LFC Berlin Oberliga: T042

105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 01.09.2006

1 **Aufwärmen mit Ball unter Leitung von vier Anführern**

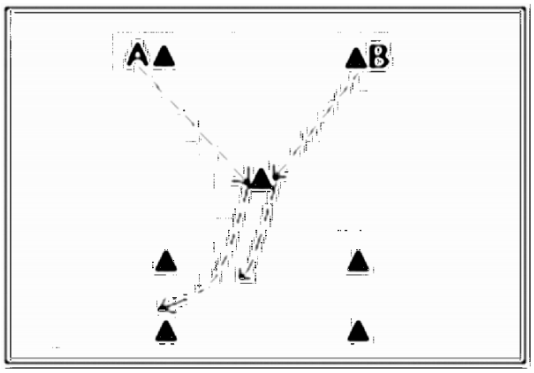
30 min · Aufwärmen

Aufbau: Auf einer Spielfeldhälfte arbeiten.
Vier Anführer bestimmen.
Die übrigen Spieler auf die vier Anführer aufteilen.
Für jeden Spieler einen Ball bereitlegen.

Zum Einstieg spielen alle 5 gegen 2.
Danach führen die vier Anführer das Aufwärmen mit Ball.
Die Anführer erfüllen dabei nicht nur die Vorgaben der Trainer, sondern erfinden vor allem eigene kreative Übungen für ihre Gruppe.
Die Vorgaben der Trainer lauten: nur mit dem schwachen Fuß, Finten, zwei Pflichtkontakte und eine Abschlussaktion per Kopf.
Dazwischen folgt in jeder Gruppe eine Dehn- und Kraftpause.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermen-mit-ball-unter-leitung-von-vier-anfuehrern

2 **Laufduell um die Raute mit Reaktion und Eins gegen Eins**



20 min · Hauptteil

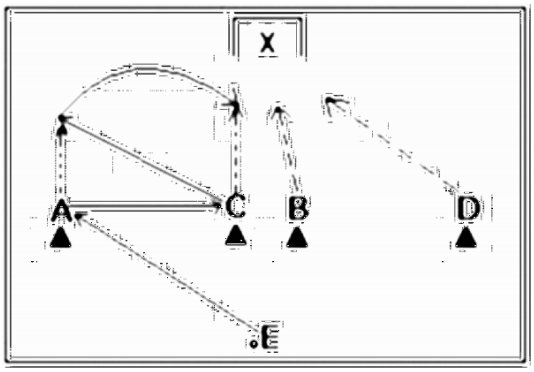
Aufbau: Ab der Außenlinie ein Dreieck aus Kappen aufbauen.
Die beiden Kappen auf der Torlinie 8 Meter auseinander setzen.
Die Dreiecksspitze etwa 10 Meter entfernt in die Mitte stellen.
Davor weitere Kappen als Raute aufstellen.
Die hintere Rautenspitze als Hütchentor anlegen.
Diesen Aufbau viermal für vier Gruppen bereitstellen.

An der Seitenauslinie steht an jeder Kappe ein Spieler.
Beide laufen locker zur Kappenmitte.
A startet einen Sprint um die Raute, wahlweise rechts oder links herum.
B reagiert und läuft hinterher.
Ziel ist das Hütchentor am Ende der Raute.
Jeder ist zweimal Vorgeber und zweimal Nachläufer.
Im zweiten Teil laufen beide viermal mit Ball am Fuß.
Im dritten Teil gibt es nur einen Ball: A passt ihn B nach rechts oder links und startet selbst in die andere Richtung, wer zuerst durchs Hütchentor kommt, gewinnt.
Im vierten Teil folgt nach dem ersten Pass ein 1 gegen 1 aufs Hütchentor, jetzt auch durch die Raute.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/laufduell-um-die-raute-mit-reaktion-und-eins-gegen-eins

3 **Doppelpass über außen mit Flanke und Seitenverlagerung**

25 min · Hauptteil



Aufbau: Einen Torwart ins Tor stellen.
Etwa 30 Meter vor dem Tor zwei Kappen zentral aufstellen.
Zwei weitere Kappen halblinks oder halbrechts etwa 40 Meter vor der Torlinie setzen.
An jede Kappe einen Spieler ohne Ball stellen.
Vier Spieler der nächsten Gruppe mit je einem Ball ausstatten.

A und D sind die Außen, B und C die Stürmer.
Ein Spieler der nächsten Gruppe spielt A oder D an.
Der Außenspieler spielt Doppelpass mit B oder C.
Er bekommt den Ball zur Torlinie gespielt und bringt eine Eingabe auf die drei hereinlaufenden Spieler.
Im zweiten Teil spielt der angespielte Außen hoch und diagonal auf die andere Seite, also von A auf D.
Im dritten Teil läuft A auf die beiden Stürmer zu, die ihm entgegenkommen.
A spielt entweder flach an beiden vorbei auf D, spielt Doppelpass mit einem Stürmer und flankt selbst oder spielt steil in die Tiefe für einen Stürmer, der flankt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/doppelpass-ueber-aussen-mit-flanke-und-seitenverlagerung

4 **Abschlussspiel vermeintlicher Stamm gegen Reserve**

25 min · Schlussteil

Aufbau: Auf einer Spielfeldhälfte mit zwei Toren spielen.
Den vermeintlichen Stamm und die Reserve als Mannschaften einteilen.

Stamm spielt gegen Reserve.
Beide Mannschaften achten auf die fünf Grundregeln.
Die Grundregeln heißen Kompaktheit, Reden, Spielen, Mut und Aggressivität.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-vermeintlicher-stamm-gegen-reserve

5 **Drei lockere Auslaufrunden als geschlossene Gruppe**

5 min · Cool Down

Die Gruppe versammelt sich nach dem Training.
Alle traben gemeinsam los.
Die Gruppe läuft drei Runden.
Das Tempo bleibt locker.
Die Gruppe bleibt über alle drei Runden zusammen, der Schnellste passt sein Tempo dem Langsamsten an und niemand löst sich nach vorne ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/drei-lockere-auslaufrunden-als-geschlossene-gruppe

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 7× Hütchen · 1× Tor

ccp-plan:d1971c3e-6b27-4754-84d4-babba0ccedff@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de