

LFC Berlin Oberliga: T010

105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 09.07.2006

1 Dribbling — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

30 min · Aufwärmen

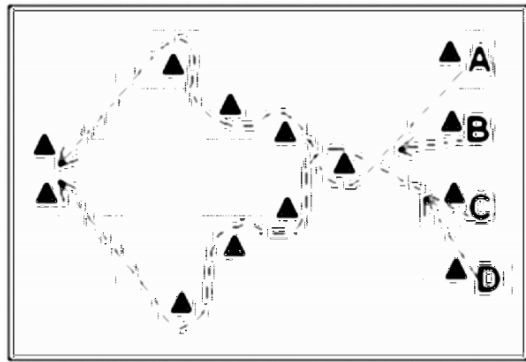
Aufbau: Eine gesamte Spielfeldhälfte als Trainingsraum, im anderen Feld bereits die nächste Übung vorbereitet

Erst 5:2, locker 2 Minuten selbstständig einlaufen, danach zwei Spieler einen Ball, erst einmal freies dribbeln und führen, keine Torschüsse und Flugbälle, TW zusammen und TW spezifisch aufwärmen, danach Vorgaben, nach IV Dehnpause als Paar

2 Slalomedribbling im Sprung — Kraft, oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

Aufbau: An der Außenlinie stehen vier Kappen im Abstand von 15 Metern nebeneinander, ins Feld hineingesehen steht vor diesen vier Kappen in zehn Metern Abstand die erste weitere Kappe, die weiteren drei als Slalom-parcours (hier von der Mitte drei Meter nach rechts und links) und zuletzt ein Kappentor, das aber noch mal zehn Meter entfernt von der letzten Slalomkappen ist.

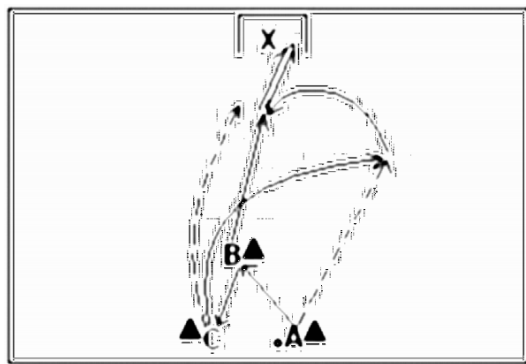


Alle vier Spieler starten an ihren Kappen gleichzeitig, Anlauf nehmen ohne Ball und dann versuchen nach vorne, halbrechts und halblinks im Sprunglauf zu springen/laufen um am Ende dann noch einen Sprint mit reinzupacken (4x), wie alle Übungen.

3 Flanke mit Tor im Dreieck — Torkombination

25 min · Hauptteil

Aufbau: Vierzig Meter vor beiden Toren (mit beiden TW) stehen drei Spieler als Dreieck, der zentrale mit dem Rücken zum Tor, die beiden anderen in der Verlängerung der Fünfmeteraumlinie mit Blick zum Tor.



A auf einer Halbrechts/halblinks Position hat den Ball spielt den zentralen Spieler (B) an, der lässt zur anderen Seite (Spieler C) klatschen, C spielt dann steil in den Weg zum nach außen sich orientierenden Spieler A, A macht eine Eingabe auf B und C, beide Seiten zum flanken wählen.

4 Stamm/Reserve spielen lassen

20 min · Schlussteil

Aufbau: gesamte Spielfläche

Stamm/Reserve spielen lassen , grobe taktische Defizite mittels Unterbrechung korrigieren, wenn es sich anbot, die letzten zehn Minuten laufen lassen.

5 **Mit/Ohne Ball und Schuhe, wer will, drei lockere Runden!**

10 min · Cool Down

Mit/Ohne Ball und Schuhe, wer will, drei lockere Runden!

Material für die gesamte Einheit

Ball · Hütchen · Tor · Tor (goal_cone)