LFC Berlin Oberliga: T153

90 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 16.04.2007

1 **Selbstständig einlaufen mit Dehn- und Kraftteil auf Zuruf**

20 min · Aufwärmen

Aufbau: Eine Ecke für das 5 gegen 2 abstecken.
Den Platz zum Einlaufen freigeben.
Bälle für alle bereitlegen.

Zu Beginn läuft das Eckspiel 5 gegen 2.
Danach läuft sich jeder Spieler 20 Minuten selbst ein.
Wer will, nimmt einen Ball mit.
Zwischendurch ruft der Trainer einen Dehnteil, einen Kraftteil oder beides auf, den alle sofort einbauen, bevor sie wieder in ihr eigenes Einlaufprogramm zurückkehren.
Der Dehn- und Kraftteil dauert insgesamt 10 Minuten.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/selbststaendig-einlaufen-mit-dehn-und-kraftteil-auf-zuruf

2 **Freie Wahl zwischen Eckspiel, Fußballtennis und Auslaufen**

45 min · Cool Down

Aufbau: Eine Ecke für das Eckspiel abstecken.
Daneben ein Feld für Fußballtennis markieren.
Einen ruhigen Bereich für Auslaufen und Massagen vorsehen.
Drei Gruppen zur Auswahl stellen.

Jeder Spieler teilt sich selbst einer der drei Gruppen zu.
Die erste Gruppe spielt das Eckspiel.
Die zweite Gruppe spielt Fußballtennis.
Die dritte Gruppe läuft aus.
Die Wahl bleibt bei den Spielern, der Trainer schreibt keine Gruppe vor und lässt jeden nach seinem eigenen Befinden entscheiden, welches Programm er heute noch braucht.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/regeneration/freie-wahl-zwischen-eckspiel-fussballtennis-und-auslaufen

3 **Freies Abschlussspiel ohne jede Vorgabe**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Ein Spielfeld mit zwei Toren wählen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

A spielt frei gegen B.
Es gibt keine Vorgabe.
Alle dürfen nach Herzenslust bolzen, ohne Kontaktbegrenzung und ohne taktische Aufgabe, bis der Trainer das Spiel nach etwa 20 Minuten abpfeift.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/freies-abschlussspiel-ohne-jede-vorgabe

4 **Lockeres Austraben als Gruppe über drei Runden**

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine große Runde um den Platz festlegen.
Die Gruppe am Start sammeln.

Alle traben locker los.
Die Gruppe trabt zusammen drei große Runden, wobei niemand vorneweg läuft und das Tempo so niedrig bleibt, dass die Beine nach der Belastung regenerieren.
Die Gruppe bleibt bis zum Schluss geschlossen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-austraben-als-gruppe-ueber-drei-runden

Material für die gesamte Einheit

Ball

ccp-plan:1d954c5d-66f4-499c-85e2-fed08baff4da@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de