LFC Berlin Oberliga: T107

105 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 29.01.2007

1 **Spielform mit Torwart ohne Hände und Tor am Mittelkreis**

35 min · Aufwärmen

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte nutzen.
Ein bewegliches Tor auf den Halbkreis an der Mittellinie stellen.
Die Strafraumlinien verlängern und das Feld so in der Breite einengen.
Zwei Mannschaften A und B bilden.

Zum Einlaufen spielen alle 10 Minuten lang selbstständig und konzentriert 5 gegen 2.
Danach spielt A gegen B mit Torhütern in beiden Toren.
Jeder hat höchstens drei Ballkontakte.
Jeder zweite Ball geht direkt weiter.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Im ersten Teil dürfen die Torhüter Bälle nur ohne Hände abwehren, weil ihr Mitspielverhalten außerhalb des Strafraums geschult werden soll.
Dann dehnt die Mannschaft.
Im zweiten Teil wehren die Torhüter alle Bälle nur mit den Händen ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spielform-mit-torwart-ohne-haende-und-tor-am-mittelkreis

2 **Drei gegen drei im doppelten Strafraum mit Strafläufen**

20 min · Hauptteil

Aufbau: Ein Feld in der Größe eines doppelten Strafraums markieren.
An beiden Enden ein Tor mit Torwart aufstellen.
Zwei Teams zu je 3 Feldspielern bilden.
Neben dem Feld eine Strecke von 45 Metern abmessen.

Zwei Teams spielen 3 gegen 3 mit Torhütern.
Eine Runde dauert 2 Minuten.
Danach steht der Verlierer fest.
Das unterlegene Team läuft nach dem Spiel zweimal 45 Meter im Tempo, bevor die nächste Runde über 2 Minuten im doppelten Strafraum beginnt.
Bei einem Unentschieden haben beide Teams verloren.
Dann laufen beide.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/drei-gegen-drei-im-doppelten-strafraum-mit-straflaeufen

3 **Fünfmal 1000 Meter auf der Bahn mit Teamentscheidung**

35 min · Hauptteil

Aufbau: Die Tartanbahn im Stadion nutzen.
Eine Stoppuhr für die Pausen bereithalten.

Die Spieler laufen 5 x 1000 Meter.
Zwischen den Läufen liegen jeweils zwei Minuten Pause.
Vor dem ersten Start verständigt sich die ganze Mannschaft darauf, welche zwei

Spieler den letzten Lauf nicht mitmachen müssen.
Ohne einhellige Meinung laufen alle.
Beim ersten Mal fiel die Wahl auf die beiden Torhüter als Langsamste.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/fuenfmal-1000-meter-auf-der-bahn-mit-teamentscheidung

---

4 **Ruhiger Ausklang auf der Laufbahn nach der Einheit**

15 min · Cool Down

Aufbau: Auf der Bahn 200 Meter abmessen.
Start und Ziel festlegen.

Alle laufen 200 Meter aus.
Das Tempo bleibt ganz ruhig.
Nach der letzten Belastung dient diese kurze Strecke auf der Bahn nur dazu, Puls und Atmung wieder herunterzufahren, bevor die Einheit endet.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/ruhiger-ausklang-auf-der-laufbahn-nach-der-einheit

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor

---

ccp-plan:705a75da-8a1a-40d3-85c1-212ecb5fe290@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de