

# LFC Berlin Oberliga: T076

105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 31.10.2006

## 1 - Annahme, Kontrolle, Weiterspielen - Halbe Drehung

35 min · Aufwärmen

**Aufbau:** 5:2-Ecken, selbst. einlaufen (8 Minuten), 2 Spieler zusammen einen Ball, erst einmal freies dribbeln und passen

- Annahme, Kontrolle, Weiterspielen
- Halbe Drehung, passen mit dem schwachen Bein
- Jonglieren als Paar nach Vorgaben vom Trainer

Dehnpause als Paar, wechselweise Übungen vorgeben

- Ein Spieler soll die Bälle nur direkt zurück spielen
- Zuspiel nur, wenn man vorher dreimal frei jongliert hat
- 1:1 (30 sek.), wer hat am Ende den Ball am Fuß

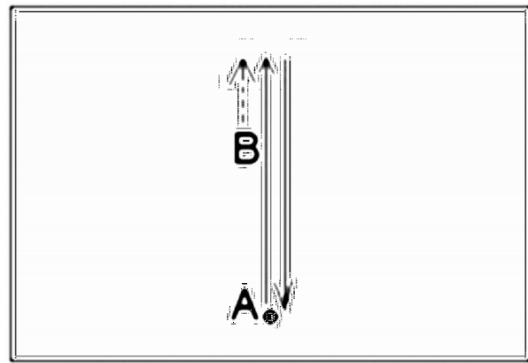
## 2 Passen zu zweit — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

**Aufbau:** Zwei Spieler einen Ball.

Spieler A steht an der Außenlinie, Spieler B vier Meter davor mit Blick in Feld.

Spieler A spielt den Ball an B vorbei, B erläuft den Ball und spielt ihn so schnell es geht zurück zum Partner, danach Wechsel der Aufgaben.



II = trumpfende Bälle an B vorbei, zurückpassen

III = beide jonglieren sich die Bälle zu, dann spielt A bewusst einen Ball über B, B sprintet zum Ball und passt ihn schnell zu A.

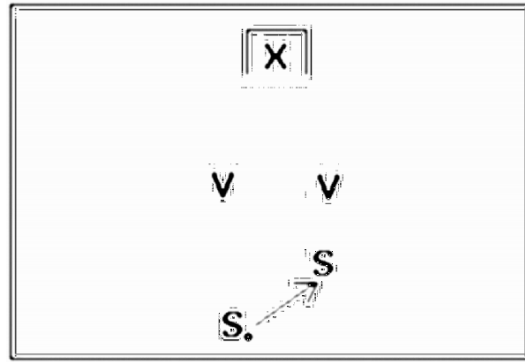
IV = wie III., nur ist die Vorgabe, dass der Ball mit dem schwachen Fuß zurück gespielt werden muss

### 3 Tor mit Gegenspieler — Zweikampf, oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

**Aufbau:** Diesen Aufbau gab es vor beiden Toren:

Zwei Spieler haben einen Ball, ein Paar steht ca. 30 Meter vor dem Tor. Im 2:2 versuchen die Offensivspieler sich gegen das Verteidigerpaar durchzusetzen. Die Verteidiger sollen auf ihrer Seite bleiben.

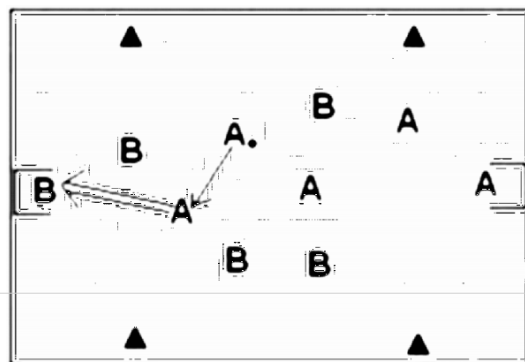


Immer wieder korrigieren. Vorgabe: Gegner stellen und Mitspieler absichern. Paare tauschen.

### 4 A:B, Drei-Zonen-Feld wurde aufgebaut

20 min · Schlussteil

A:B, Drei-Zonen-Feld wurde aufgebaut, Tor nur aus der Mittelzone oder nach Standards.



### 5

**Als große Gruppe zusammen eine Runde mit oder ohne Ball**

10 min · Cool Down

Als große Gruppe zusammen eine Runde mit oder ohne Ball auslaufen.

#### Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor