LFC Berlin Oberliga: T031

86 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 11.08.2007

1 **Angeleitetes Aufwärmen in zwei Gruppen mit Dehnteil**

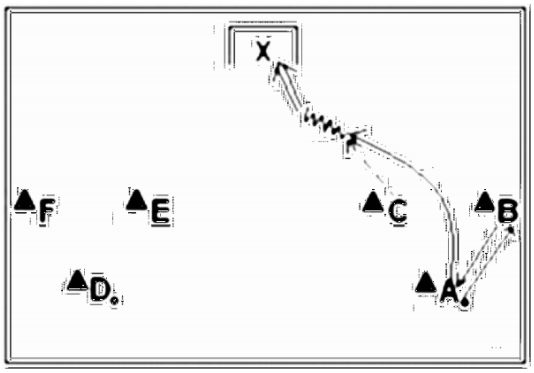
30 min · Aufwärmen

Aufbau: Für das 5 gegen 2 ein kleines Feld abstecken.
Die Mannschaft in zwei Gruppen teilen.
Pro Gruppe einen Spieler als Anleiter bestimmen.
Bälle für später bereitlegen.

Den Einstieg bildet ein 5 gegen 2.
Zwei Spieler führen danach je eine Gruppe durch ein konzentriertes Aufwärmen.
Bis zum Dehnen bleibt der Ball liegen.
Der Coach sagt den Beginn des Dehnteils an.
Er beendet ihn auch.
Nach dem Dehnen wärmen sich beide Gruppen mit Ball weiter auf, wobei die beiden Anleiter weiterhin vorgeben, welche Übungen ihre Gruppe als Nächstes ausführt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/angeleitetes-aufwaermen-in-zwei-gruppen-mit-dehnteil

2 **Torschuss nach Klatschen und Pass in die Gasse im Dreieck**



20 min · Hauptteil

Aufbau: Halbrechts und halblinks vor dem Tor je ein Dreieck aus Kappen aufbauen.
Die Kappen 30 Meter vor dem Tor aufstellen.
Im Dreieck etwa sechs Meter Abstand lassen.
Den Aufbau auf beiden Spielfeldhälften wiederholen.
Bälle bei A bereitlegen.

A steht an der ersten Kappe und passt zu B.
B steht mit dem Rücken zum Tor.
B lässt den Ball zu A zurückklatschen.
A spielt in die Gasse zu C.
C schließt ab.
Im zweiten Durchgang stoppt B das Zuspiel von A, danach schießt C aufs Tor.
Im dritten Durchgang legt B nach außen zu C, der eine flache Eingabe auf die mitgelaufenen A und B spielt, die beide auf das Tor abschließen.
Im vierten Durchgang hinterläuft B den angespielten C, bekommt den Ball und flankt kurz vor der Torlinie auf die einlaufenden C und A.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/torschuss-nach-klatschen-und-pass-in-die-gasse-im-dreieck

3 **Abschlussspiel Stamm gegen Reserve mit Pressing-Vorgaben**

30 min · Schlussteil

Aufbau: Auf dem ganzen Spielfeld mit zwei Toren spielen.
Die Mannschaften nach vermeintlicher Stammelf und Reserve einteilen.

Stamm spielt gegen Reserve.
Beide Seiten pressen nach Vorgabe.
Die im Laufe der Woche erarbeiteten Vorgaben für die taktische Grundordnung und das Pressingverhalten sollen einen deutlichen Einfluss auf die gesamte Partie nehmen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-stamm-gegen-reserve-mit-pressing-vorgaben

---

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

6 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

3× Ball · 6× Hütchen · 1× Tor

---

ccp-plan:7e741d56-1c72-475a-a322-827fb8fe3664@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de