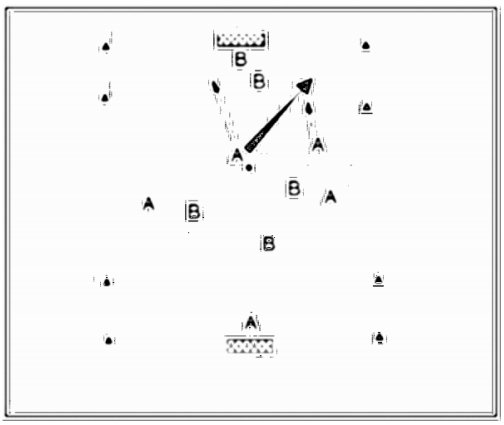
LFC Berlin Oberliga: T163

95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 04.05.2007

1 Kopfballspiel mit Fußvorlage und Zonenspiel mit Endzone

30 min · Aufwärmen



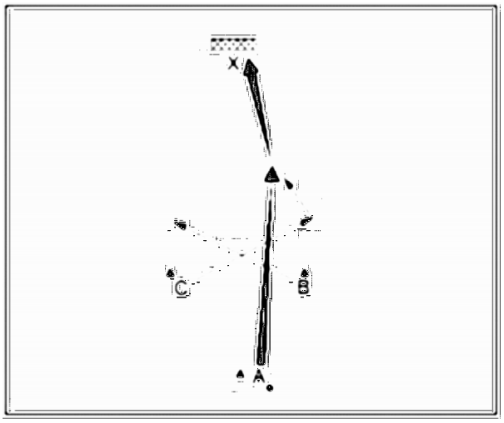
Aufbau: Eine gesamte Spielfeldhälfte als Feld nutzen.
An beiden Enden ein Tor aufstellen.
Für den zweiten Teil das Feld in drei Zonen teilen.
Die Mannschaft in A und B aufteilen.

Den Anfang macht ein 5:2.
Danach läuft sich jeder 7 Minuten selbst ein.
A und B spielen Handball-Kopfball.
Tore zählen nur per Kopf nach einer Vorlage per Fuß.
Es folgt ein Dehnteil in der eigenen Mannschaft.
Im zweiten Teil spielt A gegen B in dauerhafter Bewegung, ohne Körperkontakt, mit höchstens 3 Ballkontakten und nur flachen Zuspielen.
Die Endzone ist für die Angreifer eine Abseits-Zone, die sie wie beim Eishockey erst betreten, wenn der Ball dort ist.
Tore fallen nur aus der Endzone.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kopfball/kopfballspiel-mit-fussvorlage-und-zonenspiel-mit-endzone

2 Sprint mit Kreuzen und Tiefenpass zum Direktabschluss

20 min · Hauptteil



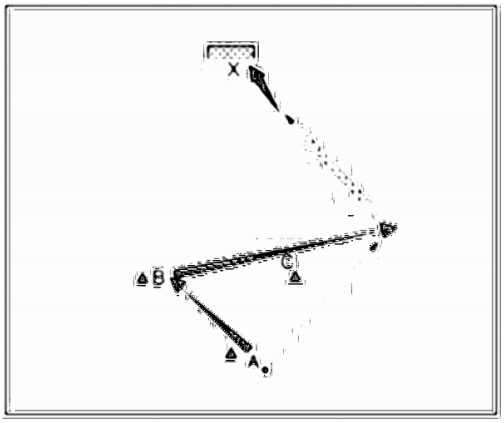
Aufbau: Rund 25 Meter vor dem Tor ein Hütchendreieck aufstellen.
An jedes Hütchen einen Spieler stellen.
Den Ball zu A an die Dreiecksspitze geben.

B und C sprinten los.
Sie kreuzen zum gegenüberliegenden Hütchen.
A spielt den Ball flach in die Tiefe auf B oder C.
Der angespielte Spieler schießt direkt ab.
In der zweiten Form legt der zuerst in die Tiefe angespielte Spieler quer für den mitlaufenden Mitspieler auf, der dann direkt auf das Tor abschließt.
Danach spielt A hoch.
Die vierte Form verbindet den hohen Ball mit dem Querlegen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/sprint-mit-kreuzen-und-tiefenpass-zum-direktabschluss

3 **Dreieckskombination mit Passierenlassen und Doppelpass**

20 min · Hauptteil



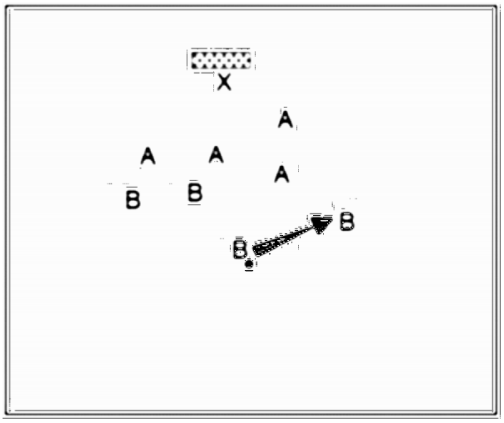
Aufbau: Etwa 25 Meter vor dem Tor ein Dreieck aus Hütchen aufbauen.
An jedes Hütchen einen Spieler stellen.
A mit Ball an die Dreiecksspitze stellen.

A spielt B flach an.
B spielt zu C.
C lässt den Ball für den durchlaufenden A passieren.
A nimmt den Ball mit und schießt aufs Tor.
In der zweiten Form läuft A mit Ball auf den entgegenkommenden B zu und spielt kurz vor dem Zusammentreffen Doppelpass mit C, bevor er abschließt.
In der dritten Form übergibt A den Ball innen an B.
B spielt sofort C an und läuft in dessen Rücken.
C spielt zu A, der den Ball für B in die Gasse legt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/dreieckskombination-mit-passierenlassen-und-doppelpass

4 **Angreifen gegen Verteidigen auf ein Tor mit Rollenwechsel**

20 min · Schlussteil



Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit einem Tor nutzen.
Die Gruppe in die Teams A und B teilen.

A verteidigt, B greift an.
Jede Phase dauert 6 Minuten.
Nach 6 Minuten tauschen die Rollen.
In den letzten 6 Minuten dürfen beide Mannschaften auf das Tor abschließen, vorausgesetzt der Ball war zwischendurch mindestens einmal außerhalb des Strafraums.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/angreifen-gegen-verteidigen-auf-ein-tor-mit-rollenwechsel

5 **Lockeres Austraben über 600 Meter mit oder ohne Ball**

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine Laufstrecke von 600 Metern festlegen.
Bälle am Startpunkt bereitlegen.

Jeder Spieler trabt zum Abschluss locker aus.
Die Strecke beträgt 600 Meter.
Der Ball ist freigestellt.
Wer den Ball mitnimmt, führt ihn locker am Fuß und passt sein Tempo so an, dass Puls und Atmung nach der Einheit langsam wieder herunterkommen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-austraben-ueber-600-meter-mit-oder-ohne-ball

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 2× Tor

ccp-plan:ed271a32-7008-4edf-a35b-105420299f38@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de