LFC Berlin Oberliga: T157

80 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 23.04.2007

1 **Individuelles Aufwärmen ohne Ball nach der Dehnpause**

25 min · Aufwärmen

Aufbau: Den Platz frei nutzen.
Für das 5 gegen 2 die Ecken nutzen.

Zu Beginn spielen die Gruppen 5 gegen 2.
Es folgt eine Dehn- und Kräftigungspause von 7 Minuten.
Danach wärmt sich jeder Spieler eigenständig ohne Ball auf.
Gruppen bilden sich dabei nicht.
Die Torhüter arbeiten torwartspezifisch.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/individuelles-aufwaermen-ohne-ball-nach-der-dehnpause

2 **Rüberschießen auf drei Feldern mit unterschiedlichen Toren**

45 min · Hauptteil

Aufbau: Feld 1 als doppelten Strafraum mit zwei großen Toren aufbauen.
Feld 2 seitlich daneben mit zwei D-Jugendtoren aufbauen.
Feld 3 an der anderen Seite des Strafraums mit zwei kleinen tragbaren Toren markieren.
Die Größe der Felder an die Tore anpassen.
Sechs Teams bilden.

Auf allen drei Feldern spielen je zwei Teams gegeneinander.
Nach 5 Minuten wechseln die Teams das Feld.
In Vorgabe 1 zählen nur Tore mit links.
In Vorgabe 2 zählen nur Tore mit rechts.
Danach gilt freie Wahl.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/torschuss/rueberschiessen-auf-drei-feldern-mit-unterschiedlichen-toren

3 **Gemeinsames lockeres Auslaufen der ganzen Mannschaft**

10 min · Cool Down

Aufbau: Die ganze Mannschaft zum Auslaufen sammeln.
Eine lockere Laufstrecke um das Spielfeld festlegen.

Alle laufen gemeinsam los.
Die Gruppe bleibt geschlossen.
Niemand läuft vorneweg oder fällt zurück, sodass die Mannschaft das Auslaufen nach dem Training als geschlossene Gruppe im gleichen lockeren Tempo beendet.
Nach 10 Minuten endet das Auslaufen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/gemeinsames-lockeres-auslaufen-der-ganzen-mannschaft

Material für die gesamte Einheit

Ball · 6× Tor (goal_small)

ccp-plan:28c84598-45d5-473d-a8bd-619a9f204cce@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de