LFC Berlin Oberliga: T012

110 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 11.07.2006

1 **Aufwärmen in Vierergruppen mit fester Dehnpause**

30 min · Aufwärmen

Aufbau: Das gesamte Spielfeld als Trainingsraum freigeben.
Vierergruppen bilden lassen.
Bei ungerader Zahl auch 3 Spieler zusammenlassen.
Die Bälle zunächst am Rand lassen.

Jede Gruppe wärmt sich zusammen und konzentriert auf.
Bis zum Dehnen bleibt der Ball weg.
Der Trainer gibt Beginn und Ende der Dehnpause vor.
Nach dem Dehnen holt sich jede Gruppe einen Ball und gestaltet den weiteren Teil des Aufwärmens selbst, ohne dass der Trainer Aufgaben vorgibt.
Die Gruppen bleiben dabei zusammen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermen-in-vierergruppen-mit-fester-dehnpause

2 **Reaktionssprint zu zweit auf schmalem Streifen**

15 min · Hauptteil

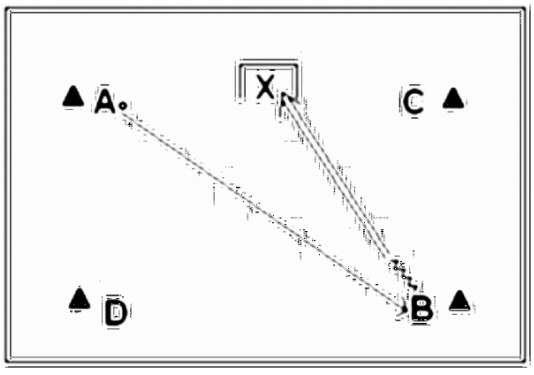
Aufbau: Hinter dem Tor einen 35 Meter langen und 4 Meter breiten Grünstreifen abstecken.
Die Sprintstrecke von 20 Metern darin markieren.
Je zwei Spieler nebeneinander aufstellen.

A und B traben locker nebeneinander los.
A läuft links, B rechts.
Sprintet A an, reagiert B sofort.
Beide sprinten bis zum Ende der Sprintstrecke von 20 Metern, wobei allein die Reaktion von B über den Vorsprung entscheidet und nicht das Traben davor.
Jede Vorgabe wird zweimal durchgeführt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/reaktionssprint-zu-zweit-auf-schmalem-streifen

3 **Diagonalpass von der Torlinie mit Abschluss**

35 min · Hauptteil



Aufbau: Auf einer Spielfeldhälfte ein Feld bis zur Strafraumlinie abstecken.
An allen vier Eckpunkten Spieler mit Ball aufstellen.
A und C auf die Torlinie stellen.
B und D gegenüber postieren.

A spielt den Ball diagonal von der Torlinie zu B.
B nimmt den Ball einmal mit.
Danach schließt B ab.

Anschließend spielt C diagonal auf D.
D verfährt wie B und schließt nach der Mitnahme ebenfalls ab, danach beginnt die Reihe wieder bei A und läuft ohne Pause weiter.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/diagonalpass-von-der-torlinie-mit-abschluss

---

4 **Abschlussspiel in Grundordnung mit Direktpass-Vorgabe**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Das Feld von Strafraum bis Strafraum abstecken.
Die Torhüter zuerst wählen lassen.
Danach beide Mannschaften sich selbst zusammenstellen lassen.
Für jede Mannschaft die Grundordnung 3:5:2 vorgeben.

A spielt gegen B.
Weil die Mannschaften sich selbst wählen und dabei zuerst die Torhüter aufgerufen werden, entstehen die beiden Teams ohne Zutun des Trainers.
Beide Teams spielen in der Grundordnung 3:5:2.
Jeder zweite Ball wird direkt gespielt.
Die Grundordnung bleibt die ganze Spielzeit bestehen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-in-grundordnung-mit-direktpass-vorgabe

---

5 **Lockeres Auslaufen als Gruppe rund ums Feld**

10 min · Cool Down

Aufbau: Die Laufstrecke außen um das ganze Feld herum festlegen.
Genug Bälle am Startpunkt bereitlegen.
Die Gruppe an der Außenlinie sammeln.

Die ganze Gruppe läuft zweimal locker um das Feld.
Alle bleiben dabei zusammen.
Wer will, nimmt einen Ball mit.
Wer will, zieht vorher die Schuhe aus und läuft die beiden Runden barfuß, ohne dabei den Anschluss an die Gruppe zu verlieren.
Das Tempo bleibt durchgehend locker.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-auslaufen-als-gruppe-rund-ums-feld

---

Material für die gesamte Einheit

4× Ball · 1× Tor

---

ccp-plan:5beac289-870e-4bba-bcf6-e0348d698ff6@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de