LFC Berlin Oberliga: T151

100 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 12.04.2007

1 **Aufwärmen unter Leitung der Führungsspieler**

30 min · Aufwärmen

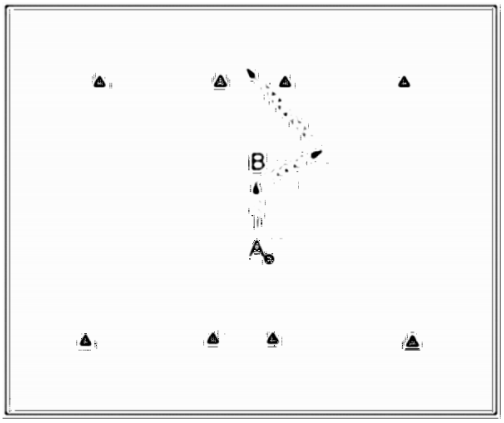
Aufbau: Drei Führungsspieler bestimmen.
Um jeden Führungsspieler eine Gruppe bilden.
Bälle für die spätere Ballarbeit bereitlegen.

Zu Beginn spielen alle ein 5 gegen 2.
Danach wärmen sich die drei Gruppen getrennt auf.
Die Führungsspieler geben dabei die Übungen vor.
Zwischendurch folgt ein Dehnteil.
Nach dem Dehnen leiten die Führungsspieler auch die Ballarbeit an, bei der jede Gruppe ihre Übungen selbst nach deren Vorgabe durchführt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermen-unter-leitung-der-fuehrungsspieler

2 **Eins gegen eins auf Hütchentore in drei kleinen Feldern**

25 min · Hauptteil



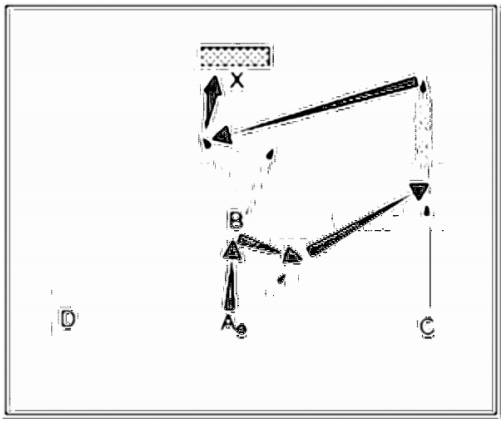
Aufbau: Drei Felder von 12 x 10 Metern markieren.
An beiden Enden jedes Feldes ein Hütchentor aufstellen.
Die Spieler zu Paaren einteilen.
Jedem Paar einen Ball geben.

In jedem Feld treten Paare eins gegen eins an.
Jeder versucht, den Ball durch das Hütchentor des Gegners zu dribbeln.
Jeder zählt seine Plus- und Minuspunkte.
Immer wieder wechseln die Spieler den Gegner.
Zwischendurch jonglieren alle frei zur aktiven Erholung, bevor die nächste Runde mit einem neuen Partner in einem der drei Felder beginnt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/zweikampf/eins-gegen-eins-auf-huetchentore-in-drei-kleinen-feldern

3 **Torkombination über den Flügel mit kreuzenden Angreifern**

35 min · Hauptteil



Aufbau: Vor beiden fest installierten Toren je eine Spielfeldhälfte gleich aufbauen.
A mit Ball am Halbkreis der Mittellinie aufstellen.
B etwa 12 Meter vor A mit dem Rücken zum Tor postieren.

C und D breit an der Außenlinie aufstellen.

A spielt B flach an.
B lässt den Ball für A in die Halbposition klatschen.
A spielt steil auf C oder D.
Der Außenspieler flankt auf die nachrückenden A und B, die vorher kreuzen und gemeinsam den ersten und zweiten Pfosten anlaufen.
In Stufe zwei folgt eine flache Eingabe.
In Stufe drei läuft ein Angreifer in den Rückraum, der andere zum zweiten Pfosten.
Der Rückraumspieler hebt die flache Eingabe hoch zum zweiten Pfosten.
In Stufe vier spielt A einen Flugball nach außen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/torkombination-ueber-den-fluegel-mit-kreuzenden-angreifern

---

4 **Lockeres Auslaufen als Gruppe über eine Runde**

10 min · Cool Down

Alle Spieler traben gemeinsam los.
Die Runde misst etwa 600 Meter.
Das Tempo bleibt so niedrig, dass sich alle während des Laufens noch mühelos unterhalten können und niemand aus der Gruppe abreißt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-auslaufen-als-gruppe-ueber-eine-runde

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 8× Hütchen · 2× Tor

---

ccp-plan:679c101e-b049-4c67-af92-7e92de9d0bda@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de