LFC Berlin Oberliga: T055

65 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 25.09.2006

1 **Handball-Kopfball in der Spielfeldhälfte mit freier Wahl**

30 min · Aufwärmen

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte mit zwei Toren nutzen.
Daneben eine Ecke für das 5 gegen 2 markieren.
Einen Platz für die Physio einrichten.

Zu Beginn läuft das 5 gegen 2 in den Ecken.
Dann läuft sich jeder 5 Minuten selbst ein.
Anschließend startet Handball-Kopfball.
Die Spieler werfen sich den Ball zu und erzielen Tore per Kopfball.
Wer muss oder will, geht stattdessen zur Pflege bei der Physio oder läuft nur aus, denn jeder Spieler teilt sich selbst in eine dieser Gruppen ein.
Nach zehn Minuten dehnen alle.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/handball-kopfball-in-der-spielfeldhaelfte-mit-freier-wahl

2 **Spielform mit wechselnden Vorgaben zum Direktspiel**

25 min · Hauptteil

Aufbau: Eine Spielfeldhälfte als Feld nutzen.
Zwei Mannschaften wählen lassen.

Beide Mannschaften spielen locker gegeneinander.
Der Trainer ändert die Vorgaben nacheinander.
Zuerst spielen sie jeden 2. Ball direkt.
Danach gilt: Direktspiel nur nach Ablage eines Mitspielers.
Dann folgen drei direkte Pässe hintereinander.
Zum Schluss läuft freies Spiel.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/spielform-mit-wechselnden-vorgaben-zum-direktspiel

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

10 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

ccp-plan:b5dfe5f1-2ba4-47da-8519-e2ad0609a95b@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de