LFC Berlin Oberliga: T124

95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 21.02.2007

1 **Selbstständiges Aufwärmen in Kleingruppen mit Flugbällen**

30 min · Aufwärmen

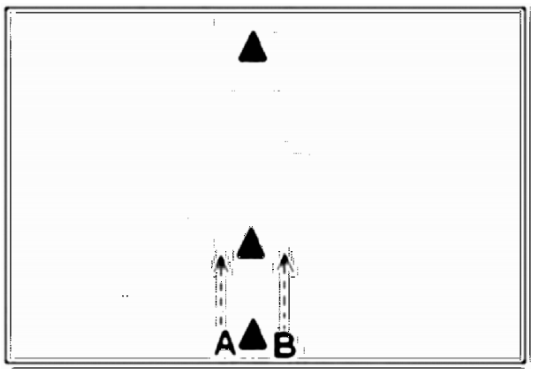
Aufbau: Für jede Kleingruppe einen Ball bereitlegen.
Eine Uhr für die Zeitansagen bereithalten.

Zum Start läuft ein 5:2.
Danach laufen die Spieler allein oder in kleinen Gruppen konzentriert ein.
Das Einlaufen dauert 10 Minuten.
Es folgt ein selbstständiger Dehnteil über 5 Minuten.
Anschließend wärmen sich alle selbst mit Ball auf, auch in kleinen Gruppen, erst mit flachen Bällen und später auch mit Flugbällen.
Zwischendurch sagt der Trainer die verbleibende Zeit an.
Dieser Teil dauert 15 Minuten.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/selbststaendiges-aufwaermen-in-kleingruppen-mit-flugbaellen

2 **Antritt auf Signal aus Zehenspitzenarbeit mit Ball**

15 min · Hauptteil



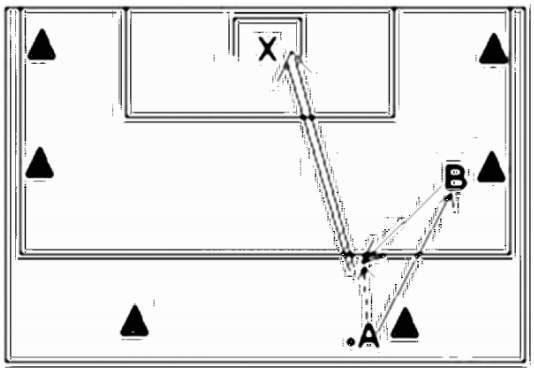
Aufbau: Auf der Torlinie eine Startkappe aufstellen.
Zehn Meter davor Kappe 2 setzen.
Zwanzig Meter weiter Kappe 3 setzen.
Paare bilden, A steht rechts und B links der Startkappe.

A und B laufen mit Zehenspitzenarbeit auf der Stelle.
Auf das Signal des Trainers sprinten beide bis zur ersten Kappe.
Danach folgt ein Hopserlauf bis zur ersten Kappe mit anschließendem Sprint.
In der dritten Form hat jeder Spieler einen Ball, spielt ihn sich selbst vor und erläuft ihn auf Höhe der ersten Kappe im Sprint bis zu Kappe 3.
Zuletzt werfen beide selbst vor.
Jede Form läuft 4-mal.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/antritt-auf-signal-aus-zehenspitzenarbeit-mit-ball

3 **Torabschluss nach Doppelpass mit dem Spieler an der Kappe**

25 min · Hauptteil



Aufbau: Den Strafraum vor einem Tor nutzen.
Auf der Strafraumlinie rechts und links je eine Kappe auf Höhe der Torlinie setzen (Kappe 1).

Acht Meter davor je eine weitere Kappe setzen (Kappe 2).
Etwa 25 Meter vor dem Tor in Verlängerung der Fünfmeterraumlinie zwei weitere Kappen als Startpunkte für die zentralen Spieler aufstellen.
Bälle an den Startkappen bereitlegen.

A steht halbrechts oder halblinks zentral vor dem Tor.
B steht an Kappe 2.
A spielt zu B, B spielt direkt zurück.
A schließt auf das Tor ab.
In der zweiten Form spielt B nicht zurück, sondern zu C.
C steht auf der anderen Halbposition zentral vor dem Tor.
C schließt ab.
In der dritten Form kommen hohe Vorlagen zum Abschluss.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/torabschluss-nach-doppelpass-mit-dem-spieler-an-der-kappe

---

4 Kompakt verteidigen und schnell in die Spitze spielen

20 min · Schlussteil

Aufbau: Ein Spielfeld für das Abschlussspiel A gegen B markieren.
Teams A und B bilden.
Eine vermeintliche erste Elf gegen zehn andere Spieler aufstellen.

A spielt gegen B.
Beide Mannschaften halten immer wieder ihre Kompaktheit ein.
Der Abstand zum verteidigenden Mitspieler beträgt höchstens 5 Meter.
Außerdem gilt das schnelle Spiel in die Spitze.
Wer den Ball erobert, bleibt nicht lange in den eigenen Reihen, sondern spielt ihn so schnell wie möglich nach vorn in die Spitze.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/kompakt-verteidigen-und-schnell-in-die-spitze-spielen

---

5 Auslaufen in großer Runde, wahlweise mit Ball

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine große Runde um das Spielfeld festlegen.
Für jeden, der mit Ball ausläuft, einen Ball bereitlegen.

Die Gruppe läuft gemeinsam los.
Jeder wählt selbst, mit Ball oder ohne Ball.
Wer einen Ball hat, führt ihn locker am Fuß mit und bleibt trotzdem so nah bei der Gruppe, dass niemand den Anschluss an die große Runde verliert.
Alle bleiben konzentriert.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/auslaufen-in-grosser-runde-wahlweise-mit-ball

---

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 6× Hütchen · 1× Tor