LFC Berlin Oberliga: T131

90 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 05.03.2007

1 **Aufwärmen in der Gruppe: Einlaufen, Dehnen, dann mit Ball**

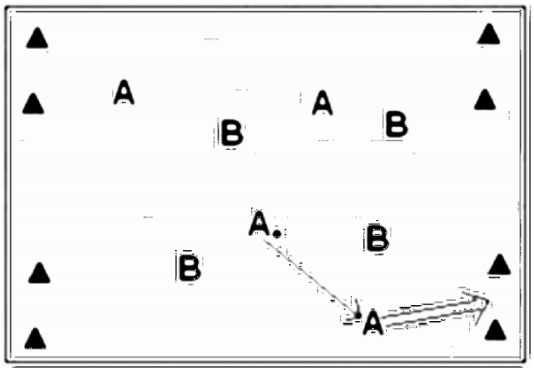
40 min · Aufwärmen

Aufbau: Die Mannschaft in Gruppen einteilen.
Für jede Gruppe Bälle am Rand bereitlegen.

Die Einheit beginnt mit einem 5 gegen 2.
Danach laufen alle konzentriert und selbstständig ein.
Das Einlaufen dauert 10 Minuten.
Es folgt eine Dehnpause.
Im zweiten Aufwärmteil nimmt jede Gruppe einen Ball dazu und gestaltet die folgenden 10 Minuten wieder selbstständig, ohne dass die Gruppe dabei auseinandergeht.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermen-in-der-gruppe-einlaufen-dehnen-dann-mit-ball

2 **Spiel auf vier Tore mit zwei Toren je Mannschaft**



40 min · Schlussteil

Aufbau: Das Feld von der Torlinie bis etwa zehn Meter vor die Mittellinie mit Kappen abgrenzen.
Die Strafraumlinie und ihre Verlängerung als seitliche Begrenzung abkappen.
Auf jeder Seite zwei Tore aufstellen.
Die Tore jeweils etwa 5 Meter vor der Außenlinie platzieren.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

A spielt gegen B.
Jede Mannschaft verteidigt zwei Tore und greift auf zwei Tore an.
Der Trainer fordert ein lebendiges Spiel.
Trifft der Angriff vor einem Tor auf dichte Abwehr, wechselt die Mannschaft schnell auf das zweite Tor derselben Seite.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/spiel-auf-vier-tore-mit-zwei-toren-je-mannschaft

3 **Konzentriertes Auslaufen als Gruppe über 600 Meter**

10 min · Cool Down

Aufbau: Eine große Runde von etwa 600 Metern festlegen.
Die Bälle liegen lassen.

Die Gruppe läuft ohne Ball aus.
Alle bleiben zusammen.
Konzentriert läuft die Mannschaft am Ende der Einheit eine große Runde von etwa

600 Metern, ohne dass die Gruppe auseinanderreißt oder jemand abkürzt.
Das Tempo bleibt locker.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/konzentriertes-auslaufen-als-gruppe-ueber-600-meter

Material für die gesamte Einheit

Ball · 4× Tor

ccp-plan:57420b3e-b3cb-4ce8-b4cb-3adc6627c3d0@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de