LFC Berlin Oberliga: T004

110 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 02.07.2006

1 **Aufwärmen in Vierergruppen mit einem Ball**

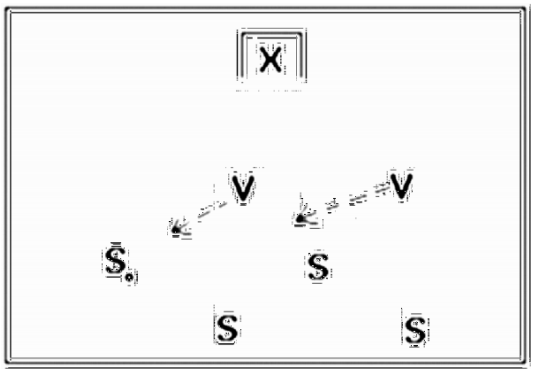
40 min · Aufwärmen

Aufbau: Alle bleiben in einer Spielfeldhälfte.
Gruppen zu je vier Spielern bilden.
Jeder Gruppe einen Ball geben.

Das Aufwärmen beginnt mit lockerem, selbstständigem Einlaufen.
Dann folgt ein 5:2.
Der Trainer hält eine kurze Ansprache über Inhalte und Umfang des Trainings.
Danach beschäftigen sich vier Spieler mit einem Ball selbstständig in der Gruppe.
Keiner geht, keiner steht.
Nach der dritten Variante folgt eine selbstständige Dehn- und Kraftpause, danach läuft die Gruppe erst einmal wieder locker los.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermen-in-vierergruppen-mit-einem-ball

2 **Vier gegen zwei zum Torabschluss über die Lücke**



35 min · Hauptteil

Aufbau: Ein Feld über 40 Meter vor dem Tor abstecken.
In das Tor einen Torhüter stellen.
Das Tor auf der anderen Seite umdrehen.
Die vier Angreifer 40 Meter vor dem Tor auf einer Linie aufstellen.
Zwanzig Meter davor die zwei Verteidiger postieren.
Mehrere Bälle bereitlegen.

Die vier Angreifer spielen gegen zwei Verteidiger.
Die Verteidiger weichen handlungsweisend bestimmend zurück.
Sie halten dabei die innere Linie.
Sie versuchen, einen ballführenden Spieler zu isolieren.
Die Angreifer bleiben ballkontrollierend, suchen aber schnell die Lücke zwischen den beiden Verteidigern und schließen von dort zum Tor hin ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/zuspiel/vier-gegen-zwei-zum-torabschluss-ueber-die-luecke

3 **Spiel über die ganze Breite mit Direktspiel-Vorgabe**

25 min · Schlussteil

Aufbau: Das Feld von Strafraum zu Strafraum über die ganze Breite abstecken.
An beiden Enden ein Tor aufstellen lassen.
Die Mannschaften A und B frei wählen lassen.
Mehrere Bälle bereitlegen.

A spielt gegen B.
In der ersten Form gilt in der eigenen Hälfte nur Direktspiel.
In der gegnerischen Hälfte sind die Kontakte frei.
In der zweiten Form gilt die Vorgabe umgekehrt.
Dann ist die eigene Hälfte frei.
In der gegnerischen Hälfte geht jeder Ball direkt.
Die Verliererermannschaft macht am Ende fünf Steigerungsläufe über die halbe Länge des Platzes, die Gewinnermannschaft kommt mit drei Läufen davon.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/spiel-ueber-die-ganze-breite-mit-direktspiel-vorgabe

---

4 **Nach dem Training in Ruhe runterschalten**

10 min · Cool Down

Aufbau: Eine freie Fläche neben dem Spielfeld nutzen.
Mehrere Bälle bereitlegen.
Keine Reihenfolge vorgeben.

Nach dem Schlussteil bekommt jeder Zeit für sich.
Wer mag, nimmt dafür einen Ball.
Die Übrigen laufen nur locker aus.
Wie lange jeder braucht, entscheidet er selbst, denn das Runterschalten vom Training gelingt nur in dem Tempo, das sich für den Einzelnen ruhig anfühlt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/nach-dem-training-in-ruhe-runterschalten

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 2× Tor

---

ccp-plan:f0febdd5-9aeb-4a34-a182-526c4dfc6545@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de