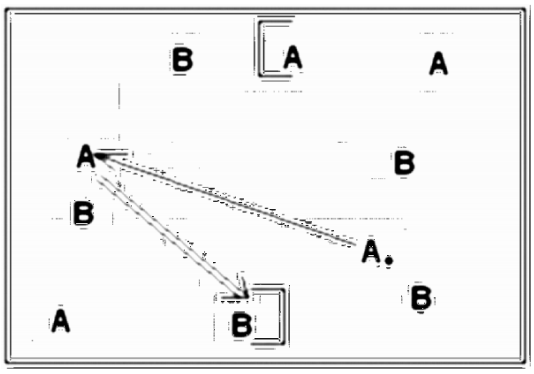
LFC Berlin Oberliga: T068

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 17.10.2006

1 **Aufwärmspiel mit zwei Toren an der Mittellinie**

40 min · Aufwärmen



Aufbau: Das Spielfeld von Strafraum zu Strafraum begrenzen.
Zwei transportable Tore rechts und links am Mittelkreis auf die Mittellinie stellen.
Die beiden Tore in entgegengesetzte Richtungen ausrichten.
Zwei Mannschaften A und B bilden.

A spielt locker gegen B.
Jeder hat höchstens 3 Ballkontakte.
Körperkontakt ist nicht erlaubt.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Bis zum Dehnen spielen beide Mannschaften nur flach.
Dann folgt eine Dehnpause.
Nach der Dehnpause versuchen beide Mannschaften, jeden zweiten Ball hoch zu spielen, ohne dabei die übrigen Vorgaben zu Ballkontakten und Körperkontakt aufzugeben.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermspiel-mit-zwei-toren-an-der-mittellinie

2 **Hopserlauf, Sidesteps und Sprint zwischen zwei Kappen**

20 min · Hauptteil

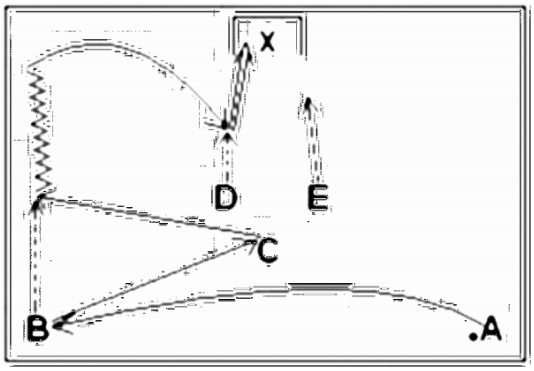
Aufbau: Zwei Kappen in gerader Linie etwa 15 Meter auseinander stellen.
Diesen Aufbau viermal nebeneinander einrichten.
Die Spieler auf die vier Bahnen verteilen.

A startet mit rückwärts Hopserlauf bis zur Kappe.
Zurück geht es locker vorwärts.
Anschließend sprintet er vorwärts wieder zur Kappe.
A wiederholt diese Form 3-mal.
Im zweiten Durchgang folgt auf einen Hopserlauf vorwärts ein lockerer Weg rückwärts zurück, bevor A erneut vorwärts zur Kappe sprintet, ebenfalls 3-mal.
Im dritten Durchgang geht es mit Sidesteps vor und zurück.
Danach folgt der Sprint, 4-mal.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/hopserlauf-sidesteps-und-sprint-zwischen-zwei-kappen

3 **Spielverlagerung per Flugball, Doppelpass und Flanke**

15 min · Hauptteil



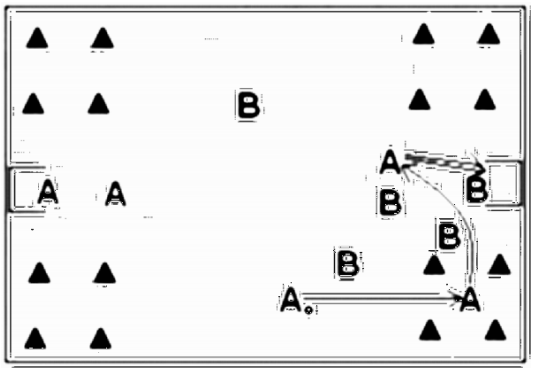
Aufbau: Die Tore auf die Strafraumlinie stellen.
Einen Torwart ins Tor stellen.
A an der Mittellinie rechts außen postieren.
B auf die gegenüberliegende Seite stellen.
C zentral 20 Meter vor dem Tor aufstellen.
D und E als Paar 20 Meter vor dem Tor platzieren.

A spielt einen Flugball auf B.
B spielt Doppelpass mit C.
Danach läuft B Richtung Torlinie.
Von der Torlinie flankt B auf D und E, die als Paar zwanzig Meter vor dem Tor stehen und auf diese Flanke warten.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/spielverlagerung-per-flugball-doppelpass-und-flanke

4 **Abschlussspiel mit freien Eckzonen und hohen Eingaben**

20 min · Schlussteil



Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit zwei Toren nutzen.
In allen vier Ecken eine Zone von 7 x 7 Metern markieren.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

A spielt gegen B.
Zwei Ballkontakte sind erlaubt.
In den Eckzonen darf nicht verteidigt werden.
Blocken ist nur außerhalb der Zonen erlaubt.
Aus einer Eckzone kommen offensiv nur hohe Eingaben, die der Spieler dort ohne Gegnerdruck in aller Ruhe vorbereiten kann.
Die letzten sieben Minuten laufen als freies Spiel.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-freien-eckzonen-und-hohen-eingaben

5 **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 · 2× Tor

ccp-plan:704bc890-1e45-467a-a346-2badcace63d2@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de