LFC Berlin Oberliga: T080

85 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 07.11.2006

1 **Selbständiges Aufwärmen mit 5:2 und eigenem Dehnteil**

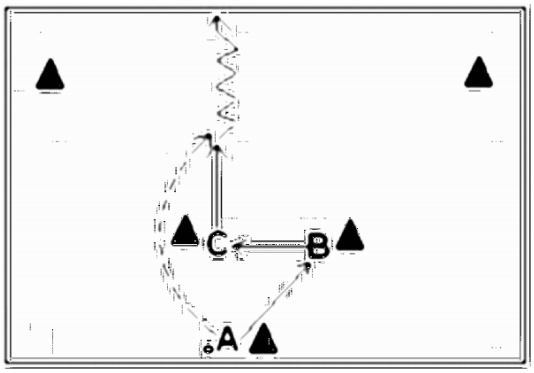
30 min · Aufwärmen

Aufbau: Für das 5:2 kleine Ecken abstecken.
Gruppen mit bis zu vier Spielern zulassen.

Zum Start spielen je 5 gegen 2 in den Ecken.
Danach wärmt sich jeder selbständig auf.
Den Dehnteil legt jeder Spieler zwischendurch selbst ein, dabei dürfen sich auch kleine Gruppen mit bis zu vier Spielern zusammentun.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/selbstaendiges-aufwaermen-mit-52-und-eigenem-dehnteil

2 **Passen und Hinterlaufen im Dreieck bis zur Ziellinie**



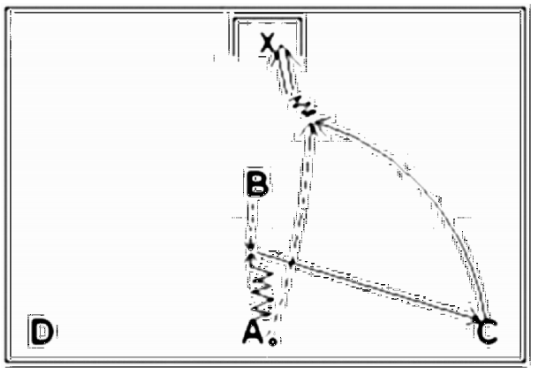
30 min · Hauptteil

Aufbau: Ein 15 x 15 Meter großes Feld markieren.
Drei Spieler im Dreieck aufstellen.
Zehn Meter hinter dem Dreieck eine Ziellinie markieren.
Einen Ball pro Dreieck bereitlegen.
Den Aufbau zweimal anlegen.

A spielt B an.
B spielt weiter zu C.
A hinterläuft C und bekommt von ihm den Ball.
A führt den Ball über die Ziellinie.
Danach wechseln die Positionen.
In der zweiten Form bekommt A den Ball von B zurück, spielt einen Doppelpass mit C, hinterläuft ihn und nimmt den Ball über die Ziellinie mit.
In der dritten Form werfen sich die drei den Ball zu.
C wirft A den Ball in den Fuß.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/koordination/passen-und-hinterlaufen-im-dreieck-bis-zur-ziellinie

3 **Torabschluss nach Ablage und Steilpass über außen**



20 min · Hauptteil

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit einem Tor nutzen.
A mit Ball 40 Meter zentral vor dem Tor aufstellen.
B 20 Meter vor dem Tor mit dem Rücken zum Tor postieren.

C und D rechts und links auf Starthöhe von A stellen.
Den Aufbau zweimal anlegen.

A läuft auf B zu.
B übernimmt den Ball innen und passt zu C oder D.
C passt steil in die Tiefe zu A.
A schießt aufs Tor.
In der zweiten Form spielt C den Ball steil zu D, der dann aus vollem Lauf auf den nachgerückten A flankt, bevor dieser abschließt.
Über D und C läuft es spiegelbildlich.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/torabschluss-nach-ablage-und-steilpass-ueber-aussen

---

4 **Gemeinsames Austraben als Gruppe zum Trainingsende**

5 min · Cool Down

Aufbau: Die ganze Gruppe sammeln.
Eine Runde um das Spielfeld als Strecke wählen.

Alle traben als große Gruppe zusammen los und laufen drei entspannte Runden in ruhigem Tempo, um nach dem Training zu regenerieren.
Niemand läuft der Gruppe davon.
Die Runden enden gemeinsam am Ausgangspunkt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/gemeinsames-austraben-als-gruppe-zum-trainingsende

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 1× Tor

---

ccp-plan:b332a157-d958-4446-a2f7-c1a6441b44b0@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de