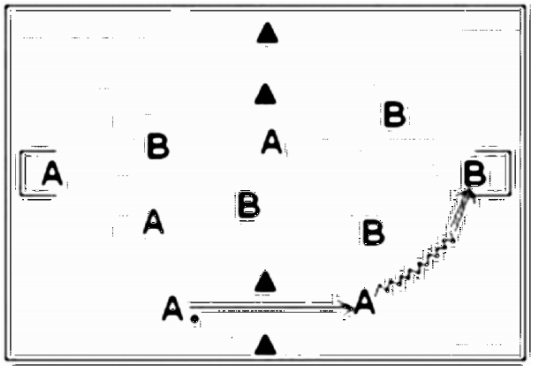
LFC Berlin Oberliga: T099

90 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 15.01.2007

1 **Aufwärmspiel mit Hütchentoren auf der Mittellinie**

45 min · Aufwärmen



Aufbau: Auf einer Spielfeldhälfte in Verlängerung der äußeren Strafraumlinie ein Feld aufbauen.
Genau auf der Spielfeldmitte rechts und links zwei große Hütchentore markieren.
Die Hütchentore 4 Meter breit mit Kappen stecken.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

Zum Einlaufen läuft 10 Minuten ein konzentriertes 5 gegen 2.
Danach spielt A gegen B.
Alle bleiben dauerhaft in Bewegung.
Es gelten höchstens drei Ballkontakte ohne Körperkontakt.
Ein Tor zählt erst, wenn der Ball vorher durch eines der beiden Hütchentore auf der Spielfeldmitte rechts oder links gepasst oder gedribbelt wurde.
Nach 15 Minuten dehnt sich jeder selbstständig.
Teil zwei dauert ebenfalls 15 Minuten.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/aufwaermspiel-mit-huetchentoren-auf-der-mittellinie

2 **Freies Spiel auf zwei große Tore in der Spielfeldhälfte**

20 min · Hauptteil

Aufbau: Auf einer Spielfeldhälfte spielen.
Das Feld in Verlängerung der äußeren Strafraumlinie aufbauen.
Zwei große Tore gegenüber aufstellen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

A spielt gegen B.
Es gibt keine Vorgaben.
Beide Mannschaften spielen frei auf die Tore.
Weil keine Vorgabe gilt, entscheiden die Spieler selbst über Ballkontakte, Passwege und den Zeitpunkt des Abschlusses auf der ganzen Breite des Feldes.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/freies-spiel-auf-zwei-grosse-tore-in-der-spielfeldhaelfte

3 **Freies Spiel auf zwei große Tore in der Spielfeldhälfte**

20 min · Hauptteil

Aufbau: Auf einer Spielfeldhälfte spielen.
Das Feld in Verlängerung der äußeren Strafraumlinie aufbauen.
Zwei große Tore gegenüber aufstellen.
Zwei Mannschaften A und B einteilen.

A spielt gegen B.
Es gibt keine Vorgaben.
Beide Mannschaften spielen frei auf die Tore.
Weil keine Vorgabe gilt, entscheiden die Spieler selbst über Ballkontakte, Passwege und den Zeitpunkt des Abschlusses auf der ganzen Breite des Feldes.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/spielformen/freies-spiel-auf-zwei-grosse-tore-in-der-spielfeldhaelfte

---

4 **Lockeres Auslaufen in der Gruppe zum Abschluss**

5 min · Cool Down

Aufbau: Die Mannschaft nach dem Schlussspiel zusammenrufen.
Für das Auslaufen keine Bälle mitnehmen.

Die Gruppe läuft geschlossen los.
Das Tempo bleibt locker.
Das Auslaufen findet ohne Ball auf dem Platz aus, weil der gemeinsame lockere Trab am Ende der Einheit den Kreislauf herunterfahren und die Beine lockern soll.
Niemand setzt sich nach vorn ab.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-auslaufen-in-der-gruppe-zum-abschluss

Material für die gesamte Einheit

1× Ball · 4× Hütchen · 2× Tor

---

ccp-plan:fdee7801-f215-4ca8-8d5c-421e5fe7d8f5@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de