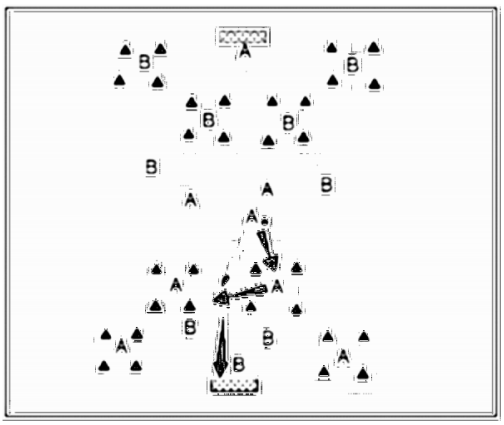
LFC Berlin Oberliga: T158

85 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 24.04.2007

1 Aufwärmspiel mit Anspiel in kleine Felder vor dem Tor

30 min · Aufwärmen



Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Spielfeld nutzen.
Auf der Mittellinie ein tragbares Tor aufstellen.
Im gesamten Feld 8 kleine Felder verteilt markieren.
Einen Torwart ins Tor stellen.
Die Gruppe in die Mannschaften A und B teilen.

Zuerst läuft ein 5:2.
Danach laufen alle 7 Minuten locker ein.
A spielt gegen B in dauerhafter Bewegung.
Erlaubt sind höchstens 3 Ballkontakte ohne Körperkontakt.
Ein Tor zählt erst dann, wenn im Offensivspiel vorher mindestens ein Spieler angespielt wurde, der in einem der kleinen Felder stand.
Es folgt eine Dehnpause als große Gruppe.
Im zweiten Teil spielt der Angespielte im Feld direkt einen zweiten Spieler in einem anderen Feld an.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermspiel-mit-anspiel-in-kleine-felder-vor-dem-tor

2 Kappenlinie über 50 Meter mit kurzen Sprints

20 min · Hauptteil

Aufbau: Mit Kappen eine 50 Meter lange Linie legen.
Immer wieder Teilstücke von höchstens fünf Metern einbauen.
Die Linie so führen, dass jeder Sprint aus einer anderen Position startet.

Nacheinander laufen alle die Linie ab.
Die kurzen Teilstücke sprinten sie.
Drei Runden folgen direkt hintereinander.
Dazwischen trabt jeder eine komplette Runde locker, bevor er noch einmal drei Runden mit allen Sprints über die gesamte Strecke absolviert.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/kappenlinie-ueber-50-meter-mit-kurzen-sprints

3 Spielform mit wechselnden Vorgaben vor dem Torabschluss

30 min · Hauptteil

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit Tor nutzen.
Zwei Mannschaften A und B bilden.

A und B spielen gegeneinander.
Zuerst muss vor dem Torabschluss ein direktes Zuspiel stehen.

In Stufe zwei muss der kleinste Spieler der Mannschaft das Tor per Kopf erzielen.
In Stufe drei bestimmt der Trainer vorher in einer Mannschaft einen Spieler als Vorlagengeber, der die letzte Vorlage vor jedem Tor geben muss.
Zum Schluss folgt freies Spiel.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/spielform-mit-wechselnden-vorgaben-vor-dem-torabschluss

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

5 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 · Hütchen · 2× Tor

ccp-plan:7d05f7c0-370e-4380-908d-0ab4199bde8c@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de