LFC Berlin Oberliga: T025

93 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 01.08.2006

1 **Selbstständiges Aufwärmen mit Dehnen, Kräftigung und Ball**

25 min · Aufwärmen

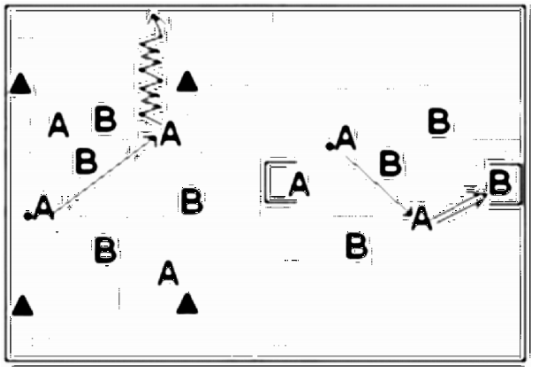
Aufbau: Ecken für fünf gegen zwei abstecken.
Genug Bälle für kleine Gruppen bereitlegen.

Zu Beginn läuft ein Fünf gegen zwei.
Jeder wärmt sich selbst auf.
Dazu gehören ein Dehnteil und ein Kräftigungsteil.
Nach dem Dehnen arbeitet jeder selbstständig mit Ball weiter, entweder allein oder zusammen mit anderen in kleinen Gruppen, die sich frei zusammenfinden.

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

2 **Zwei Felder: 3 gegen 3 auf Tore und 6 gegen 6 auf Linie**

25 min · Hauptteil



Aufbau: Einen doppelten Strafraum als Feld 1 abstecken.
In Feld 1 zwei große Tore aufstellen.
Daneben ein 40 x 40 Meter großes Viereck als Feld 2 markieren.
Vier Teams bilden.

In Feld 1 spielt A gegen B im 3 gegen 3.
Die Abschlüsse sind verschieden.
Gefordert ist hohe Aggressivität.
Eine Spielzeit dauert 5 Minuten.
In Feld 2 dribbeln die anderen Teams im 6 gegen 6 über die Ziellinie, wobei jeder Spieler den Ball höchstens dreimal berühren darf, bevor er abspielt.
Nach 12 Minuten wechseln die Teams die Felder.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/zwei-felder-3-gegen-3-auf-tore-und-6-gegen-6-auf-linie

3 **Slalom vorwärts, rückwärts und seitwärts mit Sprint**

15 min · Hauptteil

Aufbau: Zehn Kappen im Slalom aufstellen.
Am Ende eine Sprintstrecke über zehn Meter markieren.
Den Start vor der ersten Kappe markieren.

Im ersten Teil läuft jeder Spieler vorwärts im Slalom durch die Kappen.
Am Ende folgt ein Sprint.
Im zweiten Teil läuft der Spieler den Slalom rückwärts.
Im dritten Teil durchläuft er den Slalom mit Sidesteps.
Nach jedem Slalom folgt ohne Pause der Sprint über die Sprintstrecke von zehn Metern, bevor der Spieler locker zum Start zurückgeht.

Jeder Teil hat 4 Durchgänge.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/slalom-vorwaerts-rueckwaerts-und-seitwaerts-mit-sprint

---

4 **Abschlussspiel mit Dreifachtoren für zwei Angreifer**

20 min

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

---

5 **Lockeres Auslaufen nach Wahl mit oder ohne Ball**

8 min · Cool Down

Aufbau: Die Laufrunde festlegen.
Bälle für alle bereitlegen, die mit Ball laufen wollen.

Jeder Spieler entscheidet am Ende der Einheit selbst, ob er die lockere Auslaufrunde mit Ball am Fuß oder ganz ohne Ball läuft.
Ohne Ball traben alle locker.
Das Tempo bleibt ruhig.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-auslaufen-nach-wahl-mit-oder-ohne-ball

Material für die gesamte Einheit

Ball · 10× Hütchen · 2× Tor

---

ccp-plan:0c94265d-d2d6-4f08-a360-a7161bcef11d@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de