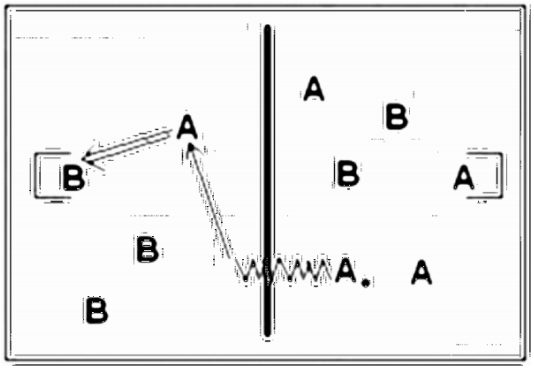
LFC Berlin Oberliga: T072

105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 24.10.2006

1 **Anspieler in der anderen Hälfte einbinden**

40 min · Aufwärmen



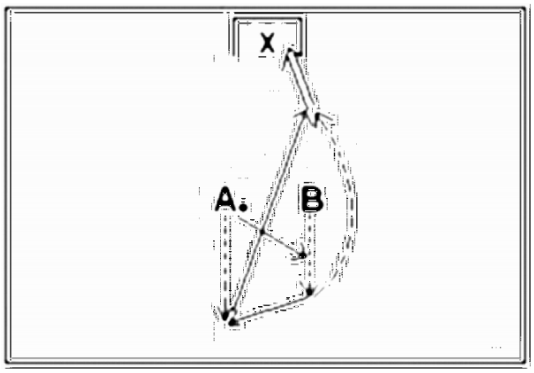
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Spielfeld abstecken.
Zwei tragbare Tore in die Verlängerung der Strafraumlinie stellen.
Je ein Tor rechts und links aufstellen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

Zuerst laufen sich alle fünf Minuten ein.
Erlaubt sind drei Ballkontakte ohne Körperkontakt.
Alle bleiben in dauerhafter Bewegung.
Im ersten Teil zählt ein Treffer erst, wenn die Mannschaft vorher die Mittellinie überquert hat.
Danach folgt ein Dehnteil.
Anschließend stellt jede Mannschaft einen Anspieler in die andere Spielfeldhälfte, dessen Zuspiel vor jedem gültigen Treffer einmal eingebunden sein muss.
Der Anspieler darf nicht verteidigt werden.
Für alle anderen endet das Feld an der Mittellinie.
Die Anspieler wechseln selbstständig.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/anspieler-in-der-anderen-haelfte-einbinden

2 **Pass in den Rücken und Drehung zum Torschuss**

20 min · Hauptteil



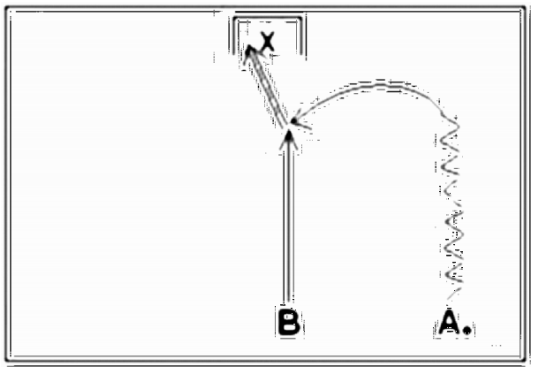
Aufbau: Die zwei Tore zentral an der Strafraumlinie stehen lassen.
Zwei Spieler mit einem Ball einteilen.
Die Laufrichtung beider Spieler zur Mittellinie ausrichten.

A und B passen sich den Ball zu.
Blick und Laufrichtung zeigen dabei zur Mittellinie.
Auf das Signal des Trainers passt der ballführende Spieler in den Rücken von B, der sich schnell zum Ball dreht und sofort aufs Tor schießt.
Im zweiten Teil entfällt der Pass in den Rücken.
Stattdessen passt A zur Strafraumlinie.
Von dort flankt der Spieler auf den anderen.
Im dritten Teil folgt erst ein Doppelpaß.
Auf Signal geht es dann ins 1 gegen 1 auf eines der beiden Tore.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/pass-in-den-ruecken-und-drehung-zum-torschuss

3 **Flanke von der Strafraumlinie auf den Kopfball**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Den Bereich zwischen Mittellinie und Strafraum nutzen.
Die Tore vom Aufwärmen stehen lassen.
Spieler B ohne Ball an die Mittellinie stellen.
Spieler A mit Ball fast an die Außenlinie stellen.
Weitere Bälle am Startpunkt von A bereitlegen.

A führt den Ball Richtung Strafraumlinie.
Von dort flankt er auf B.
B verwertet die Flanke nur per Kopf.
Im zweiten Teil bleibt der Ablauf gleich, allerdings ist der Abschluss jetzt frei, sodass B die Flanke auch mit dem Fuß direkt aufs Tor bringen darf.
Danach tauschen A und B.
A startet von beiden Seiten.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/flanke-von-der-strafraumlinie-auf-den-kopfball

4 **Abschlussspiel mit selbst gewählter Wunschelf**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Ein Spielfeld mit zwei Toren abstecken.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
Einen Spieler seine Wunschelf zusammenstellen lassen.

A und B spielen gegeneinander.
Es gelten die Grundregeln.
Vor dem Anstoß darf ein Spieler seine Wunschelf selbst zusammenstellen, der Trainer teilt die übrigen Spieler anschließend auf die beiden Mannschaften auf.
Gespielt wird nach dem Grundprinzip der Mannschaft.
Der Trainer greift kaum ein.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-selbst-gewaehlter-wunschelf

5 **Drei lockere Auslaufrunden als geschlossene Gruppe**

5 min · Cool Down

Die Gruppe versammelt sich nach dem Training.
Alle traben gemeinsam los.
Die Gruppe läuft drei Runden.
Das Tempo bleibt locker.
Die Gruppe bleibt über alle drei Runden zusammen, der Schnellste passt sein Tempo dem Langsamsten an und niemand löst sich nach vorne ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/drei-lockere-auslaufrunden-als-geschlossene-gruppe

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 2× Tor

ccp-plan:f193f1ef-42d6-4a12-ab1f-2fc210dd5b6b@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de