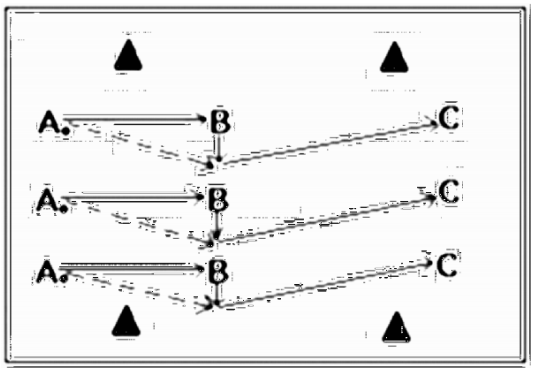
LFC Berlin Oberliga: T016

125 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 20.07.2006

1 **Doppelpaß über drei Zonen der Spielfeldhälfte**

30 min · Aufwärmen



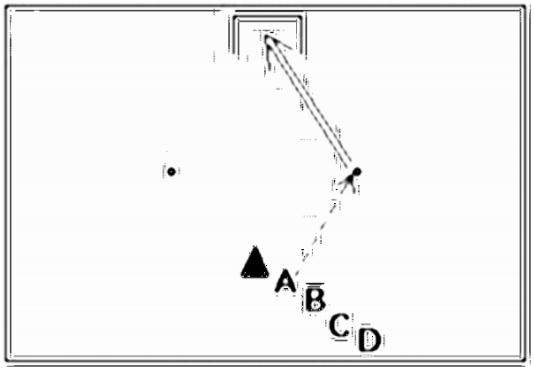
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte in der Länge in drei Zonen einteilen.
Jeder Zone eine gleich starke Gruppe A, B oder C zuteilen.
Jedem Spieler einen Ball geben.
Die Gruppen in ihren Zonen verteilen.

Alle laufen zwei Minuten locker ein.
Jeder bleibt in seiner Zone.
Alle bewegen sich dauerhaft mit Ball.
Danach hat nur noch Gruppe A einen Ball.
Jeder Spieler aus A spielt einen Doppelpaß mit B und passt anschließend zu C, worauf C ebenfalls einen Doppelpaß mit B spielt und den Ball zurück zu A bringt.
Später wechselt die Vorgabe, dann hat Gruppe B den Ball.
Zwischendurch folgt eine Dehn- und Kraftpause.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/doppelpass-ueber-drei-zonen-der-spielfeldhaelfte

2 **Torschuss nach Zuruf der Zahl auf zwei Bälle**

25 min · Hauptteil



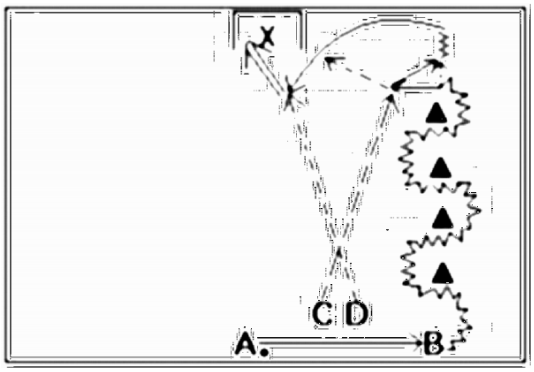
Aufbau: Zwei umgedrehte Tore auf die Strafraumlinie stellen.
Zwölf Meter davor halbrechts und halblinks je einen Ball legen.
Weitere zehn Meter davor eine zentrale Kappe setzen.

A steht an der Kappe.
Der Trainer ruft eine Zahl.
Bei der Zahl 1 startet A nach halbrechts, bei der Zahl 2 nach halblinks, läuft schnellstmöglich zum dort liegenden Ball und schließt sofort aufs Tor ab.
Rechts schließt A mit rechts ab.
Links schließt er mit links ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/torschuss-nach-zuruf-der-zahl-auf-zwei-baelle

3 **Doppelpass nach Hütchenslalom außen mit Flanke**

30 min · Hauptteil



Aufbau: Als Spielfläche den Raum zwanzig Meter vor dem Tor abstecken.
Halbrechts und halblinks je ein Pärchen aufstellen.
Von jedem Pärchen einen Spieler zentral und einen außen postieren.
Außen einen Hütchenparcours mit vier Kappen auslegen.
Je vier Spielern einen Ball geben.
Die Übung auf beiden Seiten aufbauen.

A steht zentral am Ball.
B steht außen am Parcours.
A spielt B an.
B dribbelt den Ball durch die vier Kappen.
Danach spielt B einen Doppelpass mit einem der Angreifer, die sich schon vorher positioniert und gekreuzt haben, läuft zur Torlinie und flankt von dort auf C und D.
Zwischendurch wechseln die Gruppen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/doppelpass-nach-huetchenslalom-aussen-mit-flanke

4 **Abschlußspiel über drei Viertel mit Toren nur per Kopf**

30 min · Schlussteil

Aufbau: Das Spielfeld über drei Viertel der Länge abstecken.
An beiden Enden ein Tor aufstellen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

A und B spielen über drei Viertel des Platzes gegeneinander.
Ein Tor zählt nur per Kopf.
Beide Mannschaften bleiben dabei kompakt.
Weil nur Kopfballtore zählen, wird der Abschluss hoch vorbereitet, während beide Mannschaften über die ganze Länge auf ihre Kompaktheit achten.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-ueber-drei-viertel-mit-toren-nur-per-kopf

5 **Auslaufen mit Ball nach Vorgaben aus der Mannschaft**

10 min · Cool Down

Aufbau: Jedem Spieler einen Ball geben.
Die Reihenfolge der Vorgaben festlegen.

Alle laufen mit Ball locker aus.
Der Trainer gibt vor, wer eine Übung bestimmen darf.
Der Bestimmte nennt seine Übung.
Alle anderen machen sie nach.
Wer an der Reihe ist, wählt eine Übung mit dem Ball, die die ganze Gruppe im

lockeren Auslaufen ohne Belastung mitmachen kann.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/auslaufen-mit-ball-nach-vorgaben-aus-der-mannschaft

Material für die gesamte Einheit

3× Ball · 4× Hütchen · 1× Tor

ccp-plan:e79149f7-3405-469a-92c5-dbaf9b44e2da@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de