LFC Berlin Oberliga: T058

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 29.09.2006

1 **Flachpassspiel auf mobile Tore mit langem Ball**

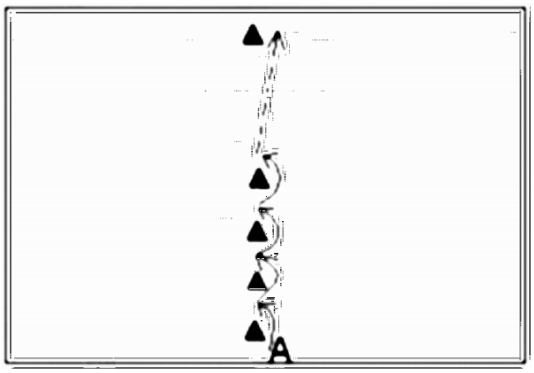
30 min · Aufwärmen

Aufbau: Ein Spielfeld von Strafraum zu Strafraum markieren.
An beiden Enden je ein transportables Tor aufstellen.
Zwei Mannschaften A und B bilden.

Nach dem 5 gegen 2 in den Ecken laufen sich alle 6 Minuten selbst ein.
Dann spielt A gegen B.
Es gelten höchstens 3 Ballkontakte ohne Körperkontakt.
Nur flache Bälle sind erlaubt.
Jeder bleibt ständig in Bewegung.
Nach der Hälfte der Spielzeit folgt eine Dehnpause.
Im zweiten Teil ist es für beide Mannschaften Pflicht, das Spiel mit einem langen Ball aus der eigenen Defensive aufzubauen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/flachpassspiel-auf-mobile-tore-mit-langem-ball

2 **Sidestep-Slalom durch vier Kappen mit Sprint**



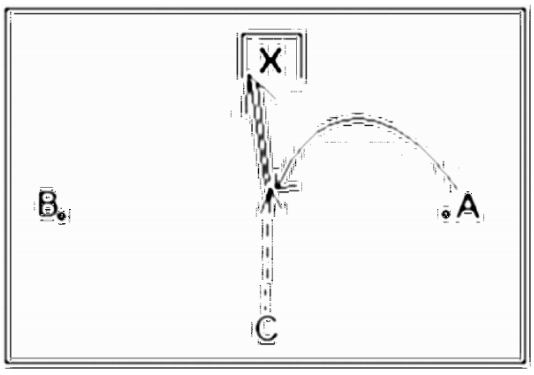
15 min · Hauptteil

Aufbau: Vier Kappen im Abstand von 50 cm hintereinander aufstellen.
Eine fünfte Kappe 10 Meter hinter der vierten aufstellen.
Den Aufbau zweimal anlegen.

A läuft im Sidestep im Slalom durch die vier eng stehenden Kappen und sprintet danach ohne Pause die 10 Meter bis zur fünften Kappe.
Der nächste Spieler startet, sobald A die fünfte Kappe erreicht.
Jeder Spieler absolviert 4 Durchgänge.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/sidestep-slalom-durch-vier-kappen-mit-sprint

3 **Flanke aus dem Stand mit direktem Abschluss am Tor**



20 min · Hauptteil

Aufbau: Vor beiden Toren denselben Aufbau wählen.
Rechts und links je einen Flankengeber postieren.
Die Bälle ruhend vor die Flankengeber legen.
Die Angreifer zentral mit Abstand zum Tor aufstellen.

Der Ball ruht.
Ein Flankengeber flankt zur Mitte.
Der hineinlaufende Spieler A soll den Ball möglichst direkt verwerten, also ohne vorherige Annahme mit dem Fuß oder dem Kopf abschließen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/flanke-aus-dem-stand-mit-direktem-abschluss-am-tor

---

4 **Stamm gegen Reserve mit Stammspieler-Hemd als Belohnung**

25 min · Schlussteil

Aufbau: Die Stammelf und die Reserve als Mannschaften einteilen.
Stammspieler-Hemden bereitlegen.

Vor dem Spiel weist der Trainer darauf hin, dass auch die Formation für das Spiel am Wochenende noch nicht feststeht.
Stamm spielt gegen Reserve.
Besondere Leistungen honoriert er noch während des Spiels.
Der Spieler bekommt dann ein Stammspieler-Hemd.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/stamm-gegen-reserve-mit-stammspieler-hemd-als-belohnung

---

5 **Gemeinsames Auslaufen in der Gruppe über drei Runden**

10 min · Cool Down

Aufbau: Die Laufrunde auf dem Kunstrasen festlegen.
Bälle am Rand bereitlegen.

Alle laufen als große Gruppe zusammen aus.
Die Gruppe absolviert drei Runden auf dem Kunstrasen.
Jeder entscheidet über den Ball.
Wer mit Ball läuft, führt ihn locker neben der Gruppe mit, damit das gemeinsame Tempo für alle gleich bleibt und niemand nach vorne ausreißt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/gemeinsames-auslaufen-in-der-gruppe-ueber-drei-runden

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 5× Hütchen · 2× Tor

---

ccp-plan:39ff9560-d66c-4cb6-85ae-0b370c8fb8ac@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de