LFC Berlin Oberliga: T139

65 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 19.03.2007

1 **Eigenständiges Einlaufen im Fünf gegen zwei mit Dehnpause**

20 min

Aufbau: Mehrere Felder für fünf gegen zwei abstecken.
Pro Feld einen Ball bereitlegen.

Fünf halten den Ball gegen zwei.
Jede Gruppe läuft sich konzentriert und selbstständig ein.
Das Einlaufen dauert 15 Minuten.
Anschließend dehnt sich jeder Spieler eigenständig in einer Pause, deren Dauer und Übungen er nach seinem eigenen Gefühl selbst bestimmt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/eigenstaendiges-einlaufen-im-fuenf-gegen-zwei-mit-dehnpause

2 **Spiel Jung gegen Alt auf doppelter Strafraumlänge**

40 min · Hauptteil

Aufbau: Ein Feld von doppelter Strafraumlänge markieren.
An beiden Enden ein Tor aufstellen.
Die Mannschaften nach Alter einteilen.

Jung spielt gegen Alt.
A sind die Jungen.
Die Mannschaft der jüngeren Spieler tritt gegen die Mannschaft der älteren Spieler an, auf einem Feld, das genau doppelt so lang ist wie der Strafraum.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/spiel-jung-gegen-alt-auf-doppelter-strafraumlaenge

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

5 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

ccp-plan:5df3271b-3052-4b0a-8e5d-2f8ea2f502f5@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de