LFC Berlin Oberliga: T106

80 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 26.01.2007

1 **Handball-Kopfballspiel nach Einlaufen im 5 gegen 2**

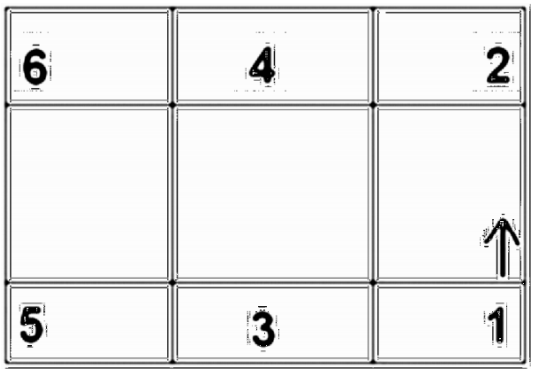
30 min · Aufwärmen

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Spielfeld nutzen.
Ein tragbares Tor auf die Mittellinie stellen.
Zwei Mannschaften A und B bilden.

Zuerst laufen alle zehn Minuten selbstständig und konzentriert im 5 gegen 2 ein.
Danach spielt A gegen B.
Es gibt keinen festen Torwart.
Beide Mannschaften spielen ein Handball-Kopfballspiel im Wechsel, zwischendurch unterbricht der Trainer für einen Dehnteil, den die ganze Mannschaft gemeinsam durchführt.
Danach geht das Spiel weiter.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/handball-kopfballspiel-nach-einlaufen-im-5-gegen-2

2 **Tempowechsel zwischen Streckenpunkten in drei Formen**



15 min · Hauptteil

Aufbau: Eine Runde mit nummerierten Punkten laut Skizze abstecken.
Die Punkte gut sichtbar markieren.
Den Start an Punkt 1 legen.

In Form A läuft jeder von Punkt 1 zu 2 im Tempo.
Von 2 zu 3 geht es locker weiter.
Der Wechsel setzt sich fort.
In Form B beginnt der Lauf locker, von 2 zu 3 folgt Tempo.
In Form C ist der erste Abschnitt locker, dann folgt ein doppelt so langer Tempoabschnitt von 2 zu 4 und wieder locker von 4 zu 6.
Jede Form dauert zwei Runden.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/tempowechsel-zwischen-streckenpunkten-in-drei-formen

3 **Spiel A gegen B mit Torwart und Aufgabe für Verlierer**

30 min · Hauptteil

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Feld nutzen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
In ein Tor einen Torwart stellen.

In der ersten Runde spielt A gegen B mit Torwart.
Jeder zweite Ball muss direkt gespielt werden.
In der zweiten Runde spielen A und B wieder mit Torwart gegeneinander.
Die unterlegene Mannschaft wiederholt danach den Ablauf aus dem ersten

Hauptteil der Einheit, der Sieger ist von dieser Zusatzaufgabe befreit.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/spiel-a-gegen-b-mit-torwart-und-aufgabe-fuer-verlierer

4 **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

Ball · Tor

ccp-plan:11019219-34f7-4ec2-bcd2-64cebf349241@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de