

LFC Berlin Oberliga: T113

105 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 06.02.2007

1 Dehnpause, nach dem Dehnen und unter Vorgabe

20 min · Aufwärmen

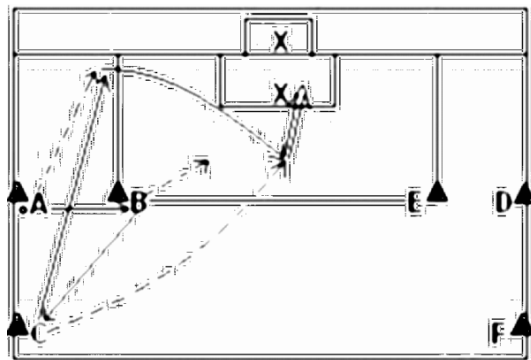
5:2, nach Vorgabe des Co-Trainers liefen sich die Spieler von Außenlinie zu Außenlinie konzentriert ein, dabei waren Elemente des Lauf ABC Grundlage des Aufwärmens, danach gab es eine selbst. Dehnpause, nach dem Dehnen und unter Vorgabe des Co-Trainers bekam jeder Spieler einen Ball, wieder nach Vorgabe des Co's gab es verschiedene techn. Elemente (Ball seitlich mitziehen, Übersteiger, nur mit rechts/links führen).

2 Laufweg mit Tor im Dreieck — Torkombination

25 min · Hauptteil

Aufbau: Im fest installierten Tor steht abwechselnd einer der beiden TW.

Der andere TW steht als "Behinderung" für den im Tor stehenden TW im Fünfmeteraum herum.



Mit Kappen wurden rechts und links zwei Dreiecke aufgebaut. Eine Kappe steht dabei auf der Strafraumspitze. Eine weitere (schräg nach vorne) auf der Außenlinie, ca. 10 Meter weg, die dritte Kappe in der Feldmitte auf Augenhöhe der Kappe an der Außenlinie (auch zehn Meter von der Strafraumspitze entfernt), so dass ein Dreieck entsteht. Diesen Aufbau gab es rechts und links. Spieler sollen selbstständig einmal von rechts und links starten und die Positionen regelmäßig tauschen.

Spieler A steht mit dem Ball an der Außenlinie und spielt B, der an der Strafraumspitze steht, flach an, B spielt weiter zu C, der den Ball an B vorbei Richtung Eckfahne spielt. A erläuft den Ball und bringt eine Eingabe auf B und C.

3 Auf der Tartanbahn 7 (TW nur 5)x 1000 Meter mit einer

45 min · Hauptteil

Auf der Tartanbahn 7 (TW nur 5)x 1000 Meter mit einer jeweils zweiminütigen Unterbrechung laufen

4 Auslaufen 200 Meter auf der Bahn

15 min · Cool Down

Auslaufen 200 Meter auf der Bahn.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor

ccp-plan:0d985b4e-d0de-403d-847c-feae755c8462@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de