

LFC Berlin Oberliga: T136

95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 14.03.2007

1 A:B, Tor nur außerhalb des Strafraums oder wenn der Ball

15 min · Schlussteil

A:B, Tor nur außerhalb des Strafraums oder wenn der Ball ungewollt dort frei wird.
Spielfeldlänge Strafraum bis zur Mittellinie

2 Fußballübungen — oberer Amateurbereich (Nr. 2900)

5 min · Cool Down

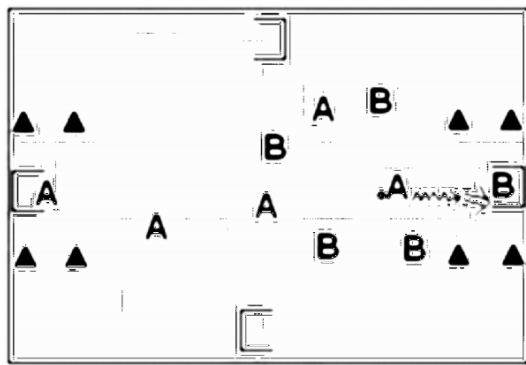
Heute mit Ball als Gruppe konzentriert mit einer großen Runde (ca. 600 Meter) auslaufen.

3 Einlaufen (6 Minuten), A:B, 3 BK, ohne KK (Nr. 2913)

40 min · Aufwärmen

5:2, konzent. selbst. einlaufen (6 Minuten), A:B, 3 BK, ohne KK, dauerhafte Bewegung, Spielfeldlänge und -breite ist eine Spielfeldhälfte, ein fest installiertes Tor, ein tragbares großes auf der Mittellinie und zwei kleine Tore in der

Mitte des Feldes jeweils an der Außenlinie waren aufgebaut, der Fünfmeteraum vor beiden großen Toren wurde mit Kappen abgegrenzt und sichtbar gemacht, beide Mannschaften durften auf alle vier Tore Tore erzielen, auf den großen Tore erst aus dem Fünfmeteraum, Dehnpause in der Mannschaft, im zweiten Teil war es PFLICHT eine Spielverlagerung mit einem hohen Ball vor dem Torabschluss zu haben

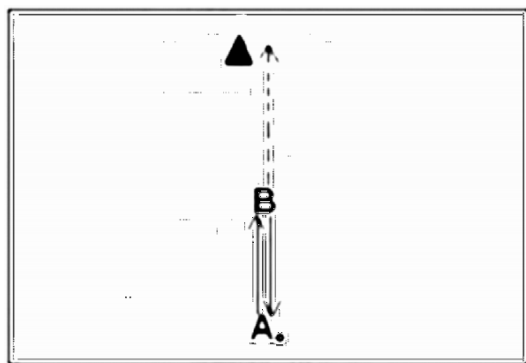


4 I = Spieler A spielt sich mit B, der ca

15 min · Hauptteil

Aufbau: Zwei Spieler zusammen mit einem Ball

I = Spieler A spielt sich mit B, der ca. vier Meter entfernt steht, die Bälle direkt zu, auf Signal (Zuruf) von A lässt B den Ball liegen, dreht sich zur Hälfte und sprintet bis zur Zielkappe (weitere zehn Meter entfernt), danach Wechsel der Aufgaben von B und A (je 5 Läufe)



II = wie I, nur jetzt wird der Ball mitgenommen (5x)

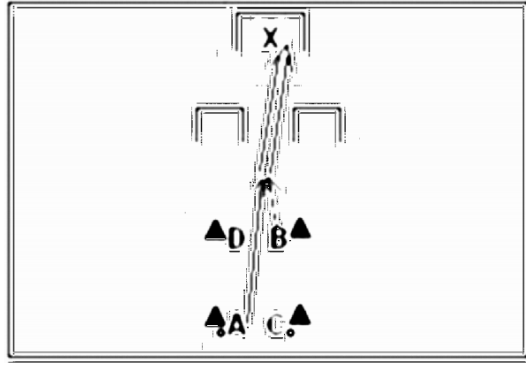
III = halbhohhe Bälle, beim Sprint ohne Ball (5x)

IV = Kopfbälle, Sprint ohne Ball (5x)

5 Torschuss — D-Jugend

20 min · Hauptteil

Aufbau: Ca. 40 Meter vor dem fest installierten Tor wurden zwei Kappen in Verlängerung der beiden Pfosten aufgestellt, zwei weitere Kappen standen fünf Meter weiter zur Mittellinie in gerader Linie der ersten beiden Kappen, alle vier Kappen wurden mit Spielern besetzt, die Spieler, die an den beiden Kappen an der Mittellinie stehen haben jeweils einen Ball, zwei kleine Tore wurden ca. zehn Meter vor dem Tor in Höhe des ersten und zweiten Pfostens als Sicht- und Schussblockade aufgestellt, TW wechseln sich im großen Tor ab, da es viele Abschlüsse geben soll



I = Spieler A hat einen Ball und spielt B, der in der diagonalen zu ihm (halbrechts oder halblinks) steht den Ball in den Lauf nach vorne, B soll ohne die kleinen Tore zu treffen ein Tor erzielen, danach spielt C den Ball auf D und immer so weiter

II = A spielt auf B (wie I.), B jetzt aber quer auf C, D schießt aufs Tor

III = A spielt Doppelpaß mit B und läuft selbst an D vorbei, A bekommt den Ball und schießt aufs Tor

Aufbau:

Ca. 40 Meter vor dem fest installierten Tor wurden zwei Kappen in Verlängerung der beiden Pfosten aufgestellt, zwei weitere Kappen standen fünf Meter weiter zur Mittellinie in gerader Linie der ersten beiden Kappen, alle vier Kappen wurden mit Spielern besetzt, die Spieler, die an den beiden Kappen an der Mittellinie stehen haben jeweils einen Ball, zwei kleine Tore wurden ca. zehn Meter vor dem Tor in Höhe des ersten und zweiten Pfostens als Sicht- und Schussblockade aufgestellt, TW wechseln sich im großen Tor ab, da es viele Abschlüsse geben soll

I = Spieler A hat einen Ball und spielt B, der in der diagonalen zu ihm (halbrechts oder halblinks) steht den Ball in den Lauf nach vorne, B soll ohne die kleinen Tore zu treffen ein Tor erzielen, danach spielt C den Ball auf D und immer so weiter

II = A spielt auf B (wie I.), B jetzt aber quer auf C, D schießt aufs Tor

III = A spi...

Material für die gesamte Einheit

Ball · 4× Tor