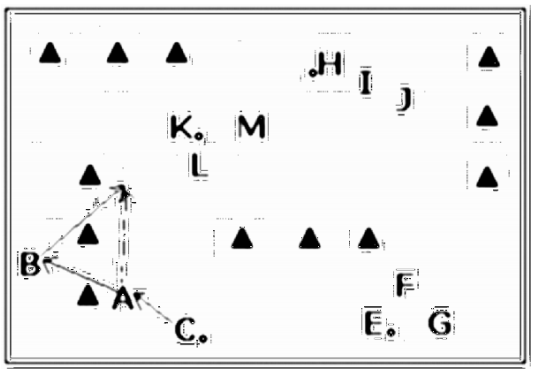
# LFC Berlin Oberliga: T137

90 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 15.03.2007

1 **Aufwärmen zu dritt mit Doppelpässen an drei Kappen**

35 min · Aufwärmen



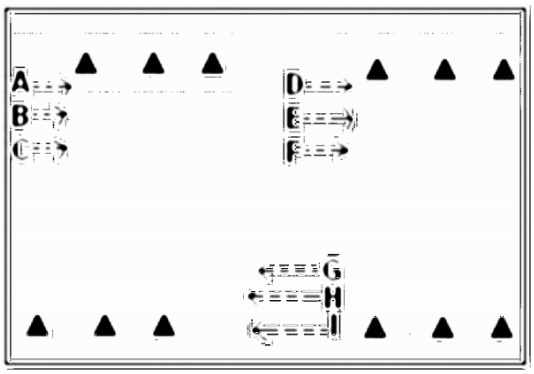

**Aufbau:** Im Feld mehrere Gruppen aus drei Kappen im Abstand von einem Meter verteilen.
Dreiergruppen mit je einem Ball bilden.
Zum Einlaufen ein 5 gegen 2 spielen.
Flugbälle und Torschüsse ausschließen.

Zuerst wärmt sich jeder frei auf und baut die Kappen selbst mit ein.
Danach spielt die Dreiergruppe an den Kappen nach Wahl immer wieder Doppelpässe.
Im Tempo läuft jeder allein wechselweise durch die Kappen, immer nur mit einem Bein.
Die drei Spieler passen direkt an den Kappen.
Es folgt eine Dehnpause.
Dann passen alle frei.
Jeder versucht, jonglierend durch den Parcours zu kommen.
Dann spielt die Dreiergruppe 30 Sekunden lang 2 gegen 1 und darf dabei die drei Kappen immer wieder als Hilfe einsetzen.
Im Jeder gegen jeden gewinnt, wer nach 30 Sekunden den Ball am Fuß hat.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermen-zu-dritt-mit-doppelpaessen-an-drei-kappen

2 **Gruppenlauf mit Sprints, Sprüngen und Tripelschritten**

15 min · Hauptteil



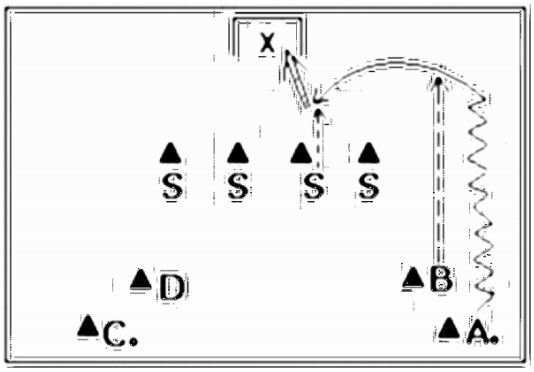

**Aufbau:** Drei Kappen zu einer Linie zusammenstellen.
Den Startpunkt und die Laufstrecke festlegen.

Die Gruppe läuft hintereinander den vom Trainer gezeigten Weg.
Immer wenn die Gruppe an den drei Kappen ankommt, sprinten alle diese Strecke und laufen danach wieder hintereinander weiter.
In Stufe II kommen alle an den Kappen mit möglichst wenig Kontakten im Sprung vorwärts.
In Stufe III folgen Tripelschritte.
Insgesamt läuft die Gruppe sechs Runden.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/gruppenlauf-mit-sprints-spruengen-und-tripelschritten

3 **Pass oder Flanke auf das Stürmerpaar gegen einen Blocker**

20 min · Hauptteil




**Aufbau:** Kappe 1 an der Außenlinie etwa 40 Meter vor dem Tor aufstellen.
Kappe 2 in direkter Linie zum Tor sechs Meter davor setzen.
Kappe 3 und 4 genauso auf der anderen Seite aufstellen.
In der Feldmitte vier Kappen in kleinen Abständen setzen, beginnend 25 Meter vor dem Tor.
Dort ein Stürmerpaar festlegen und regelmäßig wechseln.

A startet mit Ball an Kappe 1 und läuft Richtung Torlinie.
B steht an Kappe 2.
B hält diesen Abstand und versucht, den Ball von A zu blocken.
A spielt einen Stürmer in der Mitte per Pass oder Flanke an.
In Stufe II muss die Vorlage am Verteidiger vorbeigehen.
In Stufe III darf B richtig verteidigen und hat nur den Nachteil, dass zu Beginn ein größerer Abstand zu A besteht.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/pass-oder-flanke-auf-das-stuermerpaar-gegen-einen-blocker

4 **Alt gegen Jung mit Strafminute für stumme Spieler**

15 min · Schlussteil

**Aufbau:** Eine Spielfeldhälfte als Spielfeld nutzen.
Die Mannschaft in Alt und Jung teilen.
Außerhalb des Feldes Platz für die Strafminute lassen.

Alt spielt gegen Jung.
Es gelten die üblichen Grundregeln.
Wer länger als eine Minute kein Leben entfacht und nicht redet, bekommt eine Strafminute, die er außerhalb des Feldes laufen muss.
Danach kehrt er ins Spiel zurück.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/alt-gegen-jung-mit-strafminute-fuer-stumme-spieler

5 **Auslaufen mit Ball als Gruppe über 600 Meter**

5 min · Cool Down

**Aufbau:** Eine Runde von etwa 600 Metern abstecken.
Jedem Spieler einen Ball geben.

Heute läuft die Gruppe mit Ball konzentriert eine große Runde von etwa 600 Metern aus, wobei jeder seinen Ball über die gesamte Strecke selbst führt.
Die Gruppe bleibt beisammen.
Das Tempo bleibt ruhig.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/auslaufen-mit-ball-als-gruppe-ueber-600-meter

**Material für die gesamte Einheit**

4× Ball · 8× Hütchen · 1× Tor

ccp-plan:8401bb5a-34f2-49d4-b502-7f2d4f8187f9@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de