LFC Berlin Oberliga: T075

75 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 30.10.2006

1 **Gruppenlauf am Landwehrkanal nach dem Eckspiel**

35 min · Aufwärmen

Aufbau: Im Stadion eine Ecke für das 5 gegen 2 abstecken.
Die Laufstrecke am Landwehrkanal festlegen.

Zum Start spielen alle in den Ecken 5 gegen 2.
Danach verlässt die Mannschaft das Stadion.
Sie läuft als Gruppe eine große Runde am Landwehrkanal.
Die Gruppe bleibt zusammen.
Zwischendurch legt die Mannschaft selbstständig eine Dehnpause ein, der Trainer gibt dafür weder einen festen Ort noch einen festen Zeitpunkt auf der Runde vor.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/gruppenlauf-am-landwehrkanal-nach-dem-eckspiel

2 **Freies Austoben mit Wahl zwischen Laufen und Pflege**

30 min · Cool Down

Aufbau: Einen offenen Bereich auf dem Platz freigeben.
Bälle frei zugänglich hinlegen.
Die Physio bereithalten.

Jeder darf sich ohne Vorgaben austoben.
Wer laufen gehen will, läuft.
Wer sich nur pflegen lassen will, geht zur Physio.
Auch das entscheidet jeder selbst.
Der Trainer gibt weder Übungen noch Zeiten vor, er beobachtet nur und lässt jeden Spieler selbst entscheiden, wie er diese Einheit für sich nutzt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/regeneration/freies-austoben-mit-wahl-zwischen-laufen-und-pflege

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:c5f715c2-8953-4b32-a19b-07bd52d73783@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de