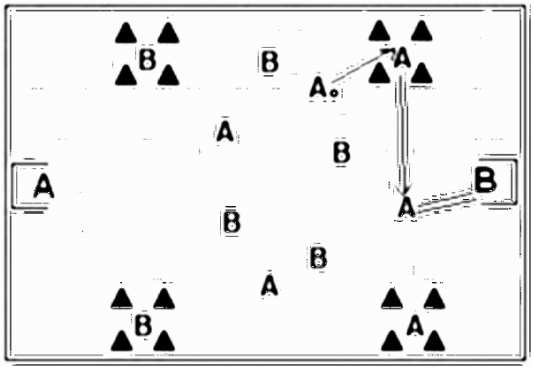
LFC Berlin Oberliga: T079

80 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 06.11.2006

1 **Aufwärmen mit 5:2 und Spiel über vier kleine Felder**

30 min · Aufwärmen



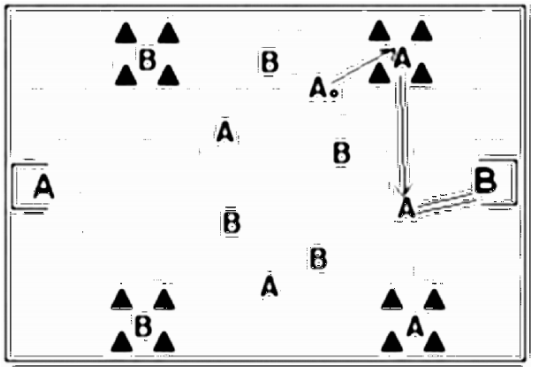
Aufbau: Ein Dreiviertel-Spielfeld mit zwei Toren nutzen.
Für das 5:2 zu Beginn kleine Ecken abstecken.
Im Spielfeld vier kleine Felder von 2 x 2 Metern aufstellen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

Zum Einlaufen spielen je 5 gegen 2 in den Ecken.
Nach 6 Minuten beginnt das Spiel A gegen B.
In jedem kleinen Feld steht ein Spieler.
Beide Teams spielen ohne Körperkontakt mit höchstens 3 Ballkontakten und nur flach.
Ein Tor ist erst möglich, nachdem die Mannschaft mindestens einen Spieler in einem der vier kleinen Felder in Spiel- und Ballkontrolle angespielt hat.
Frühestens nach 3 Minuten wechselt der Spieler im Feld.
Es folgt eine Dehnpause im Team.
Danach sind hohe Bälle erlaubt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermen-mit-52-und-spiel-ueber-vier-kleine-felder

2 **Spielform mit vier kleinen Anspielfeldern vor dem Tor**

40 min · Hauptteil



Aufbau: Ein Dreiviertel-Spielfeld mit zwei Toren nutzen.
Im Spielfeld vier kleine Felder von 2 x 2 Metern aufstellen.
In jedes kleine Feld einen Spieler stellen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

A spielt gegen B in dauerhafter Bewegung und ohne Körperkontakt.
Zunächst sind nur flache Bälle erlaubt.
Ein Tor zählt nur, wenn die angreifende Mannschaft vorher mindestens einen Spieler in einem der kleinen Felder in Spiel- und Ballkontrolle anspielt.
Nach Ansage wechseln die Feldspieler selbständig, frühestens nach 3 Minuten.
Nach der Dehnpause im Team sind auch hohe Bälle erlaubt.
Danach ersetzen zwei Zonen die Vierecke für 10 Minuten.
Wer den Ball erobert, bleibt in seiner Zone.
Dann zählt ein Tor nur nach einem Pass quer durch einen Korridor.
Zum Schluss folgt freies Spiel.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/spielform-mit-vier-kleinen-anspielfeldern-vor-dem-tor

3 **Gemeinsames Auslaufen in der Gruppe über drei Runden**

10 min · Cool Down

Aufbau: Die Laufrunde auf dem Kunstrasen festlegen.
Bälle am Rand bereitlegen.

Alle laufen als große Gruppe zusammen aus.
Die Gruppe absolviert drei Runden auf dem Kunstrasen.
Jeder entscheidet über den Ball.
Wer mit Ball läuft, führt ihn locker neben der Gruppe mit, damit das gemeinsame Tempo für alle gleich bleibt und niemand nach vorne ausreißt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/gemeinsames-auslaufen-in-der-gruppe-ueber-drei-runden

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 2× Tor

ccp-plan:5a9bde62-1347-4b45-8ecb-5cc8a7b142e1@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de