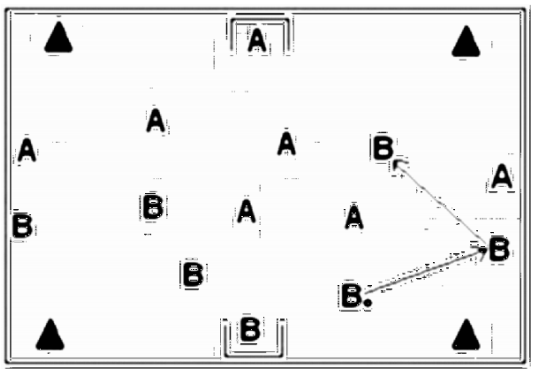
LFC Berlin Oberliga: T046

105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 08.09.2006

1 **Spiel mit Überzahlspielern auf beiden Außenbahnen**

30 min · Aufwärmen



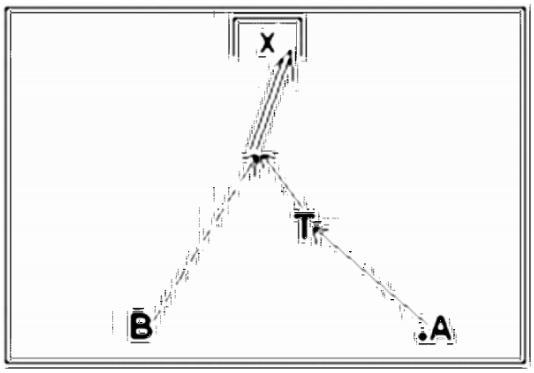
Aufbau: Das Feld zwischen den beiden Strafraumlinien abstecken.
Die Tore auf die Strafraumlinien stellen.
Die verlängerten Sechzehnerlinien mit Kappen abgrenzen.
Zwei Mannschaften A und B wählen lassen.
Je zwei Überzahlspieler außen postieren, einen rechts und einen links.

Vorweg laufen alle locker und spielen 5:2 in den Ecken.
Beide Mannschaften spielen mit drei Ballkontakten ohne Körperkontakt.
Die Außenspieler halten ihre Seite.
Sie kommen nicht ins Feld.
Vor der Dehnpause ist jede Außenbahn nur für die eigene Mannschaft anspielbar.
Nach der Dehnpause sind beide Außen für die jeweils ballbesitzende Mannschaft anspielbar, die Offensivmannschaft hat damit vier Überzahlspieler zur Verfügung.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-mit-ueberzahlspielern-auf-beiden-aussenbahnen

2 **Torschuss nach Ablage des Trainers am Mittelkreis**

20 min · Hauptteil



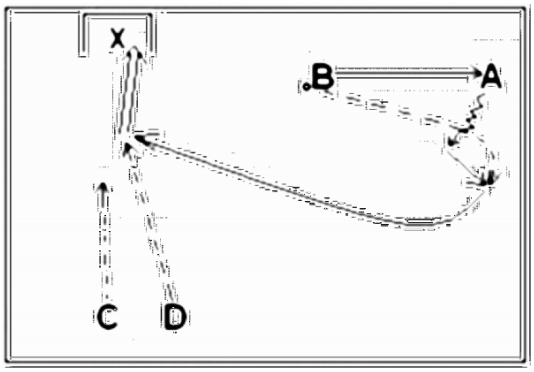
Aufbau: Den Raum zwischen Mittelkreis und Sechzehner als Übungsfeld nutzen.
Die Tore auf den Sechzehner stellen.
Je einen Torwart in die Tore stellen.
A halbrechts an die Außenlinie stellen, etwa zehn Meter von der Mitte entfernt.
B halblinks postieren.
Je zwei Spielern einen Ball geben.
Den Trainer in die Mitte des Mittelkreises stellen.

A spielt den Trainer flach an.
Der Trainer legt auf B ab.
B passt flach zurück auf A.
A schließt aus dem Lauf auf das Tor ab.
Beide Seiten arbeiten gleichzeitig und nach jedem Abschluss tauschen A und B ihre Rollen, sodass jeder einmal ablegt und einmal abschließt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/torschuss-nach-ablage-des-trainers-am-mittelkreis

3 **Hinterlaufen an der Eckfahne und Flanke auf die Mitte**

25 min · Hauptteil



Aufbau: Den Strafraum als Übungsfeld nutzen.
Die Tore richtig herum auf die Strafraumlinie stellen.
A an die Eckfahne stellen.
B am Strafraumbeginn auf der Torlinie postieren.
C und D 35 Meter vor dem Tor in Verlängerung der Pfosten aufstellen.
Den Ball bei B lassen.

B spielt den Ball zu A an die Eckfahne.
Danach hinterläuft B den Mitspieler A.
A passt in den Lauf von B.
B bringt die Flanke von der Eckfahne zu C und D, die aus 35 Metern Entfernung in den Strafraum einlaufen.
Die beiden einlaufenden Spieler schließen ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/hinterlaufen-an-der-eckfahne-und-flanke-auf-die-mitte

4 **Kompakt verteidigen und binnen 20 Sekunden abschließen**

25 min · Schlussteil

Aufbau: Das ganze Spielfeld mit beiden Toren nutzen.
Zwei gleich starke Mannschaften A und B einteilen.
Ersatzbälle an beiden Toren bereitlegen.

A und B spielen auf die beiden Tore.
Betritt eine Mannschaft mit dem Ball die andere Spielfeldhälfte, hat sie 20 Sekunden Zeit, um auf das dortige Tor abzuschließen.
Verstreicht die Frist, bekommt die andere Mannschaft den Ball.
In der Defensive halten beide Mannschaften 5 Meter Abstand zueinander.
Alle Feldspieler bleiben dabei hinter dem Ball.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/kompakt-verteidigen-und-binnen-20-sekunden-abschliessen

5 **Auslaufen als Gruppe über drei Runden mit Ball**

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine lockere Laufrunde um den Platz festlegen.
Für jeden, der möchte, einen Ball bereitlegen.

Die Gruppe trabt drei Runden zusammen.
Wer möchte, führt dabei den Ball am Fuß.
Das Tempo bleibt über alle drei Runden locker und die Gruppe hält zusammen, ohne dass einer vorweg läuft oder jemand hinten abreißt.
Nach der dritten Runde endet die Einheit.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/auslaufen-als-gruppe-ueber-drei-runden-mit-ball

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 2× Tor

ccp-plan:fe1c8447-6676-43c3-b173-bba355032633@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de