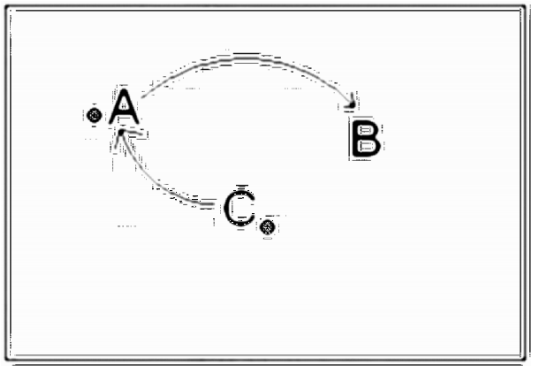
LFC Berlin Oberliga: T027

67 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 05.08.2006

1 **Dreiergruppe mit zwei Bällen: Werfen, Passen, Köpfen**

30 min · Aufwärmen



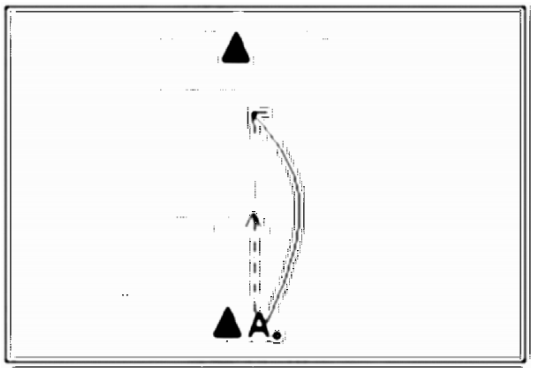
Aufbau: Für jede Dreiergruppe ein kleines Feld abstecken.
Dreiergruppen bilden.
Jeder Dreiergruppe zwei Bälle geben.

Nach einem 5 gegen 2 halten die Dreiergruppen beide Bälle zunächst ohne Vorgabe in der Gruppe.
Dann wirft jeder einen Ball zurück und passt den zweiten Ball zurück.
Danach kommt der geworfene Ball als Aufsetzer, der Pass mit links.
Beide Spieler köpfen den geworfenen Ball zurück.
Nach einer Dehnpause bestimmt die Gruppe für eine Minute einen Spieler, der alle Bälle direkt zu den Mitspielern zurückspielt, egal wie sie kommen.
Danach kommen halbhohe Bälle zurück.
Im Wettbewerb macht der Spieler, der nach 30 Sekunden noch einen Ball am Fuß hat, 20 Liegestütze.
Die Gruppe steht dabei höchstens 5 Meter auseinander.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/dreiergruppe-mit-zwei-baellen-werfen-passen-koepfen

2 **Sprints hinter dem vorgeworfenen Ball nach Spielzeit**

15 min · Hauptteil



Aufbau: Eine Sprintstrecke von zehn Metern mit Kappen markieren.
Daneben Platz für Fußballtennis oder eine Ecke lassen.
Gruppe A bilden: Spieler mit 60 oder mehr Minuten im Punktspiel.
Die übrigen Spieler in Gruppe B einteilen.

Gruppe A spielt Fußballtennis, macht eine Ecke auf oder läuft regenerativ aus.
Gruppe B sprintet 4 x 4 Mal über zehn Meter.
Jeder Spieler aus Gruppe B wirft sich den Ball nach Ansage des Trainers flach, hoch oder rückwärts selbst vor und sprintet ihm sofort hinterher.
Am Ende steht die Ballkontrolle.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/sprints-hinter-dem-vorgeworfenen-ball-nach-spielzeit

3 **Freies Spiel 7 gegen 6 auf einer Spielfeldhälfte**

15 min · Schlussteil

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte von der Mittellinie bis zur Torlinie nutzen.
Die ganze Breite des Platzes freigeben.
An beiden Enden je ein Tor aufstellen.
Mannschaft A mit 7 und Mannschaft B mit 6 Spielern bilden.

Mannschaft A spielt mit 7 Spielern gegen die 6 Spieler von B.
Es gibt keine Vorgaben.
Der Trainer lässt frei spielen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/freies-spiel-7-gegen-6-auf-einer-spielfeldhaelfte

---

4 **Lockeres Auslaufen mit und ohne Ball als Mannschaft**

7 min · Cool Down

Aufbau: Für jeden Spieler einen Ball bereitlegen.
Alle Spieler als Mannschaft zusammenrufen.

Die Mannschaft läuft wieder gemeinsam aus.
Jeder bewegt sich wahlweise mit oder ohne Ball.
Es gibt keine Vorgaben.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-auslaufen-mit-und-ohne-ball-als-mannschaft

Material für die gesamte Einheit

2× Ball

---

ccp-plan:3504e8f0-c595-4e47-bc25-cdc7cc3b01f7@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de