LFC Berlin Oberliga: T164

70 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 07.05.2007

1 **Aufwärmen mit Fünf gegen Zwei und Spiel auf zwei Tore**

35 min · Aufwärmen

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Spielfeld nutzen.
Ein tragbares Tor an die Mittellinie stellen.
Das fest installierte Tor auf der Grundlinie nutzen.
Zwei Mannschaften A und B bilden.

Zum Einstieg spielen die Gruppen 5 gegen 2 in den Ecken.
Danach laufen alle fünf Minuten selbstständig ein.
A spielt gegen B auf die beiden Tore.
Alle Spieler bleiben dauerhaft in Bewegung, haben höchstens drei Ballkontakte und schließen nur flach auf das Tor ab.
Es folgt eine Dehnpause in der Gruppe von 7 Minuten.
Im zweiten Teil zählen Tore nur nach drei direkt aufeinander folgenden Zuspielen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermen-mit-fuenf-gegen-zwei-und-spiel-auf-zwei-tore

2 **Spielform mit Pflichtberührung vor dem Tor und Manndeckung**

25 min · Hauptteil

Aufbau: Das Feld aus dem Aufwärmen beibehalten.
Zehn Meter vor jedem Tor eine Zone mit Kappen markieren.
Zwei Mannschaften bilden.

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander auf beide Tore.
In der ersten Vorgabe berührt ein Angreifer den Ball in der markierten Zone vor dem Tor noch einmal.
In der zweiten Vorgabe darf nur ein Spieler je Mannschaft Tore erzielen, gegen den der Gegner eine Manndeckung stellt.
Zum Schluss folgt freies Spiel.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/spielform-mit-pflichtberuehrung-vor-dem-tor-und-manndeckung

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 · Tor

ccp-plan:788f492c-48da-4f66-b1a7-793b2133dea3@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de