Der Rückpass geht an B vorbei.
A schießt aufs Tor.
In der zweiten Form spielt A auf C, der quer zu D rüberspielt, bevor D steil in die Spitze für A passt, der aufs Tor schießt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/doppelpass-am-gegenspieler-vorbei-mit-torschuss

4 **Drei-Zonen-Spiel mit Abschluss binnen fünf Sekunden**

15 min · Schlussteil



Aufbau: Das Spielfeld in 3 gleich große Zonen teilen.
An beiden Enden je ein Tor aufstellen.
Zwei Mannschaften A und B bilden.

A tritt gegen B an.
Nur für die Endzone gilt eine Sonderregel.
Dringt eine Mannschaft mit Ball in die gegnerische Endzone ein, muss sie den Angriff innerhalb von fünf Sekunden mit einem Torschuss abschließen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/drei-zonen-spiel-mit-abschluss-binnen-fuenf-sekunden

5 **Lockeres Auslaufen als Gruppe über eine Runde**

10 min · Cool Down

Alle Spieler traben gemeinsam los.
Die Runde misst etwa 600 Meter.
Das Tempo bleibt so niedrig, dass sich alle während des Laufens noch mühelos unterhalten können und niemand aus der Gruppe abreißt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-auslaufen-als-gruppe-ueber-eine-runde

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 2× Tor

ccp-plan:e3364dab-4337-4c22-ad9f-9079c97de257@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de