

LFC Berlin Oberliga: T065

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 12.10.2006

1 Locker 5:2, zum Aufwärmen Pärchen bilden

30 min · Aufwärmen

Aufbau: Spielfeldlänge: 20 Meter und ganze Breite ,
Locker 5:2,

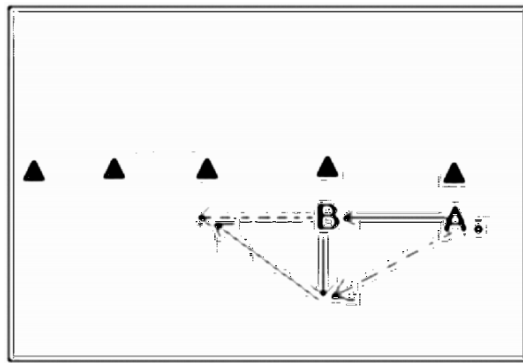
zum Aufwärmen Pärchen bilden, zwei Spieler einen Ball, ein Spieler stellt sich vor dem anderen (2 Meter), A passt B an, B legt ab, usw. bis rüber auf die andere Seite, auf der anderen Seite bleiben beide so stehen und es geht zurück, (je zwei Bahnen), b) halbhoch zugeworfene Bälle zurückwerfen, c) Kopfbälle, d) Vollspann, dazwischen gibt es einen Dehnteil, das Pärchen wechselt sich bei der Übungsvorgabe ab

2 Passen — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

30 min · Hauptteil

Aufbau: zweimal aufbauen: im Abstand von zwölf Schritten werden fünf Kappen in einer Linie aufgestellt

Ein Paar musste mit Ball im Abstand von drei Metern an der ersten Kappe stehen, sie sollten so schnell es geht die "Kappen-Linie" laufen und dabei den Ball nicht vergessen, da das am Anfang zu Problemen führte, wurde zwischenzeitlich die gleiche Übungen mit Ball zuwerfen durchgeführt (insgesamt vier Läufe mit dem Ball am Fuß)



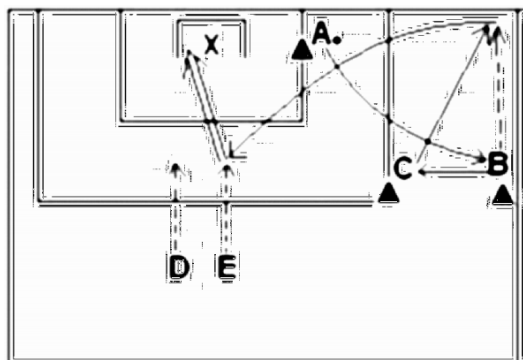
b) an der zweiten Kappe stand mit dem Rücken zu den weiteren Kappen Spieler B, der von A den Ball flach zugepasst bekam, B legte den Ball quer und lief rückwärts im Tempo weiter, dieses "Spiel" wiederholte sich bis zum Ende der Kappen, jeder Spieler sollte zweimal mit dem Rücken zum Feld stehen und zweimal die Bälle passen

c) ohne Ball stehen jetzt die Spieler hintereinander an der ersten Kappe, von Kappe zu Kappe sollte von gehen bis zum maximal Tempo konzentriert gelaufen werden (insgesamt 4x)

3 A steht mit einem Ball an der Torlinie

20 min · Hauptteil

Aufbau: ins fest installierte Tor kommt der TW, an der Torlinie steht am Fünfmeteraum je eine Kappe, am Strafraumeck je eine, und an der Außenlinie in Verlängerung des Strafraums auch je eine



Spieler A steht mit einem Ball an der Torlinie, an einen der beiden Kappen am Fünfmeteraum, A spielt einen hohen Ball diagonal auf eine Außenposition zu B, B versucht den Ball möglichst direkt weiter an C zu geben, C steht an der Strafraumecke neben ihm, C spielt steil zur Torlinie, B soll auf hereinlaufende Leute D und E (die stehen zwanzig Meter vor dem Tor) flanken,

b) wie erste Übung, nun wird B statt zu C zu spielen den Ball ein Schritt mitnehmen, C hinterläuft und bekommt von B den Ball, Flanke wieder auf einlaufende D und E

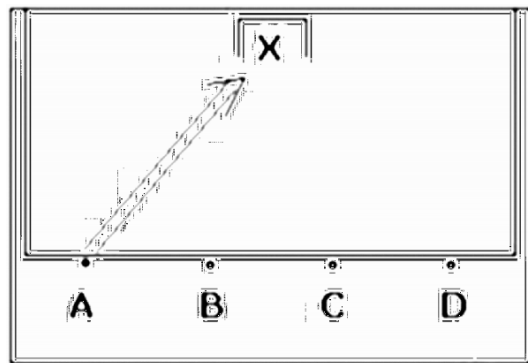
c) A spielt flach auf einen Stürmer zwanzig Meter vor dem Tor, der Stürmer spielt einen hohen Ball nach Außen zur Torlinie, wieder hinterläuft C den Spieler B und bringt eine Eingabe auf D und E

4 **Sprint mit Tor — Parteispiele, oberer Amateurbereich**

15 min · Hauptteil

Aufbau: TW steht im Tor, jeder Spieler einen Ball und an der Strafraumlinie aufstellen

Die Spieler schießen im Wettbewerb nacheinander aufs Tor, geht der Ball nicht ins Tor, dann müssen die Spieler alle bis zur Torlinie sprinten, wird ein Spieler zweimal als Letzter vom Trainer benannt, dann muss dieser Spieler im Anschluss fünf Diagonalläufe machen, im zweiten Durchgang sollten die Bälle aus der Hand geschossen werden



5 **Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben (Nr. 2439)**

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor