LFC Berlin Oberliga: T029

90 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 09.08.2006

1 **Aufwärmen in Vierergruppen unter Leitung eines Anführers**

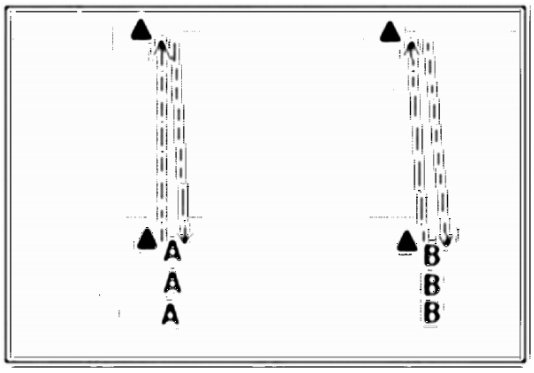
30 min · Aufwärmen

Aufbau: Für jede Gruppe einen freien Bereich festlegen.
Gruppen zu je vier Spielern bilden.
In jeder Gruppe einen Anführer bestimmen.
Bälle für den zweiten Teil bereitlegen.

Zum Einstieg spielen alle 5 gegen 2.
Dann übernimmt der Anführer.
Er leitet 12 Minuten ein konzentriertes Aufwärmprogramm ohne Ball.
Auch das Dehnen leitet er.
Danach folgen 12 Minuten mit Ball.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermen-in-vierergruppen-unter-leitung-eines-anfuehrers

2 **Pendelstaffel über zwölf Meter mit Ball im Teamduell**



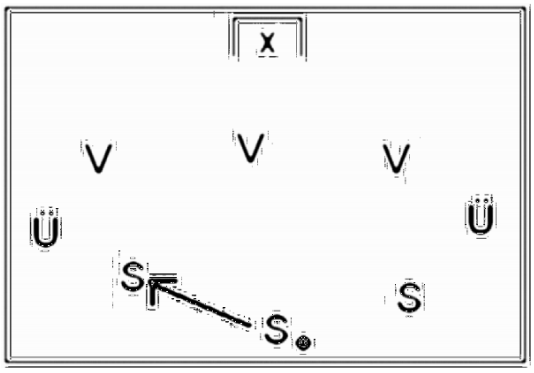
15 min · Hauptteil

Aufbau: Kappe 1 und Kappe 2 im Abstand von zwölf Metern aufstellen.
Daneben Kappe 3 und Kappe 4 genauso aufstellen.
Diesen Aufbau zweimal anlegen.
Vier Teams einteilen.

A startet an Kappe 1 und läuft im Tempo zu Kappe 2 und wieder zurück.
Mannschaft A läuft dabei gegen Mannschaft B auf der Nachbarbahn.
In der zweiten Form halten die Läufer den Ball in der Hand.
In der dritten Form jonglieren sie auf dem Hinweg.
Zurück geht es ohne Vorgaben.
In der vierten Form spielt der Läufer den Ball an Kappe 2 zur eigenen Gruppe zurück, worauf sofort der nächste Spieler startet.
Das Duell endet, wenn der letzte Spieler wieder bei der Gruppe ist.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/pendelstaffel-ueber-zwoelf-meter-mit-ball-im-teamduell

3 **Drei gegen drei mit zwei Überzahlspielern auf ein Tor**



15 min · Hauptteil

Aufbau: Ein 40 x 30 Meter großes Feld markieren.
An einer Stirnseite ein Tor aufstellen.
Drei Angreifer und drei Verteidiger bestimmen.

Zwei Überzahlspieler festlegen.
Bälle beim Trainer bereitlegen.

Die drei Angreifer spielen gegen die drei Verteidiger.
Mithilfe der beiden Überzahlspieler versuchen die Angreifer, sich gegen die Verteidiger durchzusetzen und zügig zu einem schnellen Abschluss auf das Tor zu kommen.
Nach dem Abschluss startet der nächste Angriff.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/ueberunterzahl/drei-gegen-drei-mit-zwei-ueberzahlspielern-auf-ein-tor

---

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

25 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

---

5 **Geschlossenes lockeres Austraben der ganzen Gruppe**

5 min · Cool Down

Aufbau: Den Laufweg rund um das Spielfeld festlegen.
Die Gruppe zusammenrufen.

Die Gruppe trabt geschlossen aus.
Das Tempo bleibt locker.
Alle laufen dicht beieinander in einem Tempo, bei dem sich jeder noch unterhalten kann, bis die Belastung der Einheit abgeklungen ist.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/geschlossenes-lockeres-austraben-der-ganzen-gruppe

Material für die gesamte Einheit

Ball

ccp-plan:442f484a-2291-4ea7-a2a7-5b28bd28abab@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de