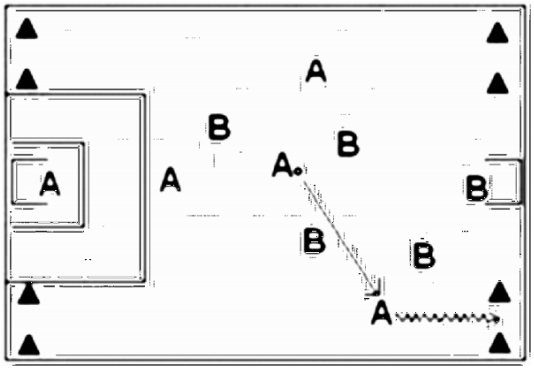
LFC Berlin Oberliga: T091

95 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 30.11.2006

1 **Spiel mit Dribbling durch die Hütchentore neben dem Tor**

40 min · Aufwärmen



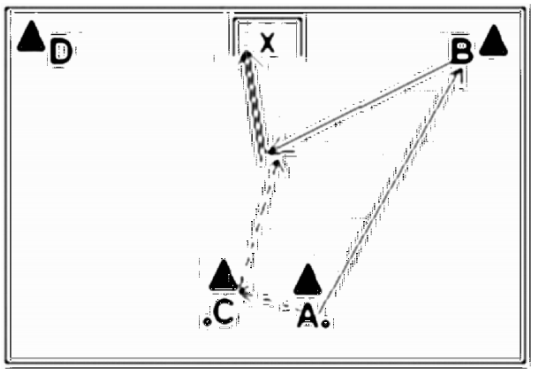
Aufbau: Etwas mehr als einen doppelten Strafraum als Spielfeldlänge abstecken.
Fünfzehn Meter neben das fest installierte Tor ein Hütchentor aufbauen.
Auf der anderen Seite ein tragbares Tor aufstellen.
Daneben ebenfalls ein drei Meter breites Hütchentor markieren.
Einen Torwart in jedes Tor stellen.

Die Gruppe läuft fünf Minuten im 5 gegen 2 ein.
Danach spielt A mit Torhütern gegen B.
Erlaubt sind drei Ballkontakte.
Körperkontakt bleibt verboten.
Wer durch eines der kleinen Tore dribbelt, darf anschließend auf das Tor abschließen, wobei in der Mitte des Feldes nur flache Abschlüsse erlaubt sind.
Nach der Dehnpause sind hohe Bälle zur Spielverlagerung erlaubt.
Die Torabschlüsse fallen dann im ersten Kontakt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-mit-dribbling-durch-die-huetchentore-neben-dem-tor

2 **Diagonalpass, Drehung und Abschluss nach Antritt**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Neben dem Tor rechts und links je eine Kappe setzen.
Diese Kappen fünfzehn Meter vom jeweiligen Pfosten entfernt aufstellen.
Zentral fünfundzwanzig Meter vor dem Tor zwei weitere Kappen legen.
Diese beiden Kappen in Verlängerung der Pfosten ausrichten.
Zwei Bälle bereitlegen.

A steht halbrechts zentral vor dem Tor.
A spielt den Ball flach diagonal zu B an der Torlinie.
Danach dreht A sich über den Rücken von der eigenen Kappe weg.
A tritt zur Kappe halblinks vor dem Tor an.
Dort schließt A den direkt zurückgespielten Ball von B auf das Tor ab und dieselbe Folge läuft anschließend spiegelbildlich von der anderen Kappe.
Nach jedem Abschluss wechseln alle die Positionen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/diagonalpass-drehung-und-abschluss-nach-antritt

3 **Alt gegen Jung mit jedem zweiten Ball direkt**

30 min · Schlussteil

Alt spielt gegen Jung.
Jeder zweite Ball muss direkt gespielt werden.
Beide Mannschaften achten auf ihre Abstände.
Immer wieder verlagern beide Mannschaften das Spiel diagonal auf die andere Seite, weil dort nach dem direkten Zuspiel der meiste Raum frei bleibt.
Die Abstände bleiben kurz.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/alt-gegen-jung-mit-jedem-zweiten-ball-direkt

4 **Gemeinsames Auslaufen der Gruppe mit und ohne Ball**

5 min · Cool Down

Die Mannschaft läuft geschlossen aus.
Das Tempo bleibt locker.
Wer möchte, nimmt einen Ball mit.
Der Lauf dient allein der Erholung nach der Belastung, deshalb bestimmt der langsamste Spieler das Tempo und niemand setzt sich an der Spitze ab.
Die Gruppe bleibt dabei zusammen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/gemeinsames-auslaufen-der-gruppe-mit-und-ohne-ball

Material für die gesamte Einheit

2× Ball · 8× Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:fb574a2d-dfe8-432a-93a6-7e79f17476d2@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de