LFC Berlin Oberliga: T021

90 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 23.07.2006

1 **Aufwärmrhythmus von Linie zu Linie nach dem 5:2**

30 min · Aufwärmen

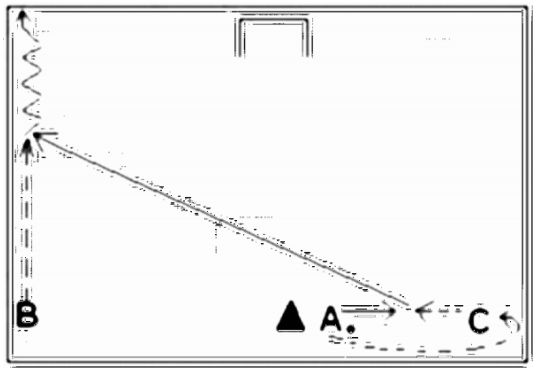
Aufbau: Einen Bereich zwischen zwei Linien abstecken.
Einen Ball für das 5:2 bereitlegen.

Zu Beginn läuft ein längeres 5:2.
Danach bewegt sich die Mannschaft von Linie zu Linie.
Der Co-Trainer gibt den Rhythmus vor.
Nach dem Einlaufen ohne Ball folgen das Lauf-ABC und die Sprünge, zum Abschluss kommen dann die Sprints und die Steigerungsläufe.
Dazwischen dehnt die Mannschaft nach Vorgabe des Co-Trainers.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermrhythmus-von-linie-zu-linie-nach-dem-52

2 **Passfolge im Höchsttempo zu dritt bis zur Torlinie**

20 min · Hauptteil



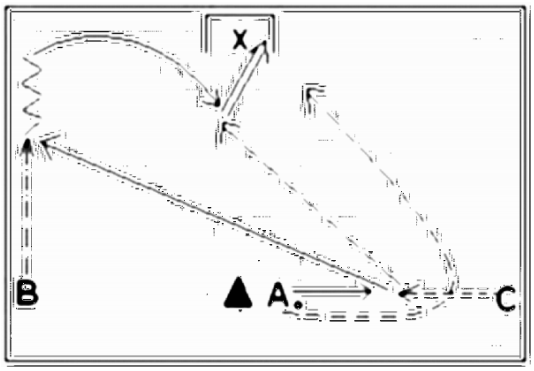
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte in voller Breite nutzen.
Je drei Spielern einen Ball geben.
A mit Ball in der Mitte an einer Kappe auf der Mittellinie aufstellen.
B und C an beiden Außenlinien bereitstellen.

In Form I passt A zu B oder C.
Der angespielte Spieler kommt entgegen.
A hinterläuft ihn.
Der Angespielte spielt diagonal auf die andere Seite.
Alles läuft in vollstem Tempo bis zur Torlinie.
In Form II startet ein Außenspieler mit Ball und spielt zur Mitte, von dort geht der Ball sofort weiter auf die andere Außenseite.
Dieser Spieler spielt diagonal zurück zum ersten Spieler.
Alle laufen dabei im höchsten Tempo die Linie hinunter.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/passfolge-im-hoechsttempo-zu-dritt-bis-zur-torlinie

3 Hinterlaufen und Diagonalball mit Flanke zu dritt

30 min · Hauptteil



Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit Tor nutzen.
Je drei Spieler mit einem Ball einteilen.
A mit Ball in der Mitte an der Mittellinie an eine Kappe stellen.
B und C jeweils an der Außenlinie aufstellen.

A passt zu B oder C.
Der Angespielte kommt dem Ball entgegen.
A hinterläuft den angespielten Spieler.
Dieser spielt diagonal auf die andere Seite.
Alle drei laufen in vollstem Tempo bis zur Torlinie, von wo der Ball auf A und C in die Mitte geflankt wird.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/hinterlaufen-und-diagonalball-mit-flanke-zu-dritt

4 Auslaufen mit oder ohne Ball nach freier Wahl

10 min · Cool Down

Aufbau: Den ganzen Platz als Laufstrecke nutzen.
Einige Bälle am Rand bereitlegen.

Alle laufen locker aus.
Wer will, nimmt einen Ball mit.
Jeder entscheidet selbst.
Mit Ball wird locker gedribbelt, ohne Ball einfach getrabt, entscheidend ist nur, dass das Tempo niedrig bleibt und der Körper zur Ruhe kommt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/auslaufen-mit-oder-ohne-ball-nach-freier-wahl

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 1× Tor

ccp-plan:6384529c-a0f1-497c-984d-15cbc5611dbf@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de