LFC Berlin Oberliga: T054

90 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 22.09.2006

1 **Selbst geleitetes Aufwärmen in drei Gruppen mit Lauf-ABC**

35 min · Aufwärmen

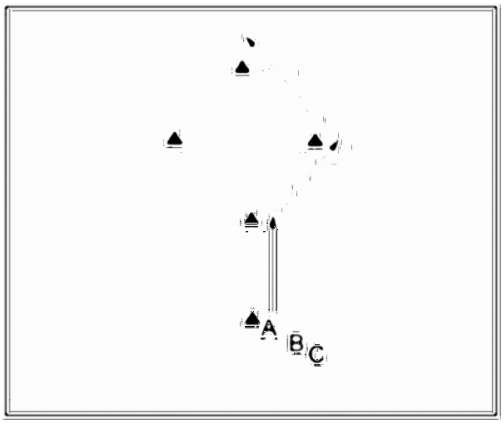
Aufbau: Die Mannschaft in drei Gruppen einteilen.
Für jede Gruppe eine Laufbahn festlegen.
Jeder Gruppe Bälle bereitlegen.

Zum Start spielen alle 5 gegen 2 in den Ecken.
Danach laufen sich die drei Gruppen selbst ein.
Alle zwei Bahnen übernimmt ein anderer Spieler der Gruppe die Leitung und gibt verschiedene Übungen aus dem Lauf-ABC vor.
Den Dehn- und Kraftteil leiten die Spieler ebenfalls wechselweise.
Dann folgt die Arbeit mit Ball.
Jeder Spieler gibt eine Minute lang die Aufgabe vor.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/selbst-geleitetes-aufwaermen-in-drei-gruppen-mit-lauf-abc

2 **Laufschule in der Raute mit Richtungswechseln**

15 min · Hauptteil



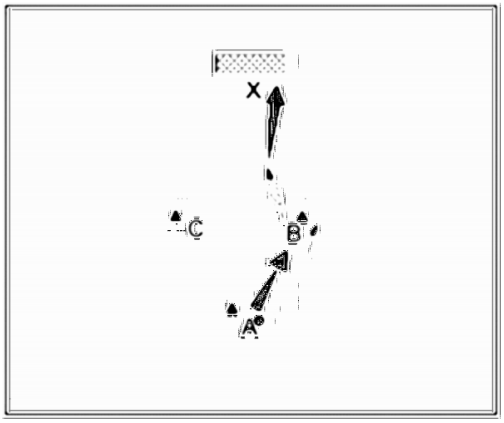
Aufbau: Hinter dem Tor eine Raute aus Kappen aufbauen.
Zwischen den Kappen je 12 Meter Abstand lassen.
Eine zusätzliche Kappe als Startpunkt setzen.
Die Spieler hintereinander am Startpunkt aufstellen.

A trabt nach Vorgabe des Trainers locker zur Raute.
In der Raute läuft A die jeweilige Tempovorgabe.
Erste Vorgabe: vorwärts, rückwärts, wieder vorwärts raus.
Zweite Vorgabe: erst nach links, dann nach rechts, dann vorwärts.
Dritte Vorgabe: eine komplette Runde außen herum.
Bei der vierten Vorgabe läuft A erst rückwärts geradeaus und vorwärts zurück, macht dann eine halbe Drehung und sprintet zum Schluss nach vorn heraus.
Jede Vorgabe läuft 4-mal.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/laufschule-in-der-raute-mit-richtungswechseln

3 **Anspiel aus dem Dreieck mit Ballmitnahme und Torschuss**

15 min · Hauptteil



Aufbau: Auf beiden Seiten ein Dreieck aus Kappen abstecken.
Die Kappen etwa 15 Meter voneinander entfernt setzen.
Die Dreiecksspitze in den Halbkreis der Mittellinie legen.
Vor den Dreiecken ein großes Tor nutzen.

A steht mit Ball an der Dreiecksspitze.
B und C stehen an den anderen Kappen.
A spielt B oder C an.
Der angespielte Spieler nimmt den Ball mit dem ersten Kontakt zur Mitte hin an und schließt danach ohne Umweg auf das Tor ab.
A geht auf die Position des Angespielten.
Im zweiten Durchgang kommen die Anspiele hoch.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/anspiel-aus-dem-dreieck-mit-ballmitnahme-und-torschuss

4 **Abschlussspiel mit Kompaktheit und Pässen in die Spitze**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Ein Spielfeld für das Abschlussspiel festlegen.
Die Mannschaft in Stamm und Reserve teilen.

Die Stammelf spielt gegen die Reserve.
Beide Teams spielen zielstrebig in die Spitze.
Direktes Spiel ist gefragt.
Der Trainer achtet während des ganzen Spiels auf Kompaktheit, auf Zielstrebigkeit beim Passen in die Spitze und auf ein direktes Spiel beider Teams.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-kompaktheit-und-paessen-in-die-spitze

5 **Gemeinsames Auslaufen in der Gruppe mit oder ohne Ball**

5 min · Cool Down

Aufbau: Die ganze Mannschaft als große Gruppe sammeln.
Bälle für alle bereitlegen, die mit Ball laufen wollen.

Alle laufen gemeinsam eine Runde aus.
Wer will, nimmt einen Ball.
Das Tempo bleibt ruhig.
Wer mit Ball läuft, führt ihn locker am Fuß mit und bleibt bei der Gruppe, weil das Auslaufen am Ende der Einheit dem Cool Down dient.

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 5× Hütchen · 1× Tor

ccp-plan:e90a30ab-b016-4f46-ba34-4033f35d47f9@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de