

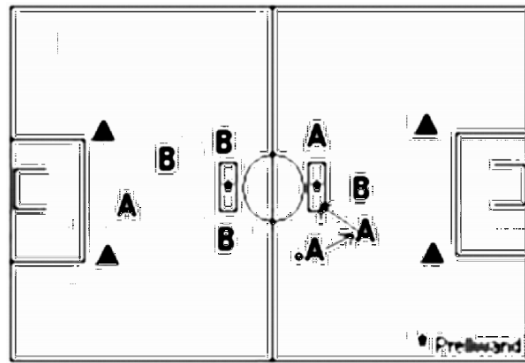
LFC Berlin Oberliga: T086

95 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 21.11.2006

1 Tor im Kreis — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

40 min · Aufwärmen

Aufbau: zwei eigentlich für das Torwarttraining vorgesehene Prellwände (ca. 40 cm hoch, 60cm breit) wurden am Halbkreis aufgestellt, die Prellwand an sich mit dem Gesicht zum jeweils fest installierten Tor, Kappen begrenzten das Feld in Länge und Breite, Länge= Strafraumlinie, Breite= verlängerte Strafraumlinie

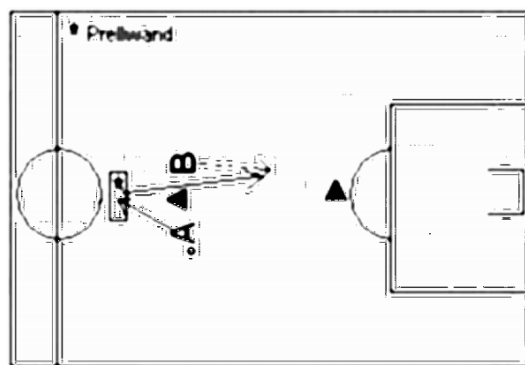


2, konzentriertes selbst. Einlaufen (5'), dann A:B, höchstens 3 BK, kein Körperkontakt, dauerhafte Bewegung, Ziel: eine Mannschaft sollte im Ballbesitz bleiben und dabei jeweils einmal beide Prellwände einmal treffen, Dehnpause zwischendurch, danach Teil zwei

2 Sprint mit Tor im Kreis — Schnelligkeit

25 min · Hauptteil

Aufbau: zwei eigentlich für das Torwarttraining vorgesehene Prellwände (ca. 40 cm hoch, 60cm breit) wurden am Halbkreis aufgestellt, die Prellwand an sich mit dem Gesicht zum jeweils fest installierten Tor, Kappen begrenzten das Feld in Länge und Breite, Länge= Strafraumlinie, Breite= verlängerte Strafraumlinie, dazu in gerader Linie zum fest installierten Tor zwei Kappen, Abstand zur Prellwand 2m, die zweite Kappe am Halbkreis des Strafraums

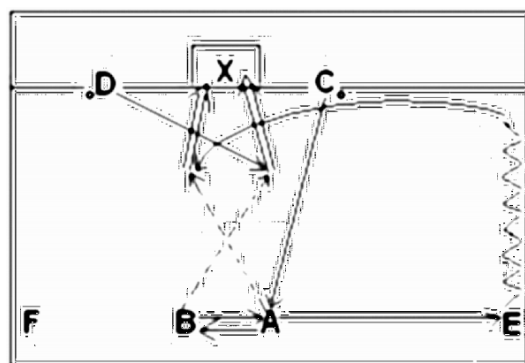


A und B stehen an der Kappe vor der Prellwand mit dem Rücken zum Tor, A schießt den Ball gegen die Wand, B soll den Ball im Sprint erlaufen,

3 Ein Spieler vom folgenden Paar spielt flach auf das zentral vor dem Tor stehende Paar

25 min · Hauptteil

Aufbau: nur an einem Tor wird jetzt gearbeitet, ein Paar steht zentral vor dem Tor ohne Ball, je ein Spieler mit Ball steht an der Torlinie (Entfernung zum Pfosten rechts und links ca. je 8 Meter), je ein Spieler steht rechts und links an der Außenlinie



Ein Spieler vom folgenden Paar spielt flach auf das zentral vor dem Tor stehende Paar, A bekommt den Ball und spielt direkt auf B, dreht sich um die eigene Achse,

bekommt den Ball zurück und spielt sofort nach Außen, der Außenspieler flankt auf A und B, die kreuzen und sollen den 1. und 2.Pfosten besetzen, einer von beiden schließt den Ball von Außen ab, der andere bekommt den Ball diagonal von einem Anspieler von der Torlinie

II = im Teil war nur flach angesagt, jetzt nur hohe Bälle

4 **Fußballübungen — oberer Amateurbereich (Nr. 2535)**

5 min · Cool Down

3 Runden als Gruppe auslaufen, wer will mit Ball

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor