LFC Berlin Oberliga: T047

80 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 11.09.2006

1 **Stilles Einlaufen und Aufwärmen mit Ball in Gruppen**

30 min · Aufwärmen

Aufbau: In den Ecken des Platzes je ein Feld für das 5 gegen 2 abstecken.
Bälle für die kleinen Gruppen bereitlegen.

Zum Start läuft in den Ecken ein 5 gegen 2.
Danach läuft sich jeder selbstständig ein.
Dabei fällt kein Wort.
Jeder konzentriert sich nur auf sich selbst.
Die Dehnpause gibt der Trainer.
Nach der Dehnpause machen sich alle in kleinen Gruppen mit Ball weiter warm, wobei auch jetzt kein Wort gesprochen wird und jeder bei sich bleibt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/stilles-einlaufen-und-aufwaermen-mit-ball-in-gruppen

2 **Fußballtennis und Sprints in zwei Belastungsgruppen**

40 min · Hauptteil

Aufbau: Zwei Fußballtennisfelder mit den kleinen D-Juniorentoren aufbauen.
Eine Sprintstrecke über 15 Meter markieren.
Ein Feld in der Größe eines doppelten Strafraums abstecken.
Zwei Gruppen bilden.

Gruppe A umfasst alle Spieler, die mindestens 60 Minuten gespielt haben, dazu die angeschlagenen Spieler.
Gruppe B ist der Rest.
Gruppe A spielt Fußballtennis.
Die Teams wechseln immer wieder zwischendurch.
Wer zur Pflege will oder muss, geht zwischendurch in die Kabine.
Gruppe B macht als Wettkampfausgleich 3 x 4 Sprints über 15 Meter aus verschiedenen Startpositionen.
Danach bilden die Spieler aus Gruppe B zwei Teams, die sich im Feld eines doppelten Strafraums ohne jegliche Vorgabe frei austoben.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/fussballtennis-und-sprints-in-zwei-belastungsgruppen

3 **Lockeres Austraben als Gruppe über drei Runden**

10 min · Cool Down

Aufbau: Eine große Runde um den Platz festlegen.
Die Gruppe am Start sammeln.

Alle traben locker los.
Die Gruppe trabt zusammen drei große Runden, wobei niemand vorneweg läuft und das Tempo so niedrig bleibt, dass die Beine nach der Belastung regenerieren.

Die Gruppe bleibt bis zum Schluss geschlossen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-austraben-als-gruppe-ueber-drei-runden

Material für die gesamte Einheit

Ball

ccp-plan:d237336a-af38-47d0-a78c-1e7c52fd844a@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de