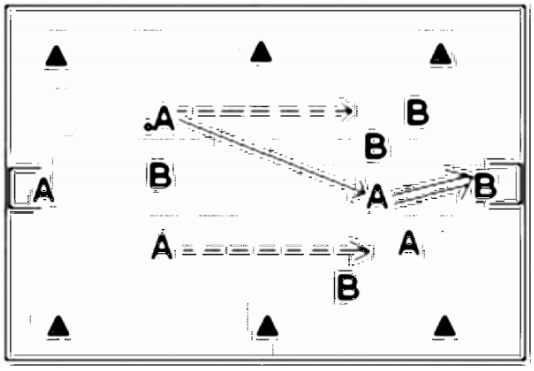
# LFC Berlin Oberliga: T081

80 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 08.11.2006

1 **Spiel von Strafraum zu Strafraum mit Nachrückregel**

35 min · Aufwärmen



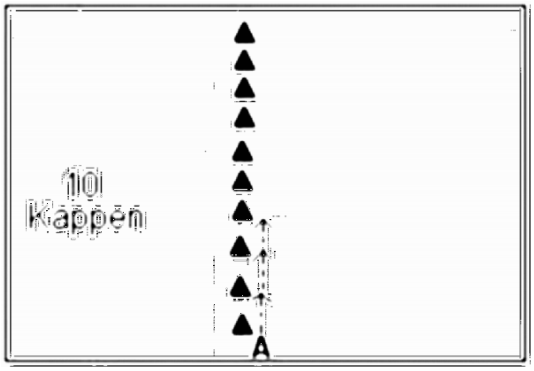

**Aufbau:** Ein Feld von Strafraum zu Strafraum nutzen.
An beiden Enden ein Tor aufstellen.
Zwei Mannschaften bilden.

Zum Einstieg läuft ein 5 gegen 2 in den Ecken.
Danach wärmt sich jeder 7 Minuten selbstständig auf.
Dann spielt A gegen B.
Erlaubt sind 3 Ballkontakte ohne Körperkontakt.
Alle bleiben in Bewegung und spielen nur flach.
Ein Tor zählt nur, wenn alle Spieler der angreifenden Mannschaft in der Hälfte des Gegners stehen, sonst bleibt der Treffer ohne Wertung.
Nach der Dehnpause im Team sind hohe Bälle erlaubt.
Die Zweikämpfe führen jetzt alle schneidig.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-von-strafraum-zu-strafraum-mit-nachrueckregel

2 **Tempowechselläufe auf 40 Metern mit Sprunglauf**

15 min · Hauptteil




**Aufbau:** Eine Laufstrecke von 40 Metern markieren.
Alle 4 Meter eine Kappe setzen.
Die Spieler hintereinander am Start aufstellen.

A läuft die gesamte Strecke.
Zwischen den Kappen wechselt er schnell und langsam.
Jeder Durchgang läuft 4 x hintereinander.
Im zweiten Durchgang ist nur jede dritte Teilstrecke schnell.
Im dritten Durchgang folgt auf einen Sprunglauf über die halbe Strecke nahtlos ein Sprint bis zur vorletzten Kappe, ohne dass zwischen beiden Laufformen ein Stopp entsteht.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/tempowechsellaeufe-auf-40-metern-mit-sprunglauf

3 **Abschlussspiel mit Freistoß bei Bällen ins Seitenaus**

20 min · Schlussteil

**Aufbau:** Ein ganzes Spielfeld mit zwei Toren nutzen.
Die Mannschaften nach vermeintlichem Stamm und Reserve einteilen.

Stamm spielt gegen Reserve.
Geht der Ball ins Seitenaus, gibt es keinen Einwurf.
Der Ball kommt als Freistoß ins Feld.
Kurze Anspiele sind verboten.
Anders als sonst muss der Freistoß aus dem Seitenaus also wie ein echter Standard weit ins Feld gespielt werden, auch wenn ein Mitspieler direkt daneben frei steht.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-freistoss-bei-baellen-ins-seitenaus

---

4 **Lockeres Austraben als Gruppe über drei Runden**

10 min · Cool Down

**Aufbau:** Eine große Runde um den Platz festlegen.
Die Gruppe am Start sammeln.

Alle traben locker los.
Die Gruppe trabt zusammen drei große Runden, wobei niemand vorneweg läuft und das Tempo so niedrig bleibt, dass die Beine nach der Belastung regenerieren.
Die Gruppe bleibt bis zum Schluss geschlossen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-austraben-als-gruppe-ueber-drei-runden

**Material für die gesamte Einheit**

1× Ball · 10× Hütchen · 2× Tor

---

ccp-plan:73c13871-4cc8-44b8-af02-c1951bf242df@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de