LFC Berlin Oberliga: T096

90 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 08.12.2006

1 **Handball und Kopfball im Wechsel auf ein Tor**

40 min · Aufwärmen

Aufbau: Eine ganze Spielfeldhälfte in Länge und Breite abgrenzen.
Ein tragbares Tor auf die Mittellinie stellen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

Den Einstieg bildet ein Fünf gegen zwei.
Danach laufen alle fünf Minuten konzentriert ein.
Anschließend spielt A gegen B.
Handball und Kopfball wechseln sich ab, der Ball wird also zugeworfen und vom nächsten Spieler per Kopf weitergespielt.
Ein Tor zählt nur per Kopf.
Nach zehn Minuten folgt eine Dehnpause.
Danach beginnt der zweite Teil.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/handball-und-kopfball-im-wechsel-auf-ein-tor

2 **Sprint von der Torlinie zur Strafraumlinie auf Ansage**

15 min · Hauptteil

Aufbau: Die Strecke von der Torlinie bis zur Strafraumlinie als Bahn nutzen.
Alle Spieler nebeneinander auf der Torlinie aufstellen.
Für jeden Spieler eine eigene Bahn vorsehen.

Alle stehen nebeneinander auf der Torlinie.
Der Trainer gibt eine Ansage.
Danach sprintet jeder von seinem Standort zur Strafraumlinie.
Zwischen den Sprints geben verschiedene Spieler von Bahn zu Bahn wechselnd unterschiedliche Laufübungen vor, die alle gemeinsam ausführen.
Der Sprint geht so schnell wie möglich.
Danach folgt die nächste Ansage.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/sprint-von-der-torlinie-zur-strafraumlinie-auf-ansage

3 **Stamm gegen Reserve im Elf gegen Zehn**

30 min · Schlussteil

Aufbau: Das ganze Spielfeld als Spielfläche festlegen.
Die Mannschaft in die vermeintliche Stammelf und die Reserve teilen.
Bei 21 Spielern eine Elf gegen eine Zehn aufstellen.
Auf beide Tore spielen lassen.

Die Stammelf spielt gegen die Reserve.
Beide Mannschaften spielen kompakt.
Das Spiel in die Spitze kommt schnell.
Für den Torabschluss gilt eine Zwei-Sekunden-Regel, die dem Angreifer vom letzten Kontakt bis zum Schuss nur zwei Sekunden Zeit lässt.

Der Torabschluss erfolgt sofort.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/stamm-gegen-reserve-im-elf-gegen-zehn

4 **Lockeres Auslaufen in der Gruppe zum Abschluss**

5 min · Cool Down

Aufbau: Die Mannschaft nach dem Schlussspiel zusammenrufen.
Für das Auslaufen keine Bälle mitnehmen.

Die Gruppe läuft geschlossen los.
Das Tempo bleibt locker.
Das Auslaufen findet ohne Ball auf dem Platz aus, weil der gemeinsame lockere Trab am Ende der Einheit den Kreislauf herunterfahren und die Beine lockern soll.
Niemand setzt sich nach vorn ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-auslaufen-in-der-gruppe-zum-abschluss

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 2× Tor

ccp-plan:95d10129-bf4f-4468-a229-bbaa8c4d5c50@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de