LFC Berlin Oberliga: T113

105 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 06.02.2007

1 **Aufwärmen mit Lauf-ABC, Dehnpause und Ballübungen**

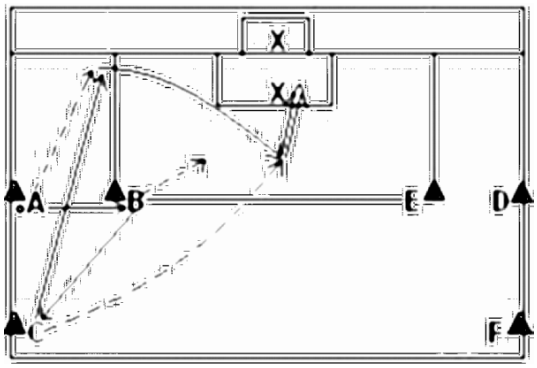
20 min · Aufwärmen

Aufbau: Das Spielfeld von Außenlinie zu Außenlinie nutzen.
Für jeden Spieler einen Ball bereitlegen.

Zum Start steht ein 5 gegen 2.
Danach laufen sich alle nach Vorgabe des Co-Trainers konzentriert von Außenlinie zu Außenlinie ein, wobei Elemente des Lauf-ABC die Grundlage des Aufwärmens bilden.
Es folgt eine selbstständige Dehnpause.
Dann bekommt jeder Spieler einen Ball.
Nach Vorgabe des Co-Trainers folgen technische Elemente: Ball seitlich mitziehen, Übersteiger, nur mit rechts oder links führen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermen-mit-lauf-abc-dehnpause-und-balluebungen

2 **Kombination im Dreieck mit Pass zur Eckfahne und Eingabe**



25 min · Hauptteil

Aufbau: Den Strafraum vor einem fest installierten Tor nutzen.
Einen Torwart ins Tor stellen.
Den zweiten Torwart als Behinderung in den Fünfmeterraum stellen.
Rechts und links je ein Dreieck aus Kappen aufbauen.
Eine Kappe auf die Strafraumspitze stellen.
Die zweite Kappe etwa 10 Meter schräg davor auf die Außenlinie stellen, die dritte in gleicher Höhe in die Feldmitte, ebenfalls zehn Meter von der Strafraumspitze entfernt.

A steht mit Ball an der Außenlinie.
A spielt flach zu B an der Strafraumspitze.
B leitet weiter zu C.
C spielt den Ball an B vorbei Richtung Eckfahne.
A erläuft den Ball.
A bringt eine Eingabe auf B und C.
Die Spieler starten abwechselnd von rechts und links und tauschen regelmäßig die Positionen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/kombination-im-dreieck-mit-pass-zur-eckfahne-und-eingabe

3 **Intervalllauf auf der Tartanbahn über 1000 Meter**

45 min · Hauptteil

Aufbau: Die Tartanbahn als Laufstrecke nutzen.
Eine Stoppuhr für die Pausen bereithalten.

Jeder Feldspieler läuft insgesamt sieben Läufe über 1000 Meter auf der Tartanbahn, wobei zwischen zwei Läufen jeweils eine zweiminütige Unterbrechung liegt.
Die Torhüter laufen nur 5 Läufe.
Der Trainer gibt nach zwei Minuten das Startsignal.

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

---

4 **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

1× Ball · 6× Hütchen · 1× Tor

---

ccp-plan:0d985b4e-d0de-403d-847c-feae755c8462@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de