

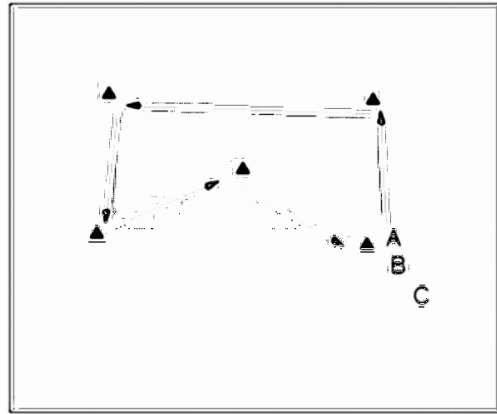
LFC Berlin Oberliga: T161

97 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 02.05.2007

1 Erst 5:2, es wurde dann ein Feld aufgebaut

25 min · Aufwärmen

Erst 5:2, es wurde dann ein Feld aufgebaut, dieses Feld hatte in der Bahn A 25 Meter Länge, Bahn B quer zu (Länge 30 Meter), Bahn C gegenüber von Bahn A (25 Meter), Bahn D 15 Meter ins Feld hinein (zur Spitze), Bahn E 15 Meter zum Anfangspunkt zurück, es ergibt ein an einer Seite eingeknicktes Rechteck.



Die Spieler sollten die Strecke nacheinander laufen, jede neue komplette Runde soll ein anderer Spieler Übungen im Lauf ABC vorgeben, insgesamt zehn Runden, dann eine selbst. Dehnpause

2 Passen — 1 gegen 1, oberer Amateurbereich

30 min · Hauptteil

Zwei Spieler, ein Ball, vier Kappen, das war die Ausgangssituation. Die Spieler sollten sich selbst ein Feld bauen, 15*15 Meter groß

- Erste Übung war flaches passen mit max. 3 BK, nach Kommando des Trainers zwischendurch 45 sek. 1:1, Verlierer absolviert 10 Liegestütze
- Wie I., nur zwischendurch flaches passen mit schwachem Bein, dann wieder 1:1
- Wie I., nur Tannenbaum jonglieren zwischendurch, 1:1
- Wie I., jonglieren mit dem Kopf
- Wie I., freies passen bei max. 3 BK, 1:1

3 - Auf dem Bauch liegend (4*) - Rücken liegend (4*)

15 min · Hauptteil

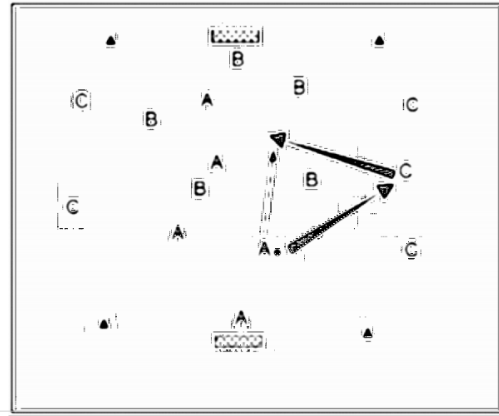
Aufbau: Antritte gegeneinander von einem Paar von der Torlinie über zehn Meter mit verschiedenen Startvorgaben

- Auf dem Bauch liegend (4*)
- Rücken liegend (4*)
- Liegestütz machend (4*)
- Einbeinsprünge auf der Stelle (4*)

4 Fußballübungen — oberer Amateurbereich (Nr. 3177)

20 min · Schlussteil

3 Teams wurden gewählt, A:B+C in Turnierform, C steht am Rand als Überzahlmannschaft, direktes weiterleiten des Balles gefordert, der Ball in Weiterleitung durfte nur nach vorne gepasst werden



5 Jeder bekam 7 Minuten Zeit sich mit oder ohne Ball

7 min · Cool Down

Jeder bekam 7 Minuten Zeit sich mit oder ohne Ball regenerativ zu beschäftigen.

Material für die gesamte Einheit

Ball