LFC Berlin Oberliga: T170

60 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 21.05.2007

1 **Aufwärmspiel mit Spielerabgabe der führenden Mannschaft**

30 min · Aufwärmen

Aufbau: Drei Viertel des Platzes als Spielfeld nutzen.
An beiden Enden je ein Tor aufstellen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

Zum Einstieg spielen alle 5:2.
Dann läuft sich jeder 7 Minuten selbst ein.
Danach spielt A gegen B.
Jeder hat höchstens 3 Ballkontakte.
Erlaubt sind nur flache Bälle ohne Körperkontakt.
Jeder bleibt ständig in Bewegung.
Die führende Mannschaft gibt je Tor Vorsprung einen Spieler ab und spielt in Unterzahl weiter, kassiert sie wieder ein Tor, bekommt sie den Spieler zurück.
Welcher Spieler wechselt, entscheidet die abgebende Mannschaft.
Die Spielzeit beträgt 2 x 10 Minuten mit einer Dehn- und Kraftpause der ganzen Mannschaft dazwischen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermspiel-mit-spielerabgabe-der-fuehrenden-mannschaft

2 **Wahlprogramm nach Spielzeit mit Sprints und Ausgleich**

20 min · Cool Down

Aufbau: Ein Spielfeld in der Größe des doppelten Strafraums markieren.
Eine Sprintstrecke über 12 Meter abstecken.
Die Spieler nach ihrer Spielzeit im letzten Spiel einteilen.

Wer 60 Minuten und mehr gespielt hat, wählt zwischen einem Eck im 5:2, Fußballtennis oder lockerem Austraben mit Pflege beim Physio.
Die anderen absolvieren 4 mal 2 Sprints über 12 Meter.
Danach folgt ein Wettkampfausgleich.
Die Trainer machen keine Vorgaben.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/regeneration/wahlprogramm-nach-spielzeit-mit-sprints-und-ausgleich

3 **Lockeres Austraben über 600 Meter mit oder ohne Ball**

10 min · Cool Down

Aufbau: Eine Laufstrecke von 600 Metern festlegen.
Bälle am Startpunkt bereitlegen.

Jeder Spieler trabt zum Abschluss locker aus.
Die Strecke beträgt 600 Meter.
Der Ball ist freigestellt.
Wer den Ball mitnimmt, führt ihn locker am Fuß und passt sein Tempo so an, dass

Puls und Atmung nach der Einheit langsam wieder herunterkommen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-austraben-ueber-600-meter-mit-oder-ohne-ball

Material für die gesamte Einheit

Ball · 2× Tor

ccp-plan:638b1493-d80b-4e7a-9af9-804ecf853b35@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de