LFC Berlin Oberliga: T142

80 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 26.03.2007

1 **Gemeinsames Auslaufen am Wasser mit Dehn- und Kraftteil**

35 min · Aufwärmen

Aufbau: Eine große Runde außerhalb des Stadions festlegen.
Die Strecke am Wasser und durch den Park führen.

Alle verlassen gemeinsam das Stadion.
Alle laufen zusammen eine große Runde am Wasser und im Park aus.
Niemand läuft vorneweg.
Nach der Rückkehr dehnt sich die Mannschaft gemeinsam und schließt direkt danach einen Kraftteil an, bei dem alle zusammen in der Mannschaft arbeiten.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/gemeinsames-auslaufen-am-wasser-mit-dehn-und-kraftteil

2 **Freies Spiel im Dreiviertelfeld, Verlierer räumt auf**

40 min · Hauptteil

Aufbau: Ein Dreiviertelfeld markieren.
An beiden Enden ein großes Tor aufstellen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

A spielt gegen B.
Es gibt keine Vorgabe.
Die einzige Regel betrifft das Ende: Die Mannschaft, die das Spiel verliert, räumt danach alle Tore, Bälle und das übrige Material weg.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/freies-spiel-im-dreiviertelfeld-verlierer-raeumt-auf

3 **Lockeres Auslaufen nach Wahl mit oder ohne Ball**

5 min · Cool Down

Aufbau: Die Laufrunde festlegen.
Bälle für alle bereitlegen, die mit Ball laufen wollen.

Jeder Spieler entscheidet am Ende der Einheit selbst, ob er die lockere Auslaufrunde mit Ball am Fuß oder ganz ohne Ball läuft.
Ohne Ball traben alle locker.
Das Tempo bleibt ruhig.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-auslaufen-nach-wahl-mit-oder-ohne-ball

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor