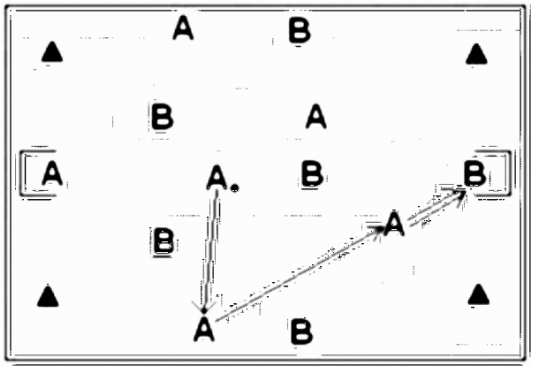
LFC Berlin Oberliga: T071

80 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 23.10.2006

1 **Aufwärmspiel auf tragbare Tore mit Anspielern außen**

40 min · Aufwärmen



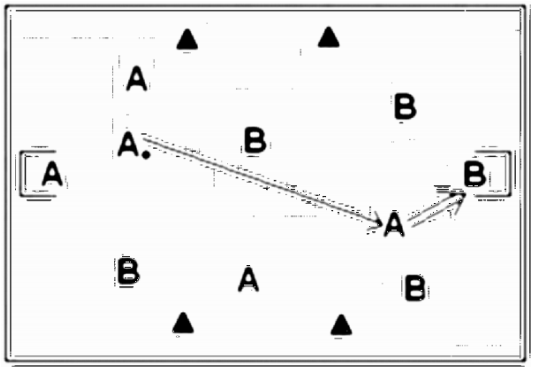
Aufbau: Je ein tragbares Tor auf die Strafraumlinie und die Mittellinie stellen.
Das Feld in Verlängerung der Strafraumlinie mit Kappen begrenzen.
Auf jeder Seite einen Anspieler außerhalb des Feldes postieren.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

Zum Einlaufen läuft ein längeres 5 gegen 2 über 7 Minuten.
Danach spielt A gegen B.
Im Feld gelten drei Ballkontakte ohne Körperkontakt.
Die beiden Anspieler außerhalb des Feldes können von beiden Mannschaften angespielt werden und spielen den Ball von außen zurück in das Feld.
Zwischendurch folgt eine Dehnpause.
Im zweiten Teil wechseln die Spieler außen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermspiel-auf-tragbare-tore-mit-anspielern-aussen

2 **Spiel mit abgegrenzter Mitte und jedem zweiten Ball direkt**

30 min · Hauptteil



Aufbau: Die Tore aus dem Aufwärmen stehen lassen.
Die Mitte des Feldes mit Kappen abgrenzen.
Die Mittelzone 10 Meter breit anlegen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.
Bälle am Rand bereitlegen.

A spielt gegen B.
Jeder zweite Ball wird direkt gespielt.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
In Spiel eins darf der Ball im Spielaufbau die mit Kappen abgegrenzte Mitte des Feldes nicht berühren, weder flach noch als Aufsetzer.
In Spiel zwei muss der Ball die Mitte berühren.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/spiel-mit-abgegrenzter-mitte-und-jedem-zweiten-ball-direkt

3 **Längeres Auslaufen als Gruppe mit ausgiebigem Dehnteil**

10 min · Cool Down

Aufbau: Die ganze Mannschaft als eine Gruppe zusammenstellen.
Keine Bälle ausgeben.

Die Gruppe läuft länger zusammen aus.
Keiner läuft voraus.
Danach folgt ein ausgiebiger Dehnteil, in dem jeder Spieler die großen Muskelgruppen der Beine nacheinander ruhig und ohne Wippen dehnt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/laengeres-auslaufen-als-gruppe-mit-ausgiebigem-dehnteil

Material für die gesamte Einheit

Ball · Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:1ccacbd2-154d-42a7-bb9f-54d4fe938632@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de