LFC Berlin Oberliga: T057

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 28.09.2006

1 **Passspiel mit hohen und flachen Bällen je Spielhälfte**

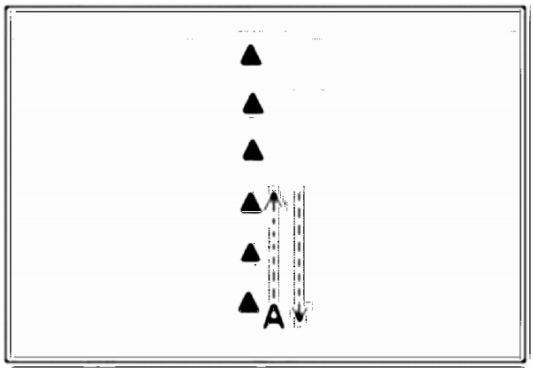
30 min · Aufwärmen

Aufbau: Ein Spielfeld mit Mittellinie nutzen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
In den Ecken Felder für das 5 gegen 2 abstecken.

Zu Beginn spielen alle 5 gegen 2 in den Ecken.
Dann spielt A gegen B.
Jeder hat höchstens 3 Ballkontakte.
Körperkontakt ist verboten.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
In der eigenen Hälfte sind nur hohe Zuspiele erlaubt, in der gegnerischen Hälfte dagegen nur flache Pässe über den Boden.
Nach der Dehn- und Kraftpause von 8 Minuten wechseln die Vorgaben für die beiden Hälften.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/passspiel-mit-hohen-und-flachen-baellen-je-spielhaelfte

2 **Sprint auf Zuruf zu einer von sechs nummerierten Kappen**



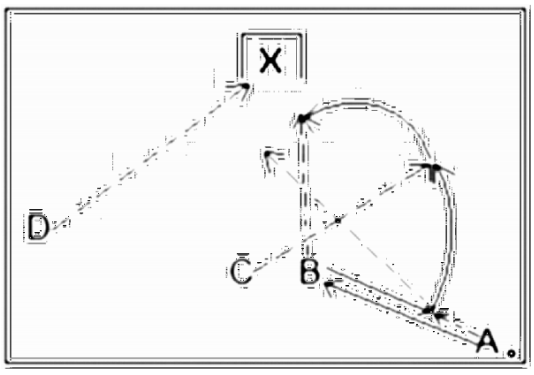
20 min · Hauptteil

Aufbau: Sechs Kappen im Abstand von 50 cm hintereinander aufstellen.
Die Kappen der Reihe nach durchnummerieren.
Den Aufbau zweimal anlegen.

A steht vor den Kappen.
Der Trainer ruft die Zahl einer Kappe.
Auf den Zuruf sprintet A so schnell wie möglich zur benannten Kappe und kehrt anschließend locker zur Startposition zurück.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/sprint-auf-zuruf-zu-einer-von-sechs-nummerierten-kappen

3 **Flanke nach Diagonalpass, Klatschen und Steilpass**



20 min · Hauptteil

Aufbau: Den Aufbau vor beiden Toren gleich anlegen.
Vier Spieler mit einem Ball einteilen.
A mit Ball an eine Außenlinie stellen.
B und C zentral in Verlängerung der beiden Torpfosten aufstellen.
D an die andere Außenlinie stellen.

A spielt B diagonal an.
B lässt klatschen.
A spielt steil auf den kreuzenden C.
C flankt auf A, B und D.
A, B und D besetzen bis zur Flanke optimal die Räume am ersten Pfosten, am zweiten Pfosten und im Rückraum.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/flanke-nach-diagonalpass-klatschen-und-steilpass

---

4 **Abschlussspiel mit Grundregeln und Elfmeter als Strafe**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Zwei Mannschaften einteilen.
Auf einem Großfeld mit zwei Toren spielen.
Vor dem Anpfiff die vier Grundregeln ansagen.

Beide Mannschaften spielen gegeneinander.
Es gelten vier Grundregeln: Kompaktheit, miteinander reden, den Ball laufen lassen und Aggressivität.
Wer sich wiederholt gegen diese Regeln verhält, riskiert einen Elfmeter gegen seine Mannschaft.
Die Mannschaft, die am Ende verloren hat, muss anschließend gemeinsam drei Steigerungsläufe laufen, jeweils vom Strafraum bis zur Mittellinie.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-grundregeln-und-elfmeter-als-strafe

---

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 · 6× Hütchen · 1× Tor

---

ccp-plan:3d4a0099-3256-414a-83dc-0d929a4d216b@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de