LFC Berlin Oberliga: T061

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 05.10.2006

1 **Aufwärmen in Bahnen mit wechselndem Tempogeber**

45 min · Aufwärmen

Aufbau: Die Bahnen über die Breite des Spielfelds festlegen.
Die Spieler nebeneinander auf die Außenlinie stellen.
Für jeden einen Ball bereitlegen.

Vorweg laufen alle locker und spielen 5:2.
Dann trabt die Gruppe los.
Der äußerste Spieler gibt als Tempogeber die Bahnen vor.
Nach vier Bahnen gibt jeder Spieler für eine Bahn eine eigene Übung ohne Ball vor, erst wenn alle an der Reihe waren, folgt der Dehn- und Kraftteil.
Danach bekommt jeder einen Ball und übernimmt wieder eine Bahn mit Aufwärmübungen.
Anschließend steigert der Trainer das Tempo in fünf Gängen, erst mit und dann ohne Ball.
Zum Abschluss jongliert jeder locker.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermen-in-bahnen-mit-wechselndem-tempogeber

2 **Frequenz auf der Stufe und Kopfballsprung**

15 min · Hauptteil

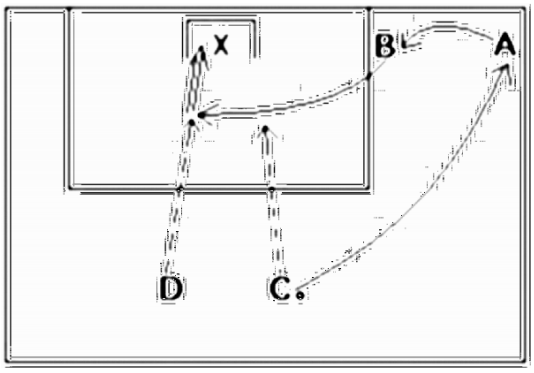
Aufbau: Die kleine Tribüne mit drei Stufen nutzen.
Die Spieler nebeneinander vor die Stufen stellen.

Jeder Spieler berührt wechselweise mit der Sohle die erste Stufe.
Das Tempo steigert sich von langsam bis zur höchsten Frequenz.
Auf das Signal des Trainers starten alle nebeneinander gleichzeitig, laufen über die drei Stufen und simulieren oben einen Kopfball.
Der Durchgang folgt viermal.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kraft/frequenz-auf-der-stufe-und-kopfballsprung

3 **Hoher Ball zur Eckfahne und Flanke auf zwei Pfosten**

15 min · Hauptteil



Aufbau: Den Strafraum mit der Fläche davor als Übungsfeld nutzen.
A ohne Ball an die Eckfahne stellen.
B an die Ecke des Strafraums stellen.
C und D zentral 35 Meter vor dem Tor aufstellen.
C den ersten Ball geben.

C spielt einen hohen Ball auf A an der Eckfahne.
A spielt möglichst direkt mit B.

Danach flankt A zu den einlaufenden Spielern C und D, die nach der Maßgabe den ersten und den zweiten Pfosten besetzen.
Wer abgeschlossen hat, wechselt nach außen zur Eckfahne.
Von dort kommt der Ball.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/hoher-ball-zur-eckfahne-und-flanke-auf-zwei-pfosten

---

4 **Runden Diagonalläufe als Hypothek im Abschlussspiel**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Das Spielfeld auf drei Viertel verkürzen.
Zwei Mannschaften einteilen.
Eine davon in Überzahl spielen lassen.
Die Diagonalläufe über die Spielfeldecken festlegen.

A und B spielen gegeneinander auf die Tore.
Die Überzahlmannschaft startet mit sechs Runden Diagonalläufen als Hypothek ins Spiel, die Unterzahlmannschaft mit vier Runden, gelaufen wird erst nach dem Spiel.
Kassiert eine Mannschaft ein Tor, kommt eine Runde dazu.
Schießt sie ein Tor, fällt eine Runde weg.
Bei einem Remis bleibt es bei der Ausgangszahl.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/runden-diagonallaeufe-als-hypothek-im-abschlussspiel

---

5 **Auslaufen als Gruppe über drei Runden mit Ball**

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine lockere Laufrunde um den Platz festlegen.
Für jeden, der möchte, einen Ball bereitlegen.

Die Gruppe trabt drei Runden zusammen.
Wer möchte, führt dabei den Ball am Fuß.
Das Tempo bleibt über alle drei Runden locker und die Gruppe hält zusammen, ohne dass einer vorweg läuft oder jemand hinten abreißt.
Nach der dritten Runde endet die Einheit.

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

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 1× Tor

---

ccp-plan:9bb2d8ed-540d-405f-b073-b4b5b22a282a@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de