LFC Berlin Oberliga: T064

115 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 11.10.2006

1 **Einlaufrunde im Gelände am Kanal mit Dehnpause**

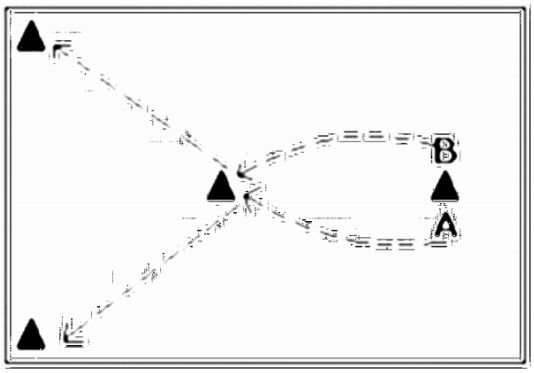
35 min · Aufwärmen

Aufbau: Eine Laufrunde im parkähnlichen Gelände am Kanal festlegen.
Den Treffpunkt für die Dehnpause im Stadion ansagen.

Die Gruppe verlässt das Stadion.
Sie läuft im parkähnlichen Gelände am Kanal.
Die Einlauf-Aufwärmrunde dauert zwanzig Minuten.
Das Tempo bleibt durchgehend locker.
Weil das Stadion Lichterfelde erst ab zwanzig Uhr nutzbar ist und die Kunstrasenplätze keine Kapazitäten haben, läuft die Gruppe das komplette Aufwärmen außerhalb der Anlage.
Danach folgt eine Dehnpause im Stadion.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/einlaufrunde-im-gelaende-am-kanal-mit-dehnpause

2 **Direktspiel drei gegen drei im Wechsel mit Lauf-ABC**



45 min · Hauptteil

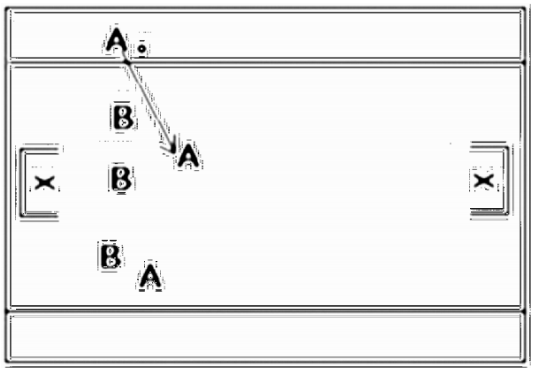
Aufbau: In einer Spielfeldhälfte zwei Tore dreißig Meter auseinander aufstellen.
Als Breite die verlängerte Strafraumlinie nehmen.
In der anderen Hälfte vier Kappen für die Gruppe B setzen.
Kappe A an die Strafraumlinie legen.
Kappe B zwölf Meter davor legen.
Die Kappen C und D links davon leicht schräg nach vorne und zurück versetzen.
Zwei Gruppen bilden.

Gruppe A spielt 3 gegen 3.
Eine Runde dauert rund zwei Minuten.
Erlaubt ist nur direktes Spiel.
Die Mannschaften suchen viele Torabschlüsse.
Auf ein Zeichen des Trainers wechseln die Mannschaften frei mit den Spielern, die am Tor stehen und dort auf ihren Einsatz warten.
Gruppe B läuft beim Co-Trainer verschiedene Übungen des Lauf-ABC.
Dazu kommt je ein Sprint zu Kappe C und D.
Zwischen den Läufen liegt eine Dehnpause.
Insgesamt sind es vier mal drei Läufe nach Vorgabe.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/direktspiel-drei-gegen-drei-im-wechsel-mit-lauf-abc

3 Drei gegen drei mit Eingabe von außen und Umkehrspiel

30 min · Hauptteil



Aufbau: In einer Spielfeldhälfte zwei Tore aufstellen.
Das Feld dreißig Meter lang abstecken.
Als Breite die verlängerte Strafraumlinie nehmen.
Zwei Dreiergruppen bilden.
Die Bälle für die Eingaben außen bereitlegen.
Die wartenden Spieler an die Tore stellen.

A startet den Angriff mit einer Eingabe von außen.
Das 3 gegen 3 läuft auf beide Tore.
Verliert A den Ball, startet sofort die Umkehraktion, kommt A dagegen zum Abschluss, beginnt der nächste Durchgang mit einer Eingabe von B von außen.
Nach je einem Ball für A und B wechseln drei neue Spieler ins Feld.
Am Ende gewinnt die Mannschaft mit den meisten Toren.
Die Verlierer suchen die Bälle.
Sie bauen danach die Tore ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/parteispiele/drei-gegen-drei-mit-eingabe-von-aussen-und-umkehrspiel

4 Drei lockere Auslaufrunden als geschlossene Gruppe

5 min · Cool Down

Die Gruppe versammelt sich nach dem Training.
Alle traben gemeinsam los.
Die Gruppe läuft drei Runden.
Das Tempo bleibt locker.
Die Gruppe bleibt über alle drei Runden zusammen, der Schnellste passt sein Tempo dem Langsamsten an und niemand löst sich nach vorne ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/drei-lockere-auslaufrunden-als-geschlossene-gruppe

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 2× Tor

ccp-plan:ad1cd780-0124-4b44-8980-0516ff76f715@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de