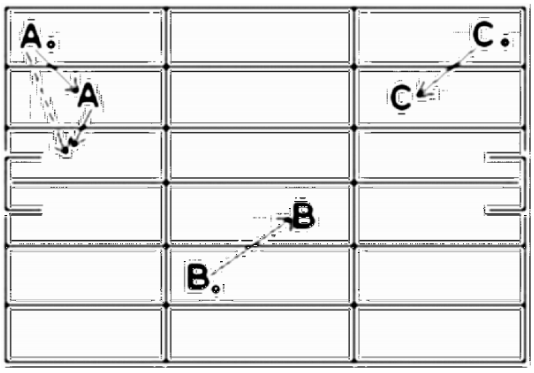
LFC Berlin Oberliga: T022

145 Minuten · 6 Positionen · oberer Amateurbereich · 26.07.2006

1 **Passen und Köpfen zu zweit durch sechs Zonen**

35 min · Aufwärmen



Aufbau: Das Feld in der Breite in sechs gleich große Felder teilen.
Rechts und links der Mitte je drei Zonen bilden.
Paare bilden.
Jedem Paar einen Ball geben.

Jedes Paar führt den Ball frei durch das Feld und dribbelt.
Aus jeder der Zonen 1, 2 und 3 spielt das Paar einen Pass zum Mitspieler.
Danach dasselbe nur mit links.
Im dritten Durchgang zählt ein Pass nur, wenn sich beide Spieler zum Passen gleichzeitig in der jeweiligen Zone befinden, also muss der Partner mitlaufen.
Anschließend köpfen die Partner den Ball aus jeder Zone einmal zueinander.
Zum Schluss spielen sie sich aus jeder Zone halbhohe Bälle zu.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/passen-und-koepfen-zu-zweit-durch-sechs-zonen

2 **Dehnen und Stabilisation in Eigenregie**

20 min · Aufwärmen

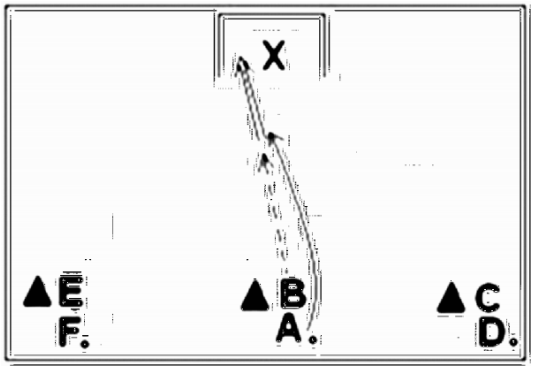
Aufbau: Für jeden Spieler ausreichend Platz lassen.
Jeden Spieler einzeln arbeiten lassen.

Jeder Spieler arbeitet für sich.
Er wählt seine Dehnübungen selbst.
Im Anschluss folgen Stabilitätsübungen, die jeder Spieler nach eigenem Gefühl in Reihenfolge, Dauer und Umfang an seinen Körper anpasst.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/gymnastik/dehnen-und-stabilisation-in-eigenregie

3 **Reaktionssprint auf den Ball mit Torabschluss**

30 min · Hauptteil



Aufbau: Drei Stationen vor dem Tor einrichten.
Jede Station dreißig Meter vor dem Tor aufbauen.
An jeder Station einen Spieler A hinter einen Spieler B stellen.
Bälle bei A bereitlegen.

A steht hinter B.
A spielt den Ball an B vorbei in Richtung Tor.

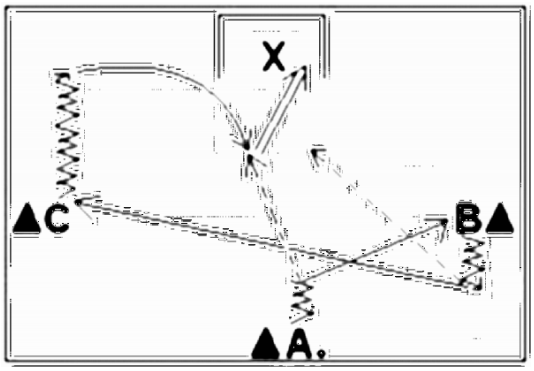
B reagiert auf den Ball.
Da B den Pass nicht kommen sieht, startet er erst beim ersten Blickkontakt mit dem Ball und erreicht ihn danach im vollen Sprint vor dem Abschluss.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/reaktionssprint-auf-den-ball-mit-torabschluss

---

4 **Pass nach außen, Abkappen und Flanke vor das Tor**

30 min · Hauptteil



Aufbau: Kappe 1 zentral 40 Meter vor dem Tor aufstellen.
Kappe 2 links und Kappe 3 rechts jeweils fünf Meter vor der Außenlinie und 25 Meter vor der Torlinie aufstellen.
A an Kappe 1 stellen.
B und C an die äußeren Kappen stellen.

A läuft zügig Richtung Tor.
Er passt auf B oder C.
B nimmt den Ball an, kappt ihn ab und läuft mit ihm Richtung Mittellinie, bevor er von dort auf den Mitspieler C auf der anderen Seite flankt.
C bringt dann eine Eingabe auf B und A.
A spielt abwechselnd beide Seiten an.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/pass-nach-aussen-abkappen-und-flanke-vor-das-tor

---

5 **Spiel Stammelf gegen Reserve mit Gier und Leidenschaft**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit zwei Toren nutzen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
Die vermeintliche Stammelf gegen die Reserve aufstellen.

A spielt gegen B.
Die allgemeinen Vorgaben aus dem Training gelten weiter.
Beide Mannschaften gehen mit Gier, Biss und Leidenschaft in jeden Zweikampf, weil sich die Reserve im direkten Vergleich mit der vermeintlichen Stammelf zeigen will.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/spiel-stammelf-gegen-reserve-mit-gier-und-leidenschaft

---

6 **Ball in der Gruppe hochhalten zum Ausklang**

10 min · Cool Down

Aufbau: Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
Gruppen mit mindestens vier Spielern bilden.
Pro Gruppe einen Ball bereitlegen.

Jede Gruppe hält ihren Ball im Feld hoch.
Der Ball wandert frei von Spieler zu Spieler und darf dabei mit Fuß, Oberschenkel oder Kopf gespielt werden, bevor er zum nächsten Mitspieler der eigenen Gruppe

geht.

Das Tempo bleibt ruhig.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/ball-in-der-gruppe-hochhalten-zum-ausklang

Material für die gesamte Einheit

3× Ball · 1× Tor

ccp-plan:05176e6d-1695-410a-9c91-560efeafd071@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de