LFC Berlin Oberliga: T148

90 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 04.04.2007

1 **Spiel mit Toren nur durch den schwachen Fuß**

30 min · Aufwärmen

Aufbau: Auf beiden Strafraumlinien im Stadion je ein transportables Tor aufstellen.
Die Mannschaften A und B festlegen.

Zu Beginn läuft sich die Gruppe 7 Minuten im 5 gegen 2 ein.
Danach folgt das Spiel A gegen B.
Jeder zweite Ball läuft direkt.
Sonst sind höchstens 3 Ballkontakte erlaubt.
Körperkontakt ist verboten.
Tore zählen nur mit dem schwachen Bein.
Nach einer Dehnpause im Team zählen im zweiten Teil nur noch Tore per Kopf oder solche, die nach einer Kopfballablage erzielt werden.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-mit-toren-nur-durch-den-schwachen-fuss

2 **Kraftläufe am steilen Hang mit Sprüngen und Sprints**

15 min · Hauptteil

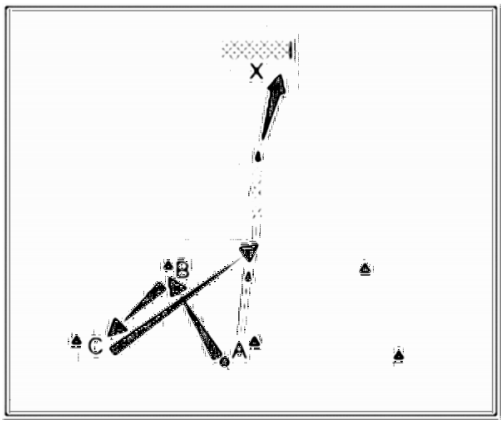
Aufbau: Einen steilen Hang im Stadion auswählen.
Eine Strecke von acht Metern Steigung festlegen.

Zuerst gehen alle die Strecke hoch.
Danach sprinten sie hoch.
Dann folgen Schlusssprünge.
Im vierten Durchgang geht es mit Ein-Bein-Sprüngen nach oben.
Zum Schluss laufen alle seitwärts hoch.
Jede Form wiederholen die Spieler zweimal, wobei sie den Rückweg nach jedem Lauf locker gehend nach unten zurücklegen, bevor der nächste Start folgt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/kraftlaeufe-am-steilen-hang-mit-spruengen-und-sprints

3 **Torschuss nach flacher Hereingabe vom Flügel**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Die Station vor beiden Toren aufbauen.
Kappe 1 an den Halbkreis setzen.
Nach links ein Dreieck mit Kappe 2 und 3 abstecken, jeweils etwa 15 Meter voneinander entfernt.
Nach rechts das gleiche Dreieck aufbauen.
A mit Ball an Kappe 1 stellen.
B halbrechts mit dem Rücken zum Tor postieren.
C an Kappe 3 knapp vor die Außenlinie stellen.

A passt zu B.
B spielt weiter zu C.
C spielt den Ball flach nach vorn herein.
A startet und schließt ab.
In der zweiten Form bringt C eine Flanke.
In der dritten Form legt A den flach in die Spitze gespielten Ball für B ab, der erst nach dieser Ablage startet und abschließt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/torschuss-nach-flacher-hereingabe-vom-fluegel

---

4 **Stamm gegen Reserve: Kompaktheit und zweite Bälle**

15 min · Schlussteil

Aufbau: Das ganze Spielfeld mit zwei Toren nutzen.
Stammelf und Reserve als Mannschaften einteilen.

Stamm spielt gegen Reserve.
Beide Mannschaften stehen gegen den Ball kompakt.
Springt ein zweiter Ball vor dem Tor frei, schließt der nächste Spieler ihn ohne vorherige Annahme direkt ab, sobald er in Schussweite ist.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/stamm-gegen-reserve-kompaktheit-und-zweite-baelle

---

5 **Lockeres Auslaufen als Gruppe über eine Runde**

10 min · Cool Down

Alle Spieler traben gemeinsam los.
Die Runde misst etwa 600 Meter.
Das Tempo bleibt so niedrig, dass sich alle während des Laufens noch mühelos unterhalten können und niemand aus der Gruppe abreißt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-auslaufen-als-gruppe-ueber-eine-runde

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 2× Tor

---

ccp-plan:b6589056-6e4d-4530-b76d-fa3881ad2bee@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de