

LFC Berlin Oberliga: T035

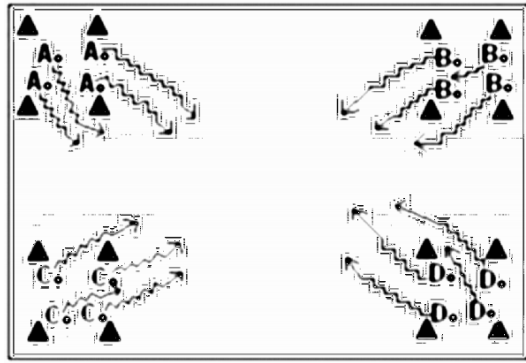
93 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 18.08.2006

1 Fußballübungen — oberer Amateurbereich

30 min · Aufwärmen

Aufbau: vier Felder (je 13 x 13 Meter) aufgebaut, in jedem Feld eine möglichst annähernd gleichgroße Gruppe von Spielern.

5:2, locker 2 Minuten selbstständig einlaufen, jeder führt seinen Ball, anfangs frei später nach Vorgabe vom Trainer, Felderwechsel in erhöhtem Tempo, wenn der Trainer ruft.

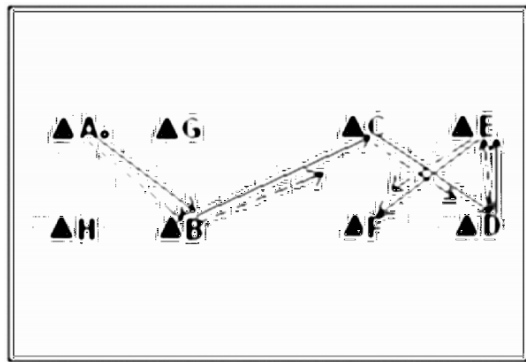


2 Sprint — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

Aufbau: wir nutzen das Aufwärmfeld, Spieler A steht am Anfang des ersten Feldes an der Kappe mit Ball, Spieler B diagonal, C weiter diagonal usw....,

Spieler A spielt flach und scharf auf B und sprintet den Ball hinterher, B direkt weiter zu C usw., bis zum Ende des Feldes.

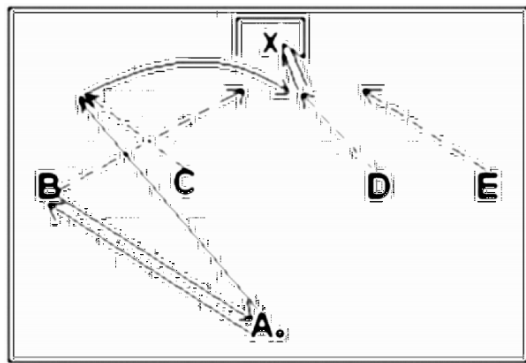


3 Passen mit Tor in der Gasse — Torkombination

20 min · Hauptteil

Aufbau: Tor auf die Strafraumlinie, 4 Spieler stehen nebeneinander ca. 30 Metern vor dem Tor im Abstand von fünf Metern, an der Mittellinie stehen die nächsten Gruppen und der Paßgeber.

Spieler A spielt auf einen Außenspieler (B) der Viererkette, der lässt den Ball direkt zum Anspieler wieder klatschen, A spielt wieder auf die Seite, diesmal aber steil in die Gasse, der angespielte Außenspieler tauscht mit der halbpension (C) die Position, C erläuft den Steilpaß und flankt auf E, B und D, die entsprechend 1./2. Pfosten und Rückraum den Ball erlaufen sollen.



4 Stamm Spiel gegen Reserve

20 min · Schlussteil

Aufbau: Strafraum/Strafraum

Stamm Spiel gegen Reserve

5 **Als Gruppe zusammen dreimal locker ums Feld**

3 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen dreimal locker ums Feld, wer will mit Ball

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor