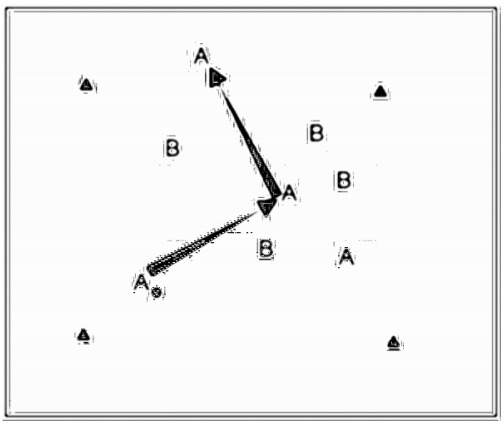
LFC Berlin Oberliga: T150

90 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 11.04.2007

1 Endlinienspiel in zwei Feldern mit Flugball-Punkten

40 min · Aufwärmen



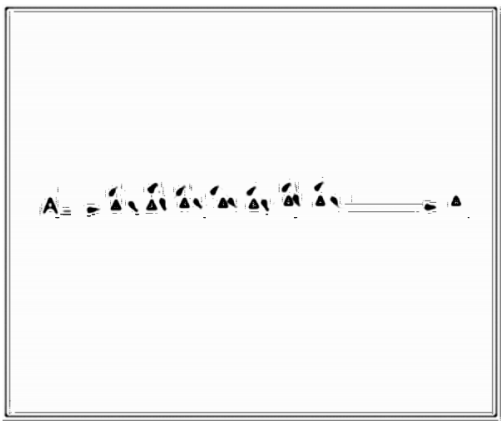
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte in der Mitte in zwei Felder teilen.
Vier Teams A, B, C und D bilden.
A und B dem ersten Feld zuteilen.
C und D im zweiten Feld spielen lassen.

Zum Einlaufen spielen alle sechs Minuten locker 5 gegen 2.
Danach spielt A gegen B in einem Feld, C gegen D im anderen.
Erlaubt sind höchstens drei Ballkontakte.
Alle Zuspiele bleiben flach.
Einen Punkt erzielt ein Team, wenn ein Spieler die Endlinie überdribbelt oder einen Mitspieler einen Meter hinter der Linie anspielt.
Nach einem Dehnteil zählen nur noch Flugbälle zu einem Mitspieler an der Linie.
Zwischendurch tauschen die Teams immer wieder.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/endlinienspiel-in-zwei-feldern-mit-flugball-punkten

2 Sprungkraft-Parcours durch enge Kappen mit Schlusssprint

15 min · Hauptteil



Aufbau: An der Außenlinie den Start für Spieler A festlegen.
Zehn Meter davor die erste Kappe aufstellen.
Dahinter sieben weitere Kappen im Abstand von 40 cm aufstellen.
Zehn Meter nach der vorletzten Kappe die letzte Kappe setzen.

A läuft im Tempo zur ersten Kappe an.
Bis zur vorletzten Kappe kommt A im Einbein-Wechselsprung.
Danach folgt der Schlusssprint.
Im zweiten Durchgang läuft A per Sidestep im Slalom durch die Kappen und sprintet am Ende wieder bis zur letzten Kappe.
Im dritten Durchgang springt A rückwärts auf einem Bein.
Jede Form läuft A viermal.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/sprungkraft-parcours-durch-enge-kappen-mit-schlusssprint

3 Vier gegen vier mit wechselnden Abschlussvorgaben

25 min · Hauptteil

Aufbau: Zwei kleine Spielfelder von je 30 x 20 Metern markieren.
Auf jedes Feld zwei Tore stellen.
Vier Mannschaften A, B, C und D bilden.

A spielt gegen B, C gegen D.
Auf jedem Feld heißt es 4 gegen 4.
Jedes Spiel dauert 5 Minuten.
Im ersten Spiel geht jeder zweite Ball direkt.
Im zweiten Spiel muss der Torabschluss spätestens nach dem fünften Kontakt der Mannschaft erfolgen, im dritten Spiel spätestens nach dem dritten Kontakt.
Zum Schluss folgt freies Spiel.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/vier-gegen-vier-mit-wechselnden-abschlussvorgaben

---

4 **Lockeres Auslaufen als Gruppe über eine Runde**

10 min · Cool Down

Alle Spieler traben gemeinsam los.
Die Runde misst etwa 600 Meter.
Das Tempo bleibt so niedrig, dass sich alle während des Laufens noch mühelos unterhalten können und niemand aus der Gruppe abreißt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-auslaufen-als-gruppe-ueber-eine-runde

Material für die gesamte Einheit

Ball · 9× Hütchen · Tor

---

ccp-plan:21b370d0-2942-42fd-9964-16f5c4afd309@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de