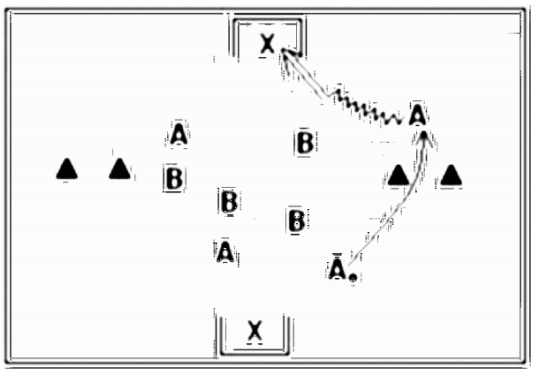
LFC Berlin Oberliga: T040

105 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 29.08.2006

1 **Aufwärmspiel mit zwei Passgassen vor dem Torabschluss**

40 min · Aufwärmen



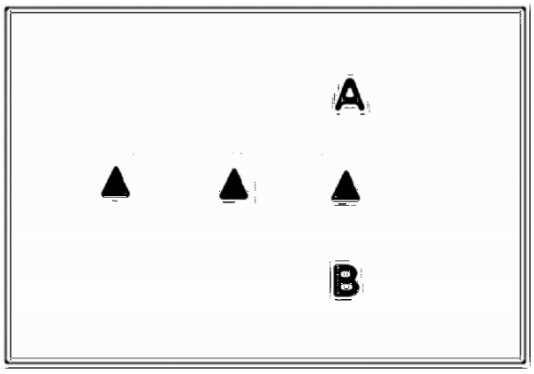
Aufbau: Die großen Tore jeweils auf die Strafraumlinie stellen.
Halbrechts und halblinks zwei Passgassen markieren.
Jede Passgasse etwa 5 Meter breit anlegen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
Einen Ball bereitlegen.

Zum Einlaufen läuft 5 Minuten locker ein 5 gegen 2.
Danach spielt A gegen B.
Es gelten drei Ballkontakte ohne Körperkontakt mit Abseits.
Im ersten Teil bleibt jedes Zuspiel flach.
Vor dem Torabschluss muss die ballbesitzende Mannschaft den Ball durch eine der beiden Passgassen halbrechts oder halblinks auf ihrer offensiven Seite spielen.
Zwischendurch dehnt sich jede Mannschaft.
Teil zwei läuft ohne weitere Vorgaben.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermspiel-mit-zwei-passgassen-vor-dem-torabschluss

2 **Laufschule mit Sprint zwischen drei Kappen im Paar**

15 min · Hauptteil



Aufbau: Hinter dem Tor einen 5 Meter breiten und etwa 30 Meter langen Grünstreifen nutzen.
Am Start die erste Kappe setzen.
Die zweite Kappe 10 Meter davor aufstellen.
Die letzte Kappe weitere 20 Meter entfernt setzen.
Die Spieler paarweise an die erste Kappe stellen.

Der Co-Trainer gibt vom ersten bis zum zweiten Hütchen eine Laufvorgabe.
Möglich sind Anfersen, Sidesteps, Kniehebelauf und Überkreuzläufe.
Danach folgt der Sprint.
In Form zwei traben die Spieler locker und treten ab der kommenden Kappe bis zum Ende an.
In Form drei hält sich das Paar an der Hand.
Einer läuft mit geschlossenen Augen.
Sobald die Hand losgelassen wird, sprintet das Paar gemeinsam um die Wette bis zur letzten Kappe, wobei zweimal A und zweimal B den Start vorgibt.
Jede Form läuft viermal.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/laufschule-mit-sprint-zwischen-drei-kappen-im-paar

3 **Dribbelformen in Reihen, Jonglieren und Passschleife**

45 min · Hauptteil

Aufbau: Fünf Reihen bilden.
Jedem Spieler einen Ball geben.
Eine Strecke von etwa 20 Metern markieren.
Auf der Mittellinie halbrechts und halblinks zwei 5 Meter breite Hütchentore aufstellen.
Einen Keeper ins Tor stellen.

Jeder Spieler führt seinen Ball nach links und rechts, mit zwei Kontakten pro Fuß.
Zurück geht es im lockeren Trab.
Danach folgen Übersteiger, das Zurückziehen hinter dem Standbein und das Ziehen mit der Sohle zur Seite mit anschließendem Vorlegen mit der Außenseite.
In Zweiergruppen trabt ein Spieler mit Ball um eine Kappe zurück.
Er spielt den Ball mit drei Kontakten zurück: Oberschenkel, Oberschenkel, Innenseite.
Weitere Folgen sind Oberschenkel, Kopf, Innenseite sowie Kopf, Oberschenkel, Innenseite.
Der erste Spieler lupft den Ball ohne Zuwurf.
Zum Schluss spielen drei Spieler eine Passschleife: Flugball, klatschen lassen, Rückpass vom Mittelmann, Flugball, dann übernimmt der Passgeber die Position des Mittelmanns.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/dribbelformen-in-reihen-jonglieren-und-passschleife

4 **Drei lockere Auslaufrunden als geschlossene Gruppe**

5 min · Cool Down

Die Gruppe versammelt sich nach dem Training.
Alle traben gemeinsam los.
Die Gruppe läuft drei Runden.
Das Tempo bleibt locker.
Die Gruppe bleibt über alle drei Runden zusammen, der Schnellste passt sein Tempo dem Langsamsten an und niemand löst sich nach vorne ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/drei-lockere-auslaufrunden-als-geschlossene-gruppe

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 3× Hütchen · 2× Tor