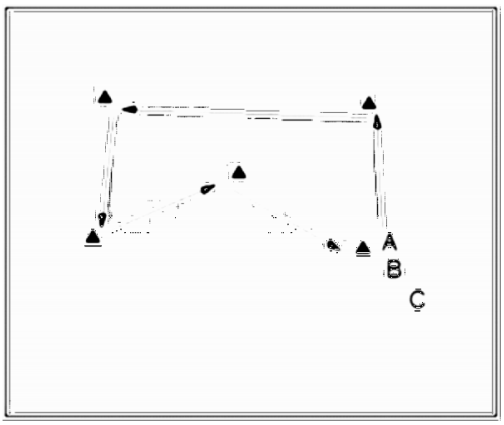
# LFC Berlin Oberliga: T161

97 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 02.05.2007

1 **Lauf-ABC auf einem Rundkurs mit fünf Bahnen**

25 min · Aufwärmen




**Aufbau:** Einen Rundkurs aus fünf Bahnen abstecken.
Bahn A mit 25 Metern Länge markieren.
Bahn B quer dazu über 30 Meter anlegen.
Bahn C gegenüber von Bahn A mit 25 Metern abstecken.
Bahn D 15 Meter ins Feld zur Spitze führen.
Bahn E 15 Meter zum Anfangspunkt zurückführen.

Zuerst läuft ein 5:2.
Danach laufen alle die Strecke nacheinander.
Jede neue komplette Runde gibt ein anderer Spieler die Übungen aus dem Lauf-ABC vor, bis nach insgesamt zehn Runden jeder noch eine Runde mit eigener Auswahl läuft.
Es folgt eine Dehnpause.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/lauf-abc-auf-einem-rundkurs-mit-fuenf-bahnen

2 **Passen und Jonglieren zu zweit mit 1 gegen 1 auf Kommando**

30 min · Hauptteil

**Aufbau:** Mit vier Hütchen jedes Paar ein 15 x 15 Meter großes Feld selbst bauen lassen.
Je zwei Spielern einen Ball geben.

Die Partner passen flach mit höchstens 3 Ballkontakten.
Auf Kommando des Trainers spielen beide zwischendurch 45 Sekunden lang 1:1 gegeneinander, wobei der Verlierer anschließend als Strafe 10 Liegestütze absolviert.
Im zweiten Durchgang passen sie mit dem schwachen Bein.
Es folgt Jonglieren im Tannenbaum.
Dann folgt Kopfjonglieren.
Zum Schluss passen sie frei mit höchstens 3 Kontakten.
Das 1:1 bleibt in jedem Durchgang.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/1-gegen-1/passen-und-jonglieren-zu-zweit-mit-1-gegen-1-auf-kommando

3 **Antritte zu zweit aus Bauchlage, Rückenlage und Liegestütz**

15 min · Hauptteil

**Aufbau:** Die Torlinie als Startlinie nutzen.
Zehn Meter davor eine Ziellinie markieren.
Paare bilden.

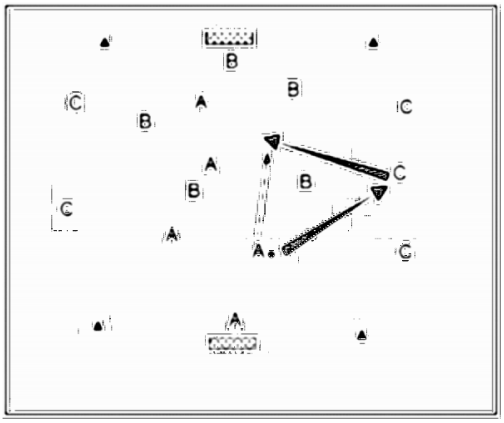
Die Partner eines Paares starten gegeneinander.
Jede Startvorgabe läuft 4 Mal.
Zuerst starten beide aus der Bauchlage.
Danach aus der Rückenlage.
Im dritten Block starten sie aus dem Liegestütz.
Zum Schluss machen beide Einbeinsprünge auf der Stelle und sprinten aus dieser Bewegung heraus die zehn Meter von der Torlinie bis zur Ziellinie.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/antritte-zu-zweit-aus-bauchlage-rueckenlage-und-liegestuetz

---

4 **Turnierform mit Randteam und Direktspiel nach vorn**

20 min · Schlussteil



**Aufbau:** Ein 40 x 30 Meter großes Feld markieren.
3 Teams bilden.
Team C als Überzahlmannschaft an den Rand stellen.

A spielt gegen B.
C spielt am Rand für die Mannschaft in Ballbesitz.
Jeder Ball wird direkt weitergeleitet.
In der Weiterleitung darf der Ball nur nach vorne gepasst werden.
Gespielt wird in Turnierform, sodass nach jedem Durchgang ein anderes Team an den Rand geht und die Überzahl für die beiden Feldmannschaften übernimmt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/turnierform-mit-randteam-und-direktspiel-nach-vorn

---

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

7 min · Cool Down

**Aufbau:** Für jeden Spieler einen Ball bereitlegen.
Keine feste Fläche vorgeben.

Jeder Spieler hat 7 Minuten Zeit.
Er beschäftigt sich regenerativ.
Ob mit oder ohne Ball, entscheidet jeder Spieler selbst, solange die Belastung locker bleibt und der Körper nach der Einheit zur Ruhe kommt.

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

---

**Material für die gesamte Einheit**

1× Ball

---