

LFC Berlin Oberliga: T157

80 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 23.04.2007

1 Dehnen in Gruppen — Aufwärmen, oberer (Nr. 2880)

25 min · Aufwärmen

5:2- Ecken aufmachen, jeder Spieler (TW spezifisch) sollen sich individuell ohne Gruppen zu bilden eigenständig aufwärmen, ohne Ball, nach der Dehn- und Kräftigungspause (7 Minuten).

2 Tor — Torschuß, oberer Amateurbereich

45 min · Hauptteil

Aufbau: "Rüberschießen" mit Vorgaben

Es wurden drei Felder aufgebaut. Feld 1= doppelter Strafraum mit zwei großen Toren, Feld 2= an der Seite des Feldes 1 mit zwei "D-Jugendtoren", Größe entsprechend den Toren, Feld 3= an der anderen Seite des Strafraums mit zwei kleinen tragbaren Toren, Größe wurden den Toren angepasst.

Sechs Teams wurden gewählt, alle drei Felder besetzt und es wurde gegeneinander gespielt, Spieldauer 5 Minuten, dann Wechsel der Felder.

Vorgabe 1: Tore nur mit links

2: Tore nur mit rechts

3: freie Wahl der Mittel

3 Geschlossen als Gruppe auslaufen

10 min · Cool Down

Geschlossen als Gruppe auslaufen.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor (goal_small)