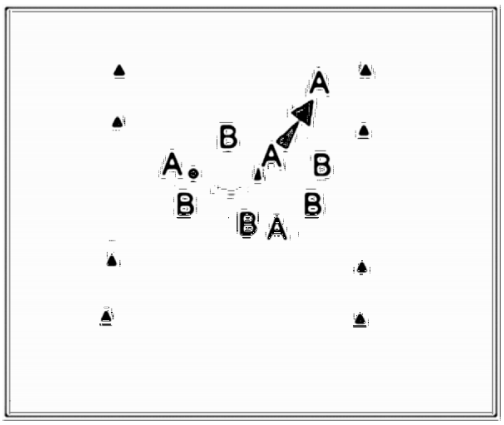
LFC Berlin Oberliga: T048

95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 12.09.2006

1 **Zuwerfen und Kopfball in die Endzone zum Aufwärmen**

35 min · Aufwärmen



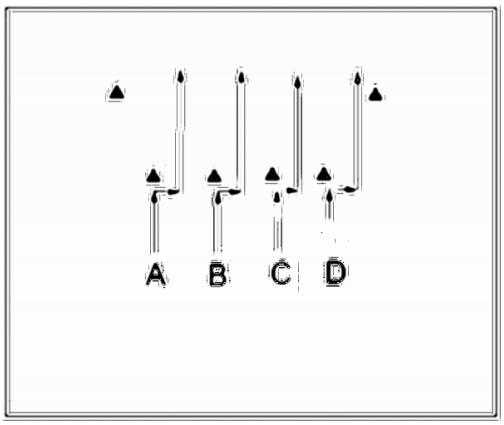
Aufbau: Zwei Spielfelder vom Strafraum bis zur Mittellinie markieren.
Die Verlängerung der Strafraumlinien als Endzonen nutzen.
Die Spielrichtung quer zum Platz festlegen.
Vier Teams bilden.

Zum Einlaufen spielen alle 7 Minuten lang 5 gegen 2 in den Ecken.
Danach spielt A gegen B und C gegen D.
Die Teams werfen sich den Ball in dauerhafter Bewegung und ohne Körperkontakt zu, wobei ein Spieler jeden zweiten Ball mit dem Kopf weiterleitet.
Ein Punkt zählt, wenn der Ball in die Endzone kommt.
Zwischendurch folgt eine Dehnpause.
Danach wechseln Teams und Felder.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/zuwerfen-und-kopfball-in-die-endzone-zum-aufwaermen

2 **Finte an der Kappe mit Sprint über die Ziellinie**

15 min · Hauptteil



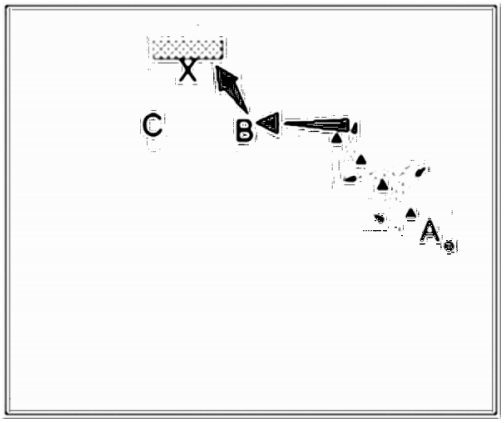
Aufbau: Vier Kappen auf der Außenlinie aufstellen.
Zehn Meter vor jeder Kappe eine weitere Kappe setzen.
Weitere 15 Meter dahinter eine Ziellinie mit Kappen markieren.
Vier Gruppen an den Kappen der Außenlinie bilden.

Vier Spieler starten gleichzeitig.
Jeder läuft locker auf seine Kappe zu.
An der Kappe macht er eine Finte und sprintet danach über die Ziellinie.
Im zweiten Durchgang läuft jeder mit Ball.
Im dritten Durchgang dreht jeder Spieler mit Ball eine sehr schnelle Runde um die Kappe, wobei die Richtung egal ist, der Ball aber innen geführt wird.
Danach folgt wieder der Sprint über die Ziellinie.
Jeder Durchgang läuft 4-mal.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/finte-an-der-kappe-mit-sprint-ueber-die-ziellinie

3 **Slalom durch die Kappenlinie mit Eingabe an beide Pfosten**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Die Übung vor beiden fest installierten Toren aufbauen.
Fünf Meter von der Außenlinie entfernt eine Linie aus 5 Kappen markieren.
Die Kappenlinie leicht schräg zur Torlinie hin ausrichten.
Den Aufbau auf beiden Seiten wiederholen.
Gruppen zu je 3 Spielern mit einem Ball bilden.

A startet außen an der ersten Kappe mit Ball.
A dribbelt im Slalom durch die Kappen.
Danach spielt A flach zum 1. Pfosten auf B oder zum 2. Pfosten auf C.
B oder C schließt ab.
Im zweiten Durchgang folgen hohe Eingaben.
Im dritten Durchgang lässt B den Ball für C durch.
Im vierten Durchgang gibt es keine feste Vorgabe mehr, sodass A, B und C nach dem Slalom eigene kreative Lösungen für den Abschluss suchen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/slalom-durch-die-kappenlinie-mit-eingabe-an-beide-pfosten

4 **Abschlussspiel mit jedem zweiten Ball direkt nach vorn**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Ein Feld über drei Viertel des Platzes markieren.
An beiden Enden ein großes Tor aufstellen.
Zwei Mannschaften A und B bilden.

A spielt gegen B.
Jeder zweite Ball geht direkt nach vorn.
Eine Mannschaft darf einen Standard genau einmal wiederholen, wenn daraus zwar kein Tor fällt, der Ball aber trotzdem zum Abschluss aufs Tor kommt.
Kommt der Gegner kontrolliert in Ballbesitz, gibt es keine Wiederholung.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-jedem-zweiten-ball-direkt-nach-vorn

5 **Gemeinsames Austraben als Gruppe zum Trainingsende**

5 min · Cool Down

Aufbau: Die ganze Gruppe sammeln.
Eine Runde um das Spielfeld als Strecke wählen.

Alle traben als große Gruppe zusammen los und laufen drei entspannte Runden in ruhigem Tempo, um nach dem Training zu regenerieren.
Niemand läuft der Gruppe davon.
Die Runden enden gemeinsam am Ausgangspunkt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/gemeinsames-austraben-als-gruppe-zum-trainingsende

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 1× Tor

ccp-plan:fe204067-10b4-4264-8ab6-09ff79329e60@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de