

LFC Berlin Oberliga: T022

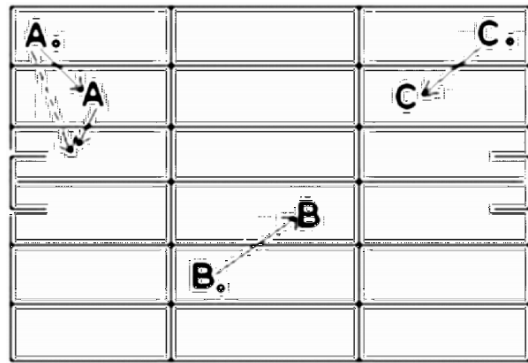
145 Minuten · 6 Positionen · oberer Amateurbereich · 26.07.2006

1 Kopfball zu zweit — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

35 min · Aufwärmen

Aufbau: das Feld wurde in der Breite in sechs gleichgroße Felder aufgeteilt

5:2, 2 Spieler je einen Ball, die Spieler sollen den Ball frei führen und dribbeln,



1.) die Felder wurden in drei Zonen rechts der Mitte und links der Mitte eingeteilt, für die Paare gab es eine Passvorgabe Zone 1+2+3 aus jedem Feld ein Paß zum Mitspieler

2.) wie 1.) nur mit links

3.) beide Spieler müssen sich in der jeweiligen Zone zum passen befinden

4.) per Kopf aus jeder Zone einmal zum Partner köpfen

5.) halbhohe Bälle aus jeder Zone zum Mitspieler

2 Dehnen — Gymnastik, oberer Amateurbereich

20 min · Aufwärmen

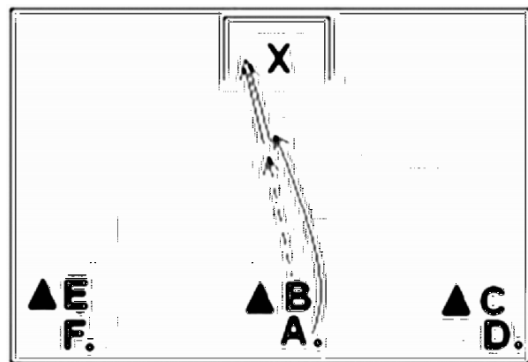
selbständige Dehn- und Stabilitätsübungen

3 A steht hinter B und spielt den Ball in Richtung Tor

30 min · Hauptteil

Aufbau: drei Stationen vor dem Tor, alle je dreißig Meter entfernt

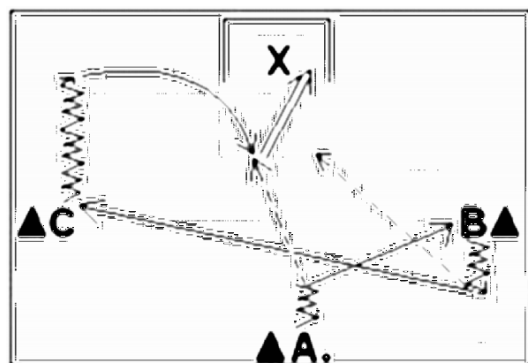
Spieler A steht hinter B und spielt den Ball in Richtung Tor, B reagiert auf den Ball, sprintet hin und schließt ab



4 A läuft zügig Richtung Tor und passt auf B oder C

30 min · Hauptteil

Aufbau: zentral vor dem Tor (40 Meter) Kappe 1 mit Spieler A, Links/Rechts Kappe 2 (3) (fünf Meter vor der Außenlinie und 25 Meter vor der Torlinie) mit Spieler B und C



Spieler A läuft zügig Richtung Tor und passt auf B oder C, B bekommt den Ball und kappt den Ball ab und läuft Richtung Mittellinie und flankt auf Spieler C, C bringt dann eine Eingabe auf B und A, beide Seiten anspielen

5 **A:B, vermeintliche Stamm: Reserve, auf allg (Nr. 2559)**

20 min · Schlussteil

A:B, vermeintliche Stamm: Reserve, auf allg. Vorgaben achten und auf Gier, Biß und Leidenschaft

6 **Gruppen bilden (mindest. vier Spieler)**

10 min · Cool Down

Gruppen bilden (mindest. vier Spieler), Ball im Feld hochhalten

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor