LFC Berlin Oberliga: T168

90 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 15.05.2007

1 **Aufwärmen in Vierergruppen mit wechselnder Leitung**

30 min · Aufwärmen

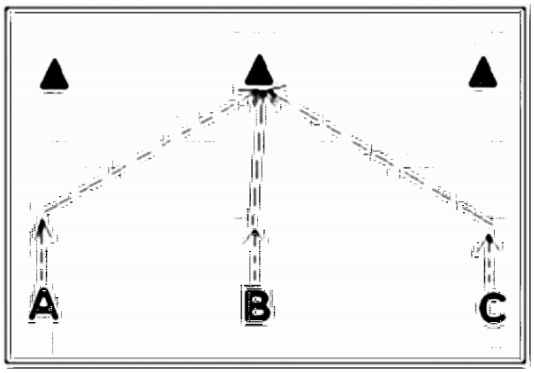
Aufbau: Eine Spielfeldhälfte für die Gruppen freihalten.
Bälle für das freiwillige Einlaufen bereitlegen.
Nach dem Einlaufen Vierergruppen bilden.

Zu Beginn läuft ein 5:2.
Danach läuft sich jeder 8 Minuten selbstständig ein, wer will mit Ball.
In jeder Vierergruppe ist jeder Spieler 2 Minuten für das Technik-Programm verantwortlich.
Nach der ersten Runde dehnt die Gruppe gemeinsam.
Danach ist wieder jeder 2 Minuten dran, wobei sein zweites Programm sowohl einen Zweikampf als auch eine Schnelligkeitskomponente sinnvoll berücksichtigen muss.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermen-in-vierergruppen-mit-wechselnder-leitung

2 **Reaktionssprint aus dem Traben zur angesagten Kappe**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit Tor nutzen.
Drei Spieler an der Mittellinie mit etwa 10 Metern Abstand aufstellen.
In direkter Linie vor jedem Spieler etwa 25 Meter vor dem Tor eine Kappe stellen.
Kappen von 1 bis 3 nummerieren.

A, B und C traben locker Richtung Tor.
A gibt das Startsignal zum Sprint.
A entscheidet, ob es zu Kappe 1, 2 oder 3 geht.
Im 2. Durchgang entscheidet B, im 3. Durchgang C.
In Form II laufen alle rückwärts.
In Form III dürfen die Spieler die Ideallinie verlassen, müssen aber weiter locker Richtung Tor laufen und beim Signal alle zum selben Hütchen sprinten.
Die Formen IV bis VI wiederholen I bis III mit Ball.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/reaktionssprint-aus-dem-traben-zur-angesagten-kappe

3 **Aggressive Spielformen auf große und kleine Tore**

20 min · Hauptteil

Aufbau: Zwei Spielfelder nebeneinander aufbauen.
Im ersten Feld zwei große tragbare Tore mit Torwart aufstellen.
Im anderen Feld zwei kleine Tore umgekippt hinlegen.
Kleine Mannschaften einteilen.

In beiden Feldern spielen kleine Mannschaften gegeneinander.
Nach 5 Minuten Spielzeit wechseln die Teams das Feld.
Der Trainer leitet als Schiedsrichter, unterbricht nach leichten Remplern oder Fouls kaum das Spiel und produziert dabei ganz bewusst einige Ungerechtigkeiten.
Das Spiel läuft fast ohne Pause.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/aggressive-spielformen-auf-grosse-und-kleine-tore

---

4 **Stamm gegen Reserve von Strafraum zu Strafraum**

15 min · Schlussteil

Aufbau: Ein Spielfeld von Strafraum zu Strafraum markieren.
Die vermutliche Stammelf fürs Wochenende als Team A einteilen.
Die Reserve als Team B dagegenstellen.

Team A spielt gegen Team B.
Zwischendurch führt der Trainer immer wieder Einzelgespräche mit den Spielern, die am Wochenende voraussichtlich nicht von Beginn an spielen werden.
Das Spiel läuft dabei weiter.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/stamm-gegen-reserve-von-strafraum-zu-strafraum

---

5 **Lockeres Austraben über 600 Meter mit oder ohne Ball**

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine Laufstrecke von 600 Metern festlegen.
Bälle am Startpunkt bereitlegen.

Jeder Spieler trabt zum Abschluss locker aus.
Die Strecke beträgt 600 Meter.
Der Ball ist freigestellt.
Wer den Ball mitnimmt, führt ihn locker am Fuß und passt sein Tempo so an, dass Puls und Atmung nach der Einheit langsam wieder herunterkommen.

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

Material für die gesamte Einheit

Ball · 3× Hütchen · 4× Tor

ccp-plan:f5048854-8fb6-4075-aba2-9e8256731006@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de