

LFC Berlin Oberliga: T024

87 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 31.07.2006

1 Dehnen — Aufwärmen, oberer Amateurbereich (Nr. 2567)

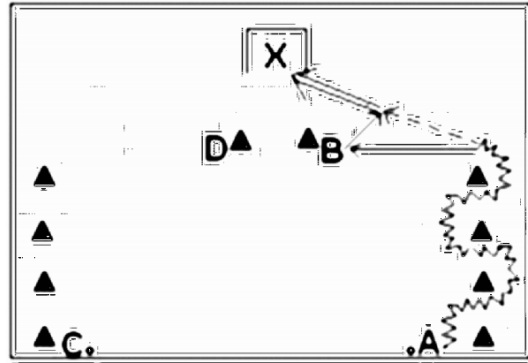
20 min · Aufwärmen

5:2, jeder selbst aufwärmen, inklusive Dehn- und Kräftigungsteil

2 A steht an der Außenlinie und dribbelt den Ball im Slalom

40 min · Hauptteil

Aufbau: auf der Außenseite wurden Kappen im Slalom (rechts und links) aufgebaut, dazu zwei Kappen in Verlängerung der Fünfmeteraumlinie (ca. 24 Meter vor dem Tor)



Spieler A steht an der Außenlinie und dribbelt den Ball im Slalom durch die Kappen, dann spielt er auf B, der in Halbposition vor dem Tor steht, B legt den Ball für A ab, A schießt aufs Tor

3 A:B, Tor der beiden bestimmten Angreifer zählen 3-fach

20 min · Schlussteil

A:B, Tor der beiden bestimmten Angreifer zählen 3-fach

4 Locker traben in der Gruppe

7 min · Cool Down

Locker traben in der Gruppe, wer möchte mit Ball (nur im Strafraum)!

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor