LFC Berlin Oberliga: T010

105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 09.07.2006

1 **Ballführen zu zweit nach Vorgaben beim Einlaufen**

30 min · Aufwärmen

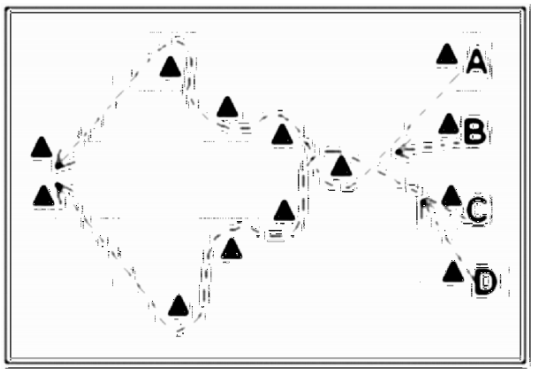
Aufbau: Eine gesamte Spielfeldhälfte als Trainingsraum abstecken.
Im anderen Feld die nächste Übung schon vorbereiten.
Je zwei Spieler zu einem Paar zusammenstellen.
Jedem Paar einen Ball geben.
Die Torhüter getrennt aufstellen.

Zuerst spielen die Gruppen 5 gegen 2.
Danach laufen alle 2 Minuten locker selbstständig ein.
Anschließend teilen sich zwei Spieler einen Ball.
Sie dribbeln und führen den Ball zunächst frei.
Torschüsse und Flugbälle bleiben aus.
Die Torhüter wärmen sich zusammen und danach torwartspezifisch auf.
Erst nach dem freien Führen gibt der Trainer die Vorgaben von I bis VII aus, nach der vierten Vorgabe folgt eine Dehnpause im Paar.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/ballfuehren-zu-zweit-nach-vorgaben-beim-einlaufen

2 **Sprunglauf durch den Slalom mit Sprint zum Schluss**

20 min · Hauptteil



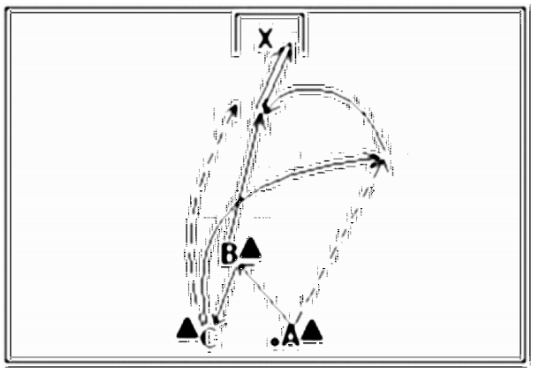
Aufbau: An der Außenlinie vier Kappen im Abstand von 15 Metern nebeneinander setzen.
Vor jeder Kappe in zehn Metern Abstand eine weitere Kappe setzen.
Dahinter drei Kappen als Slalom drei Meter nach rechts und links versetzen.
Zehn Meter hinter der letzten Slalomkappe ein Kappentor aufbauen.
Vier Spieler einteilen.
Bälle bereitlegen.

Alle vier Spieler starten gleichzeitig an ihren Kappen.
Sie nehmen ohne Ball Anlauf.
Danach springen sie im Sprunglauf nach vorne, halbrechts und halblinks durch den Parcours und packen am Ende noch einen Sprint dazu.
Jeder Durchgang wird viermal gelaufen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kraft/sprunglauf-durch-den-slalom-mit-sprint-zum-schluss

3 **Dreieck mit Klatschen, Steilpaß und Flanke**

25 min · Hauptteil



Aufbau: Vierzig Meter vor beiden Toren je ein Dreieck aus drei Spielern bilden.
In beide Tore einen Torhüter stellen.
Den zentralen Spieler mit dem Rücken zum Tor aufstellen.
Die beiden anderen in der Verlängerung der Fünfmeterraumlinie mit Blick zum Tor postieren.
Mehrere Bälle bereitlegen.

A steht halbrechts oder halblinks mit dem Ball.
A spielt den zentralen Spieler B an.
B lässt zur anderen Seite zu C klatschen.
C spielt steil in den Weg von A.
A löst sich nach außen.
A bringt die Eingabe auf B und C.
Zum Flanken werden beide Seiten gewählt, sodass jeder Spieler die Eingabe einmal von halbrechts und einmal von halblinks in den Lauf der beiden Mitspieler bringt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/dreieck-mit-klatschen-steilpass-und-flanke

4 **Stamm gegen Reserve mit taktischen Unterbrechungen**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Die gesamte Spielfläche nutzen.
Stamm und Reserve in voller Besetzung aufstellen.
Mehrere Bälle am Spielfeldrand bereitlegen.

Stamm und Reserve spielen gegeneinander.
Der Trainer unterbricht bei groben taktischen Defiziten.
Er korrigiert in der Unterbrechung nur diese Defizite.
Die letzten zehn Minuten laufen ohne Unterbrechung durch, sobald sich der Wechsel in ein freies Spiel aus dem Verlauf der Einheit anbietet.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/stamm-gegen-reserve-mit-taktischen-unterbrechungen

5 **Drei lockere Runden austraben zum Ausklang**

10 min · Cool Down

Aufbau: Eine Runde um den Trainingsplatz als Strecke festlegen.
Mehrere Bälle bereitlegen.
Keine Zeitvorgabe machen.

Alle traben locker drei Runden aus.
Wer möchte, zieht dafür die Schuhe aus.
Wer mag, nimmt einen Ball mit.
Das Tempo bestimmt jeder für sich, wichtig ist allein das ruhige Abklingen der

Belastung aus dem Training bis zur dritten Runde.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/drei-lockere-runden-austraben-zum-ausklang

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 10× Hütchen in 3 Farben · 2× Tor

ccp-plan:0fa568e2-1d0c-4be3-aa41-2927b2ce4b7a@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de