LFC Berlin Oberliga: T166

85 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 09.05.2007

1 **Aufwärmspiel A gegen B von Strafraum zu Strafraum**

30 min · Aufwärmen

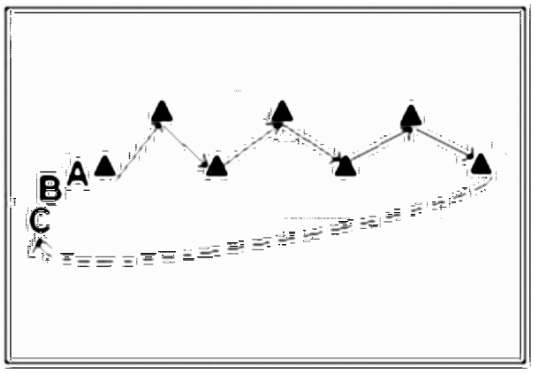
Aufbau: Ein Spielfeld von Strafraum zu Strafraum markieren.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
Für die Dehnpause einen großen Kreis vorsehen.

Zu Beginn spielen alle ein 5:2.
Danach läuft sich jeder 8 Minuten selbstständig ein.
Anschließend spielt A gegen B.
Beide Mannschaften bleiben dauerhaft in Bewegung, spielen ohne Körperkontakt mit höchstens 3 Ballkontakten und nur mit flachen Zuspielen, weitere Vorgaben gibt es nicht.
Es folgt eine Dehnpause im großen Kreis.
Auch im zweiten Teil gibt es keine weiteren Vorgaben.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermspiel-a-gegen-b-von-strafraum-zu-strafraum

2 **Zick-Zack-Lauf mit Lauf-ABC und Steigerungslauf zurück**

15 min · Hauptteil



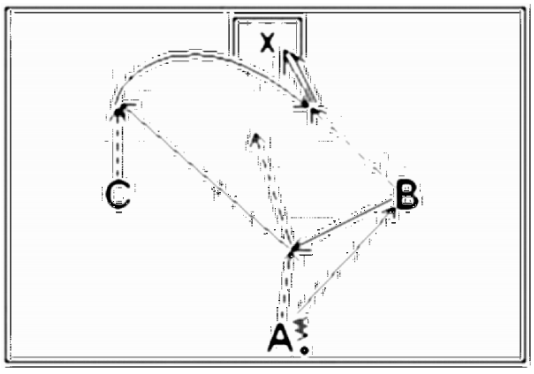
Aufbau: An der Außenlinie einen Zick-Zack-Kurs mit Kappen markieren.
Die Kappen im Zick-Zack über 4 Meter versetzen.
Alle Spieler hintereinander am Start aufstellen.

Die Spieler durchlaufen den Zick-Zack hintereinander.
Dabei führen sie Zusatzaufgaben aus dem Lauf-ABC aus.
Zurück folgt ein Steigerungslauf.
Insgesamt absolviert jeder Spieler 2 Serien zu je 4 Runden, zwischen den beiden Serien folgt eine ganze Runde entspanntes Luftholen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/zick-zack-lauf-mit-lauf-abc-und-steigerungslauf-zurueck

3 **Klatschen lassen, Pass in die Gasse und Flanke zum Tor**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit einem tragbaren Tor vorbereiten.
Denselben Aufbau vor dem zweiten tragbaren Tor stellen.
A mit Ball an der Mittellinie aufstellen.
B und C etwa 30 Meter vor dem Tor in

Verlängerung der beiden Strafraumaußenlinien mit dem Rücken zum Tor aufstellen.

A führt den Ball aus dem Halbkreis.
A spielt flach zu B oder C.
B lässt klatschen.
A spielt in die Gasse zu C.
C erläuft den Ball und flankt zu B und A.
In Form II spielt A flach zu B und danach steil auf B.
B flankt auf C und A, die ihre Wege kreuzen und im Tempo am Ball ankommen.
In Form III kommen B und C dem ballführenden A entgegen.
A spielt nach außen, dort startet eine schnelle Aktion mit Flanke.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/klatschen-lassen-pass-in-die-gasse-und-flanke-zum-tor

---

4 **Stamm gegen Reserve von Strafraum zu Strafraum**

15 min · Schlussteil

Aufbau: Ein Spielfeld von Strafraum zu Strafraum markieren.
Die vermutliche Stammelf fürs Wochenende als Team A einteilen.
Die Reserve als Team B dagegenstellen.

Team A spielt gegen Team B.
Zwischendurch führt der Trainer immer wieder Einzelgespräche mit den Spielern, die am Wochenende voraussichtlich nicht von Beginn an spielen werden.
Das Spiel läuft dabei weiter.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/stamm-gegen-reserve-von-strafraum-zu-strafraum

---

5 **Lockeres Austraben über 600 Meter mit oder ohne Ball**

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine Laufstrecke von 600 Metern festlegen.
Bälle am Startpunkt bereitlegen.

Jeder Spieler trabt zum Abschluss locker aus.
Die Strecke beträgt 600 Meter.
Der Ball ist freigestellt.
Wer den Ball mitnimmt, führt ihn locker am Fuß und passt sein Tempo so an, dass Puls und Atmung nach der Einheit langsam wieder herunterkommen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-austraben-ueber-600-meter-mit-oder-ohne-ball

---

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 7× Hütchen · 2× Tor

---

ccp-plan:55666f87-8d78-4efa-bbe3-686b08006c42@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de