LFC Berlin Oberliga: T160

60 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 30.04.2007

1 **Laufrunde nach der Spielanalyse mit kurzem Dehnteil**

30 min · Aufwärmen

Aufbau: Die Spielanalyse im Mannschaftskreis durchführen.
Eine Laufrunde außerhalb des Stadions festlegen.

In der Spielanalyse äußert sich jeder einzelne Spieler.
Danach läuft die Mannschaft eine 20-minütige Runde außerhalb des Stadions, um sich dabei selbst noch einmal mit dem letzten Spiel auseinanderzusetzen.
Im Stadion folgt ein kurzer Dehnteil.
Jeder dehnt selbständig.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/laufrunde-nach-der-spielanalyse-mit-kurzem-dehnteil

2 **Freies Abschlussspiel Stammelf gegen Reserve**

15 min · Schlussteil

Aufbau: Ein Spielfeld mit zwei Toren nutzen.
Stamm und Reserve als Mannschaften einteilen.

Stamm spielt gegen Reserve.
Es gibt keine Vorgaben.
Beide Mannschaften spielen frei nach den normalen Regeln, sodass die Abläufe aus dem Spielbetrieb unter Wettkampfbedingungen zum Tragen kommen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/freies-abschlussspiel-stammelf-gegen-reserve

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

15 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