LFC Berlin Oberliga: T110

110 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 02.02.2007

1 **Aufwärmen zu zweit mit Pflichtkontakten und Finten**

25 min · Aufwärmen

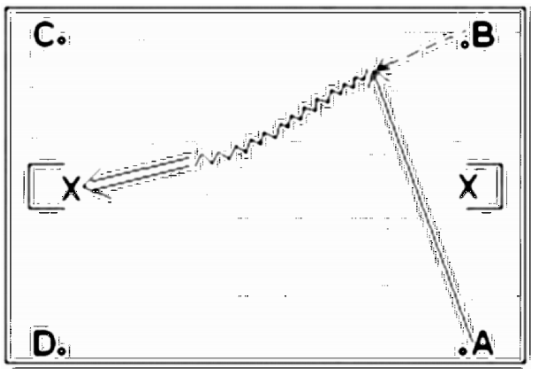
Aufbau: Ein Feld von 15 x 15 Metern markieren.
Je zwei Spieler teilen sich einen Ball.
Torschüsse und Flanken sind tabu.

Zu Beginn spielen alle 5 gegen 2.
Danach dribbeln die Paare frei mit ihrem Ball.
In Stufe 2 hat jeder Spieler drei Pflichtkontakte.
In Stufe 3 bewegen sich die Paare jonglierend fort.
Jetzt hat jeder fünf Pflichtkontakte.
In Stufe 4 dribbelt ein Spieler auf seinen Partner zu und probiert Finten freier Wahl aus.
Danach folgt eine Dehn- und Kraftpause im Team.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermen-zu-zweit-mit-pflichtkontakten-und-finten

2 **Torschuss nach Zuspiel über die Breite mit Ballmitnahme**

25 min · Hauptteil



Aufbau: Ein Schussfeld in doppelter Strafraumgröße markieren.
Ein transportables Tor einem fest installierten Tor gegenüberstellen.
An jeder Ecke von Strafraumlinie und Torlinie einen Stützpunkt markieren.
Die vier Stützpunkte gleichmäßig mit Spielern besetzen.
Jeder Spieler hat einen Ball.

A spielt flach gerade hinüber zu B auf der anderen Seite.
B nimmt den Ball mit und schließt aufs Tor ab.
Die gleiche Form läuft von allen vier Punkten aus.
In Form 2 spielt A flach diagonal hinüber.
Es folgen Ballmitnahme und Abschluss.
In Form 3 spielt A einen hohen Ball diagonal.
In Form 4 spielt A hoch gerade hinüber zu B, der den Ball zur Mitte mitnimmt und auf der Strafraumlinie fast aus der Drehung auf das eigene Tor abschließt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/torschuss-nach-zuspiel-ueber-die-breite-mit-ballmitnahme

3 **Freies Spiel mit ständiger Bewegung und vielen Abschlüssen**

15 min · Hauptteil

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit zwei Toren aufbauen.
Zwei Mannschaften mit Torhütern bilden.

Beide Mannschaften spielen frei.
Verlangt sind dauerhafte Bewegung und viele Torabschlüsse.
Halten sich die Spieler nicht an diese groben Vorgaben, beendet der Trainer das Spiel vorzeitig, auch wenn die geplante Spielzeit noch nicht abgelaufen ist.
Das Spiel endet dann sofort.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/freies-spiel-mit-staendiger-bewegung-und-vielen-abschluessen

---

4 **Intervallläufe über 1000 Meter auf der Tartanbahn**

30 min · Hauptteil

Aufbau: Auf der Tartanbahn eine Strecke von 1000 Metern festlegen.
Eine Uhr für die Pausen bereithalten.

Alle laufen 6 x 1000 Meter.
Nach jedem Lauf folgt eine Unterbrechung.
Jeder Lauf beginnt erst, wenn die zweiminütige Unterbrechung vorbei ist, damit alle gemeinsam und mit vergleichbarer Erholung in den nächsten Kilometer starten.
Die Pause bleibt kurz.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/intervalllaeufe-ueber-1000-meter-auf-der-tartanbahn

---

5 **Ruhiger Ausklang auf der Laufbahn nach der Einheit**

15 min · Cool Down

Aufbau: Auf der Bahn 200 Meter abmessen.
Start und Ziel festlegen.

Alle laufen 200 Meter aus.
Das Tempo bleibt ganz ruhig.
Nach der letzten Belastung dient diese kurze Strecke auf der Bahn nur dazu, Puls und Atmung wieder herunterzufahren, bevor die Einheit endet.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/ruhiger-ausklang-auf-der-laufbahn-nach-der-einheit

Material für die gesamte Einheit

4× Ball · 2× Tor

---

ccp-plan:03c305f0-0b21-437a-a584-81a9fa3af071@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de