LFC Berlin Oberliga: T088

95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 23.11.2006

1 **Selbstorganisiertes Einlaufen mit angesagter Dehnpause**

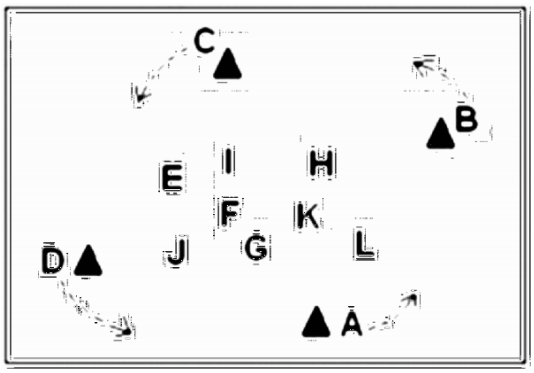
30 min · Aufwärmen

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Fläche freigeben.
Vier Gruppen bilden.
Je Gruppe einen Ball bereitlegen.
In jeder Gruppe einen Spieler die Leitung übernehmen lassen.

Zu Beginn spielen alle ein Fünf gegen zwei.
Danach arbeiten die vier Gruppen eigenständig.
Ein Spieler leitet seine Gruppe an.
Der Trainer sagt an, wann das Dehnen in der Gruppe beginnt und wie lange es dauert, alles andere regeln die vier Gruppen selbst.
Nach dem Dehnen arbeiten die Gruppen mit Ball weiter.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/selbstorganisiertes-einlaufen-mit-angesagter-dehnpause

2 **Antritt auf zwei Signale rund um den Mittelkreis**



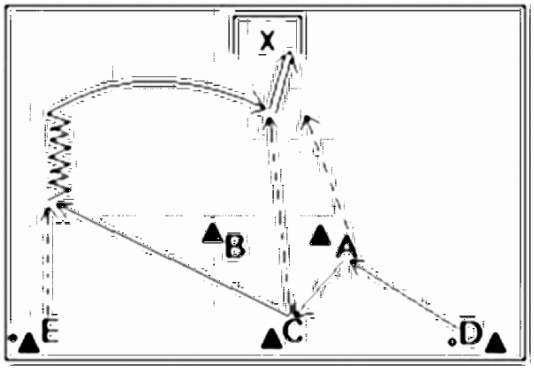
20 min · Hauptteil

Aufbau: Den Mittelkreis als Übungsfläche nutzen.
In jeder Himmelsrichtung eine Kappe auf den Mittelkreis legen.
Vier Spieler an den vier Kappen aufstellen.

Alle Spieler traben locker im Mittelkreis.
Zwischendurch gehen vier Spieler selbstständig zu den Kappen auf der Mittelkreislinie.
Der Trainer gibt zwei Signale.
Das erste Signal startet den lockeren Trab in eine Richtung.
Auf das zweite Signal sprintet jeder der vier Spieler auf der Mittelkreislinie bis zu seiner eigenen Anfangskappe zurück, insgesamt viermal je Spieler.
Danach rücken vier neue Spieler nach.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/antritt-auf-zwei-signale-rund-um-den-mittelkreis

3 **Passfolge im Dreieck aus Kappen mit Flanke**



20 min · Hauptteil

Aufbau: Den Strafraum mit dem Raum bis zwanzig Meter davor als Übungsfeld nutzen.
Zwanzig Meter vor dem Tor in Höhe des ersten Pfostens die Kappe A legen.

In Höhe des zweiten Pfostens die Kappe B legen.
Als Dreieckspitze die Kappe C fünf Meter entfernt zentral legen.
Halbrechts die Kappe D in Höhe der Dreiecksspitze zwölf Meter von der Außenlinie legen.
Halblinks die Kappe E genauso legen.
Diesen Aufbau auf jeder Seite einmal errichten.

Jede Kappe ist mit einem Spieler besetzt.
Der Torwart steht im Tor.
D und E haben je einen Ball.
D spielt den Ball flach und diagonal zu A.
A lässt kurz auf C klatschen.
C spielt flach weiter auf E.
E flankt auf C und A.
Derselbe Ablauf folgt von der anderen Seite, wobei am Ende wieder zwei Spieler in die Spitze für den Flankengeber gehen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/passfolge-im-dreieck-aus-kappen-mit-flanke

---

4 **Stamm gegen Reserve im Elf gegen Zehn**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Das ganze Spielfeld als Spielfläche festlegen.
Die Mannschaft in die vermeintliche Stammelf und die Reserve teilen.
Bei 21 Spielern eine Elf gegen eine Zehn aufstellen.
Auf beide Tore spielen lassen.

Die Stammelf spielt gegen die Reserve.
Beide Mannschaften spielen kompakt.
Das Spiel in die Spitze kommt schnell.
Für den Torabschluss gilt eine Zwei-Sekunden-Regel, die dem Angreifer vom letzten Kontakt bis zum Schuss nur zwei Sekunden Zeit lässt.
Der Torabschluss erfolgt sofort.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/stamm-gegen-reserve-im-elf-gegen-zehn

---

5 **Lockeres Auslaufen in der Gruppe zum Abschluss**

5 min · Cool Down

Aufbau: Die Mannschaft nach dem Schlussspiel zusammenrufen.
Für das Auslaufen keine Bälle mitnehmen.

Die Gruppe läuft geschlossen los.
Das Tempo bleibt locker.
Das Auslaufen findet ohne Ball auf dem Platz aus, weil der gemeinsame lockere Trab am Ende der Einheit den Kreislauf herunterfahren und die Beine lockern soll.
Niemand setzt sich nach vorn ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-auslaufen-in-der-gruppe-zum-abschluss

Material für die gesamte Einheit

4× Ball · 5× Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:450900c9-96df-40e9-a2f3-75cd3c131cf5@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de