LFC Berlin Oberliga: T159

85 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 25.04.2007

1 **Spaßspiel Alt gegen Jung ohne Vorgaben zum Abschluss**

15 min · Schlussteil

Aufbau: Die Mannschaft in Alt und Jung aufteilen.
Ein Spielfeld für das freie Spiel festlegen.

Alt spielt gegen Jung.
Es gibt keine technischen oder taktischen Vorgaben.
Der Spaß steht im Vordergrund.
Der Trainer fordert dafür nur zwei Dinge ein, nämlich volle Leidenschaft und Bereitschaft von jedem Spieler auf dem Platz, ganz gleich ob Alt oder Jung.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/spassspiel-alt-gegen-jung-ohne-vorgaben-zum-abschluss

2 **Gemeinsames Auslaufen in der Gruppe über drei Runden**

5 min · Cool Down

Aufbau: Die Laufrunde auf dem Kunstrasen festlegen.
Bälle am Rand bereitlegen.

Alle laufen als große Gruppe zusammen aus.
Die Gruppe absolviert drei Runden auf dem Kunstrasen.
Jeder entscheidet über den Ball.
Wer mit Ball läuft, führt ihn locker neben der Gruppe mit, damit das gemeinsame Tempo für alle gleich bleibt und niemand nach vorne ausreißt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/gemeinsames-auslaufen-in-der-gruppe-ueber-drei-runden

3 **Aufwärmen in Dreiergruppen mit Finten und Doppelpass**

30 min · Aufwärmen

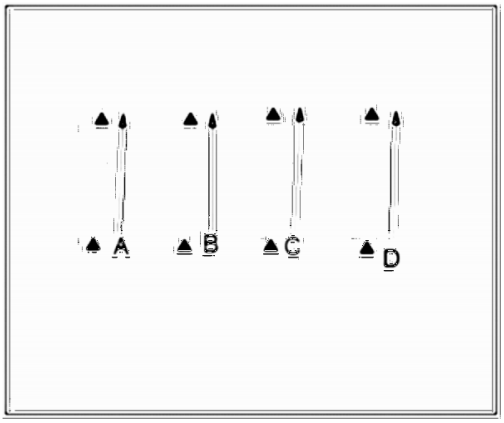
Aufbau: Für jede Dreiergruppe ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
Dreiergruppen bilden.
Jeder Gruppe einen Ball geben.

Zuerst läuft ein 5:2, danach laufen alle 6 Minuten locker ein.
Im ersten Teil führt die Gruppe den Ball frei in dauerhafter Bewegung.
Dann gibt der Trainer Vorgaben: Doppelpass in der Gruppe, Finten am teilaktiven Mitspieler und direktes Weiterleiten aus allen Situationen zum dritten Spieler.
Es folgt eine Dehnpause.
Die Vorgabe der Dehnübungen wechselt in der Dreiergruppe.
Danach spielt die Gruppe 1:1 mit Schwerpunkt offensives Durchsetzen.
Es folgt ein 2:1 auf höchstens fünf Meter Abstand.
Zum Schluss hält die Gruppe den Ball hoch.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermen-in-dreiergruppen-mit-finten-und-doppelpass

4 Sprintduell auf Nummernzuruf mit wechselnder Laufrichtung

20 min · Hauptteil



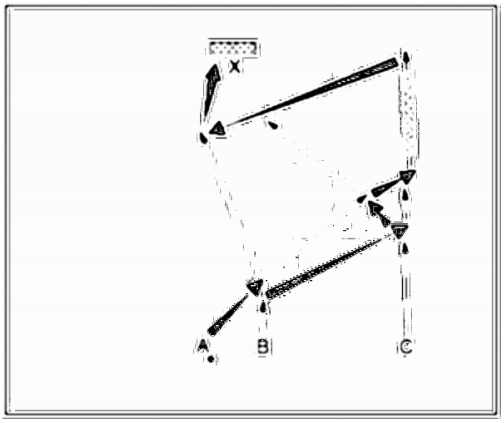
Aufbau: Den Aufbau dreimal nebeneinander stellen.
Je vier Spieler im Abstand von sieben Metern in einer Linie von der Außenlinie weg aufstellen.
Innerhalb jeder Reihe durchnummerieren.
Die Ziellinie noch einmal zehn Meter weiter markieren.

Der Trainer ruft eine Nummer.
Die Spieler mit dieser Nummer sprinten in allen drei Reihen gleichzeitig los und laufen so gegeneinander bis zur Ziellinie, die noch einmal zehn Meter entfernt liegt.
Im zweiten Durchgang geht es rückwärts zur Ziellinie.
Im dritten Durchgang seitwärts.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/sprintduell-auf-nummernzuruf-mit-wechselnder-laufrichtung

5 Doppelpass auf außen mit Flanke und Abschluss zu dritt

15 min · Hauptteil



Aufbau: Am Strafraum vor einem Tor arbeiten.
Je drei Spielern einen Ball geben.
A und B zentral am Halbkreis aufstellen.
C an eine der Außenlinien stellen.

A spielt einen Pass in die Bewegung zu B.
B spielt einen flachen Ball nach außen zu C.
A läuft dem Ball nach und bietet sich für den Doppelpass an.
C spielt Doppelpass mit A.
Anschließend läuft C bis zur Torlinie durch, flankt von dort in den Strafraum und sucht mit seiner Hereingabe A oder B, die beide auf den Abschluss gehen.
A und B schließen ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/doppelpass-auf-aussen-mit-flanke-und-abschluss-zu-dritt

Material für die gesamte Einheit

1× Ball