LFC Berlin Oberliga: T024

87 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 31.07.2006

1 **Individuelles Aufwärmen mit Dehnen und Kräftigung**

20 min · Aufwärmen

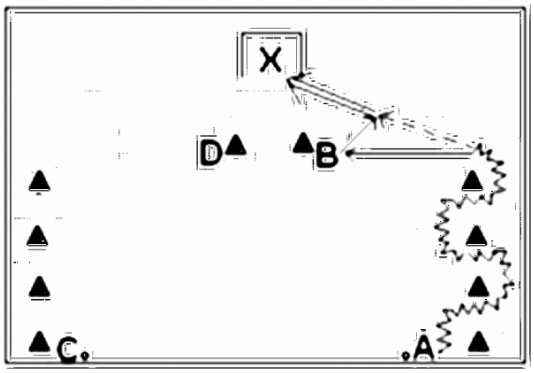
Aufbau: Jedem Spieler genug Platz am Spielfeld lassen.
Dauer für das Aufwärmen ansagen.

Jeder Spieler wärmt sich selbst auf.
Er beginnt locker.
Zum Aufwärmen gehören ein Dehnteil und ein Kräftigungsteil, die jeder Spieler nach seinem eigenen Rhythmus und mit seinen gewohnten Übungen in das Programm einbaut.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/individuelles-aufwaermen-mit-dehnen-und-kraeftigung

2 **Slalom an der Außenlinie mit Ablage und Torschuss**

40 min · Hauptteil



Aufbau: Auf der Außenseite Kappen als Slalom aufbauen.
Zwei Kappen in Verlängerung der Fünfmeterraumlinie aufstellen.
Diese Kappen etwa 24 Meter vor dem Tor setzen.
B in die Halbposition stellen.

A startet an der Außenlinie.
Er dribbelt den Ball im Slalom durch die Kappen.
Nach dem Slalom spielt A den Ball auf B, der an einer der beiden Kappen in der Halbposition vor dem Tor wartet.
B legt für A ab.
A schießt aufs Tor.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/slalom-an-der-aussenlinie-mit-ablage-und-torschuss

3 **Abschlussspiel mit Dreifachtoren für zwei Angreifer**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit zwei Toren nutzen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
Zwei Angreifer vorab bestimmen.

A spielt gegen B.
Alle übrigen Tore zählen einfach.
Trifft einer der beiden bestimmten Angreifer, zählt sein Tor dreifach, weshalb die Mitspieler diese beiden Stürmer möglichst oft in Abschlusspositionen bringen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-dreifachtoren-fuer-zwei-angreifer

4 **Lockeres Traben in der Gruppe mit Ball am Fuß**

7 min · Cool Down

Aufbau: Die Runde um das Spielfeld als Strecke nutzen.
Jedem Spieler einen Ball geben.

Die Gruppe trabt zusammen.
Sie läuft drei Runden locker.
Jeder Spieler führt dabei seinen Ball am Fuß und passt sein Tempo so an, dass die Gruppe über alle drei Runden geschlossen zusammenbleibt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-traben-in-der-gruppe-mit-ball-am-fuss

Material für die gesamte Einheit

2× Ball · 1× Tor

ccp-plan:055897cf-7f9e-4552-866f-d8d1bcbea058@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de