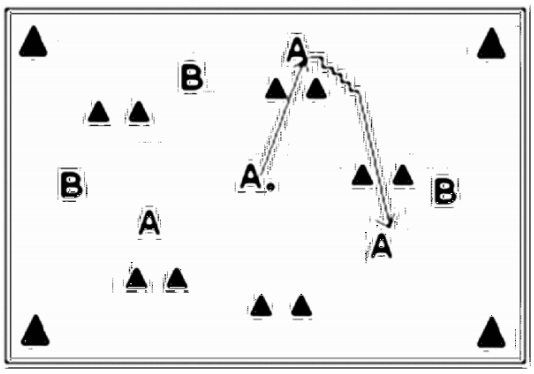
LFC Berlin Oberliga: T032

95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 14.08.2006

1 **Punkte durch Pässe durch drei farbige Hütchentore**

30 min · Aufwärmen



Aufbau: Eine gesamte Spielfeldhälfte als Spielfeld abstecken.
Auf dieser Hälfte unregelmäßig Hütchentore aufbauen.
Jedes Hütchentor aus zwei gleichfarbigen Hütchen bilden.
Zwei Teams einteilen.
Einen Ball bereitlegen.

Zu Beginn spielen die Gruppen 5 gegen 2.
Danach laufen alle 2 Minuten locker selbstständig ein.
Anschließend spielt A gegen B mit drei Ballkontakten und ohne Körperkontakt.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Ein Team bekommt einen Punkt, wenn es den Ball nacheinander durch drei verschieden farbige Hütchentore passt und diese Tore dabei jeweils auch durchkreuzt.
Danach folgt die Dehnpause in der Mannschaft.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/punkte-durch-paesse-durch-drei-farbige-huetchentore

2 **Jonglieren über 20 Meter und Zurücktraben**

25 min · Hauptteil

Aufbau: An der Außenlinie eine 20 Meter lange Bahn markieren.
Fünf Reihen nebeneinander bilden lassen.
Jedem Spieler einen Ball geben.
Die Gruppe vor dem Start zusammenrufen.

Der Trainer erklärt zuerst die wichtigsten Punkte der nächsten Übungen.
Qualität geht dabei vor Quantität.
Danach jongliert jeder Spieler seinen Ball über 20 Meter.
Anschließend trabt er locker zurück.
Weil es auf eine saubere und genaue Ausführung ankommt, bleiben die Bewegungen langsam und jeder achtet mehr auf die Qualität als auf die Zahl der Kontakte.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/jonglieren-ueber-20-meter-und-zuruecktraben

3 **Sumo-Squat und Hip-Dance zur Rumpfkräftigung**

15 min · Hauptteil

Aufbau: Alle Spieler nebeneinander an der Außenlinie aufstellen.
Die Spielfeldbreite als Strecke für den Hip-Dance festlegen.

20 Meter Gehpause einplanen.
Ohne Ball arbeiten lassen.

Beim Sumo-Squat beginnt jeder in einer tiefen Kniebeuge.
Die Füße stehen deutlich mehr als hüftbreit und zeigen leicht nach außen.
Dann streckt er die Knie und beugt den Rumpf, bis die Kniegelenke so weit wie möglich gestreckt sind und an der Oberschenkelrückseite ein Dehngefühl entsteht.
Danach kehrt er in die tiefe Kniebeuge zurück.
Die Finger bleiben die ganze Zeit an den Zehen.
Zweimal 6 bis 8 Wiederholungen mit 20 Metern Gehpause folgen.
Beim Hip-Dance stoppt jeder aus der Gehbewegung ab.
Er spreizt das gebeugte Bein mit innenrotierter Hüfte seitlich ab, danach folgt dieselbe Bewegung mit außenorientierter Hüfte.
Zwischen beiden Richtungen liegen zwei Gehschritte, über eine Spielfeldbreite ergeben sich 6 Wiederholungen je Richtung.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kraft/sumo-squat-und-hip-dance-zur-rumpfkraeftigung

---

4 **Freies Abschlussspiel auf Dreiviertelfeld**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Dreiviertel des Spielfelds als Feld abstecken.
Zwei Tore aufbauen.
Zwei Mannschaften wählen lassen.
Bälle an beiden Seitenlinien bereitlegen.

Die beiden gewählten Mannschaften spielen auf die zwei Tore.
Vorgaben gibt es keine.
Auf dem großen Feld darf sich die Mannschaft am Ende der Einheit noch einmal richtig austoben, ohne auf eine Regel des Trainers zu achten.
Der Trainer greift nur bei Verletzungsgefahr ein.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/freies-abschlussspiel-auf-dreiviertelfeld

---

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

5 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

15× Ball · 14× Hütchen in 6 Farben · 2× Tor

ccp-plan:670a2597-1553-4d18-a803-d00626ded600@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de