LFC Berlin Oberliga: T147

95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 03.04.2007

1 **Flachpassspiel mit Kontaktvorgabe je Spielfeldhälfte**

30 min · Aufwärmen

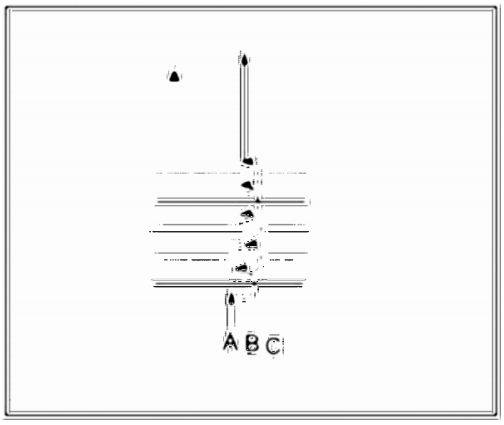
Aufbau: Drei Viertel des normalen Spielfelds als Spielfläche abgrenzen.
Zwei Tore an die Enden der Spielfläche stellen.
Die Mannschaften A und B einteilen.

Die Gruppe läuft sich 6 Minuten locker im 5 gegen 2 ein.
Anschließend treten A und B gegeneinander an.
Nur flache Bälle sind erlaubt.
In der eigenen Hälfte gelten höchstens zwei Kontakte.
In der gegnerischen Hälfte sind bis zu 4 Ballkontakte erlaubt, am Ball dürfen dort aber höchstens drei verschiedene Spieler beteiligt sein.
Alle bleiben ständig in Bewegung.
Nach einer Dehnpause sind im zweiten Teil auch Flugbälle erlaubt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/flachpassspiel-mit-kontaktvorgabe-je-spielfeldhaelfte

2 **Stangenlauf mit anschließendem Sprint zur Kappe**

20 min · Hauptteil



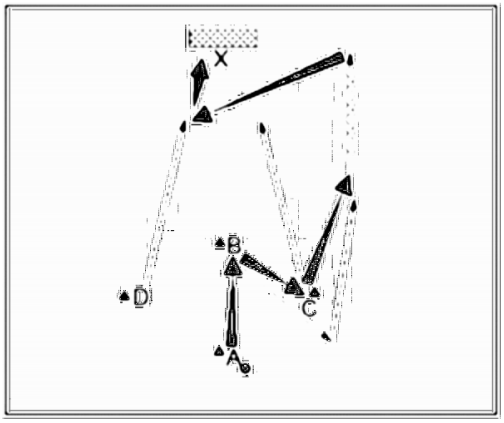
Aufbau: Alle Spieler am äußeren Rand der Torlinie aufstellen.
5 Meter davor 5 Stangen quer auf den Boden legen.
Die Stangen im Abstand von etwa 60 cm legen.
Nach der letzten Stange in 10 Meter Entfernung eine Kappe aufstellen.

Im ersten Durchgang laufen alle vorwärts im Tempo über die Stangen und sprinten danach bis zur Kappe am Ende der Strecke.
Danach geht es seitwärts über die Stangen.
Am Ende folgt wieder der Sprint.
Zum Schluss kommen Ein-Bein-Sprünge.
Jede Form läuft 4 Mal.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/stangenlauf-mit-anschliessendem-sprint-zur-kappe

3 **Rautenkombination mit Hinterlaufen, Flanke und Flugball**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Vor beiden fest installierten Toren je eine Raute aus Kappen aufbauen.
Kappe 1 an den Halbkreis der Mittellinie stellen.
Kappe 2 etwa 12 Meter davor setzen.
Kappe 3 halbrechts und Kappe 4 halblinks setzen.
An jede Kappe einen Spieler stellen.

A passt von Kappe 1 auf B.
B passt zu C oder D.
Danach hinterläuft B den Angespielten.
B bekommt den Rückpass.
B flankt auf C und D.
In der zweiten Form hinterläuft A nach dem Pass von B auf C den Mitspieler und bringt die Eingabe auf C und D.
In der dritten Form spielt C einen Flugball auf D.
D flankt auf C und B.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torkombination/rautenkombination-mit-hinterlaufen-flanke-und-flugball

4 **Abschlussspiel mit 20-Sekunden-Regel in der Gegnerhälfte**

15 min · Schlussteil

Aufbau: Auf einem Spielfeld mit zwei Toren spielen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

A spielt gegen B.
In der eigenen Hälfte ist das Spiel frei.
In der gegnerischen Hälfte gilt die 20-Sekunden-Regel.
Ab dem Übertreten der Mittellinie hat die angreifende Mannschaft 20 Sekunden Zeit, um ihren Angriff mit einem Abschluss zu beenden.
Die letzten fünf Minuten sind wieder komplett frei.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mit-20-sekunden-regel-in-der-gegnerhaelfte

5 **Lockere Auslaufrunde über 600 Meter mit oder ohne Ball**

10 min · Cool Down

Aufbau: Eine Runde von ca. 600 Metern festlegen.
Bälle für alle bereitlegen, die mit Ball laufen.

Die Gruppe läuft gemeinsam eine lockere Runde aus.
Jeder entscheidet über den Ball.
Wer mit Ball läuft, führt ihn locker am Fuß und bleibt dabei im gemeinsamen Tempo der Gruppe, ohne nach vorne davonzulaufen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockere-auslaufrunde-ueber-600-meter-mit-oder-ohne-ball

Material für die gesamte Einheit

Ball · 5× Stange · 1× Tor

ccp-plan:f0af8d75-ac32-44dc-93c1-fabb4bc66b23@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de