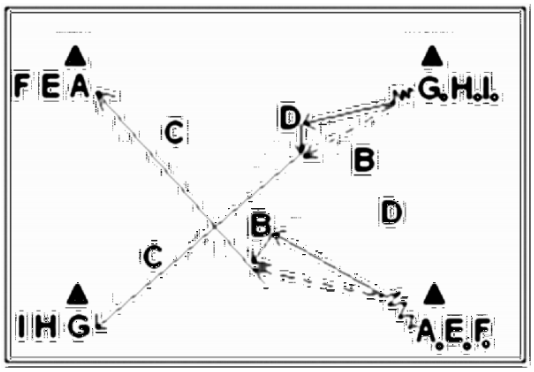
LFC Berlin Oberliga: T009

80 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 07.07.2006

1 **Doppelpaß über die Feldmitte zur anderen Seite**

35 min · Aufwärmen



Aufbau: Ein großes Viereck in Verlängerung des Strafraums aufbauen.
Drei Paare in der Feldmitte verteilen.
Die übrigen Paare außerhalb aufstellen.
Je Paar einen Ball bereitlegen.

Zum Einstieg trabt jeder locker für sich.
Es schließt sich ein 5:2 an.
Zwei Spieler teilen sich einen Ball.
Drei Paare stehen in der Feldmitte.
Die Spieler mit Ball stehen außerhalb des Feldes und diagonal gegenüber, spielen mit den Spielern in der Mitte einen Doppelpaß und passen den Ball dann rüber zur anderen Seite.
Die Paare außen und innen wechseln.
Die Dehnpause absolviert jedes Paar zusammen.
Der Trainer gibt die Übungen wechselweise vor.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/doppelpass-ueber-die-feldmitte-zur-anderen-seite

2 **Sprints mit Seitenwechsel im Streifen hinter dem Tor**

15 min · Hauptteil

Aufbau: Hinter dem Tor einen fünf Meter breiten und 25 Meter langen Streifen abstecken.
An beiden Enden je zwei Gruppen gegenüber aufstellen.

Zwei Spieler sprinten 10 Meter nach vorne.
Dort wechseln sie die Seiten.
Dann sprinten sie zurück.
Danach ist die Gruppe auf der anderen Seite dran.
Jede Gruppe absolviert den Lauf zweimal, bevor der Streifen hinter dem Tor an die gegenüberliegenden Gruppen übergeben wird und der nächste Durchgang beginnt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/sprints-mit-seitenwechsel-im-streifen-hinter-dem-tor

3 **Stamm gegen Reserve mit kompakten Abständen**

25 min · Schlussteil

Aufbau: Über die ganze Breite von Strafraum zu Strafraum abstecken.
An beiden Enden ein Tor aufstellen lassen.
Die Mannschaften nach Stamm und Reserve einteilen.
Mehrere Bälle bereitlegen.

Der Stamm spielt gegen die Reserve.
Vorgabe ist allgemeine Kompaktheit.
Der Abstand zum Mitspieler beträgt 5 Meter.
Alle kommen bei gegnerischem Ballbesitz hinter den Ball.
Weil am nächsten Tag ein Spiel ansteht, gelten die drei Vorgaben Kompaktheit, hinter den Ball kommen und flaches Offensivspiel über die ganze Spielzeit.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/stamm-gegen-reserve-mit-kompakten-abstaenden

---

4 **Drei lockere Runden austraben zum Ausklang**

5 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

6× Ball · 2× Tor

---

ccp-plan:351fa19c-f518-4a0b-a9f1-efec7450d28e@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de