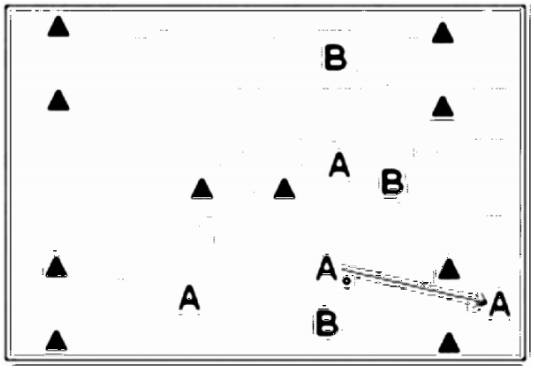
LFC Berlin Oberliga: T077

80 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 01.11.2006

1 **Spiel auf fünf farbige Hütchentore im Dreiviertelfeld**

40 min · Aufwärmen



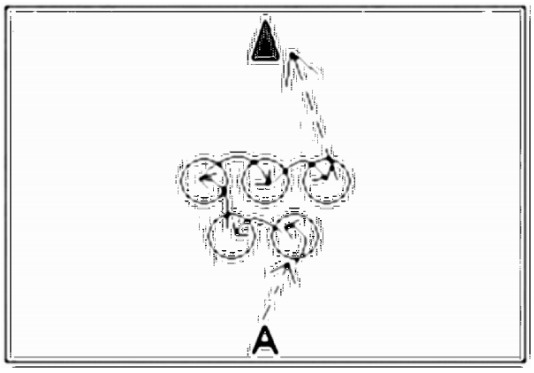
Aufbau: Ein Dreiviertel-Spielfeld markieren.
In jede Ecke ein Hütchentor stellen, jeweils in einer anderen Farbe: gelb, rot, weiß und blau.
Ein grünes Hütchentor quer in die Mitte des Feldes stellen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

Nach dem 5 gegen 2 in den Ecken laufen sich alle 6 Minuten selbst ein.
Dann spielt A gegen B.
Höchstens 3 Ballkontakte sind erlaubt, Körperkontakt nicht.
Alle sind ständig in Bewegung.
Die Vorgabe für jede Mannschaft lautet, zwei Hütchentore zu durchdribbeln oder einen Mitspieler aus der eigenen Mannschaft durch sie hindurch anzupassen.
Zwischendurch folgt eine Dehnpause.
Im zweiten Teil muss jede Mannschaft drei verschiedene Hütchentore anlaufen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/spiel-auf-fuenf-farbige-huetchentore-im-dreiviertelfeld

2 **Laufen durch fünf Ringe mit Sprint zur Zielkappe**

20 min · Hauptteil



Aufbau: Fünf Ringe quer wie die Olympischen Ringe hinlegen.
Den ersten Ring etwa zehn Meter von der Außenlinie entfernt legen.
Etwa sechs Meter hinter den Ringen eine Zielkappe aufstellen.
Den Aufbau zweimal auf dem Platz anlegen.

Die Spieler stehen an der Außenlinie.
A läuft im Tempo zu den Ringen.
Dort läuft er im Wechsel rechts und links durch die Ringe, bevor er ohne Tempoverlust zur Zielkappe hinter dem letzten Ring sprintet.
Jeder läuft 4 Durchgänge.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/laufen-durch-fuenf-ringe-mit-sprint-zur-zielkappe

3 **Abschlussspiel Mann gegen Mann mit Steigerungsläufen**

15 min · Schlussteil

Aufbau: Zwei Mannschaften mit gleicher Spielerzahl bilden.
Jedem Spieler einen festen Gegenspieler zuteilen.
Zwei Tore aufstellen.

Jeder deckt seinen Gegenspieler.
Erzielt der direkte Gegenspieler ein Tor, muss der betreffende Spieler dafür nach dem Abpfiff genau 1 Steigerungslauf machen.
Für jedes Gegentor der Mannschaft kommt für alle ein weiterer Steigerungslauf hinzu.
Alle Läufe folgen erst nach dem Spiel.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schlussteil/abschlussspiel-mann-gegen-mann-mit-steigerungslaeufen

---

4 **Gemeinsames Austraben als Gruppe zum Trainingsende**

5 min · Cool Down

Aufbau: Die ganze Gruppe sammeln.
Eine Runde um das Spielfeld als Strecke wählen.

Alle traben als große Gruppe zusammen los und laufen drei entspannte Runden in ruhigem Tempo, um nach dem Training zu regenerieren.
Niemand läuft der Gruppe davon.
Die Runden enden gemeinsam am Ausgangspunkt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/gemeinsames-austraben-als-gruppe-zum-trainingsende

Material für die gesamte Einheit

5× Hütchen in 5 Farben · 5× Reifen · 5× Tor

---

ccp-plan:dfbaec96-72a2-4f90-a38e-d196a28ac0b2@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de