

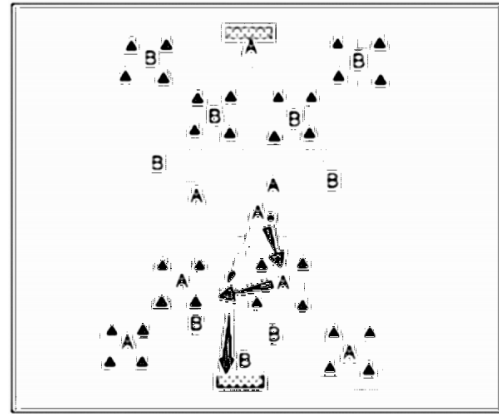
# LFC Berlin Oberliga: T158

85 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 24.04.2007

## 1 **Erst 5:2, dann locker einlaufen (7 Minuten)**

30 min · Aufwärmen

Erst 5:2, dann locker einlaufen (7 Minuten), in einer Spielfeldhälfte wurde auf der Mittellinie ein tragbares Tor aufgestellt, im gesamten Spielfeld verteilt waren 8 kleine Felder, A:B, TW ins Tor, dauerhafte Bewegung, höchstens 3 BK, ohne KK, mindestens ein Spieler musste angespielt werden im Offensivspiel, der in einem der Felder stand, um am Ende ein Tor zu erzielen, das dann auch zählte, Dehnpause als große Gruppe



Im zweiten Teil des spielerischen Aufwärmens musste ein Spieler, der in einem der Felder stand angespielt werden, der mindestens direkt einen zweiten in einem der Felder anspielte, erst dann zählte das Tor

## 2 **Über eine Strecke von 50 Metern wurde mit Kappen**

20 min · Hauptteil

Über eine Strecke von 50 Metern wurde mit Kappen eine imaginäre Linie gezogen, die die Spieler nacheinander ablaufen sollten, die Strecke war so aufgebaut, das immer wieder Teilstücke vorkamen, die nicht größer als 5 Meter waren, diese sollten gesprintet werden, die Linie verlief so, dass man jedes Mal aus einer anderen Position zum Sprint starten musste, diese Runde sollte 3\* hintereinander gelaufen werden, dazwischen eine Runde komplett locker trabend, dann noch einmal 3 Runden

## 3 **II = der kleinste Spieler in der Mannschaft musste das Tor**

30 min · Hauptteil

**Aufbau:** A:B in einer Spielfeldhälfte, Vorgabe: der direkte Zuspiele vor dem Torabschluss

II = der kleinste Spieler in der Mannschaft musste das Tor per Kopf erzielen

III = ein Spieler aus einer Mannschaft wurde vorher als Vorlagengeber bestimmt

III = freies Spiel

## 4 **Eine große Runde auslaufen, wer wollte mit Ball**

5 min · Cool Down

Eine große Runde auslaufen, wer wollte mit Ball.

## **Material für die gesamte Einheit**

Ball · Tor

---

ccp-plan:7d05f7c0-370e-4380-908d-0ab4199bde8c@v1 · erstellt mit [fussballuebungen.de](https://fussballuebungen.de) — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: [clubcopilot.de](https://clubcopilot.de)