

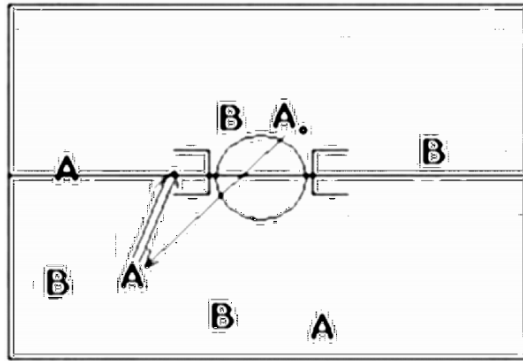
LFC Berlin Oberliga: T138

85 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 16.03.2007

1 Einlaufen (6 Minuten), A:B, 3 BK, ohne KK

30 min · Aufwärmen

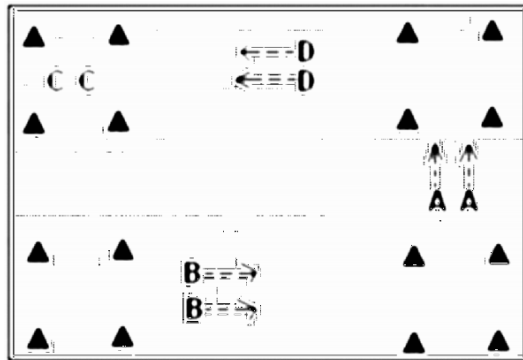
5:2, konzent. selbst. einlaufen (6 Minuten), A:B, 3 BK, ohne KK, dauerhafte Bewegung, am Halbkreis rechts und links mit dem offenen Tor jeweils zur Außenlinie stehen zwei tragbare Tore, Vorgabe neben den allgemeinüblichen Regeln war es, dass ein Ball vor dem Torerfolg durch den Mittelkreis (Spielverlagerung) gespielt werden sollte, im ersten Teil flach, nach der Dehn- und Kraftpause auch mit hohen Bällen



2 In einem Feld wurden an der Außenlinie in Verlängerung

15 min · Hauptteil

In einem Feld wurden an der Außenlinie in Verlängerung des ersten und zweiten Pfostens jeweils zwei (insgesamt vier) Felder (5x5 Meter) aufgebaut. Die Spieler stellten sich an einem Feld als Paar auf, die folgenden Paare folgten gleich danach, von Feld sollten die Spieler locker traben, im Feld gab es für jede Runde Vorgaben: Runde 1= Sidesteps im Feld, Runde 2= Hopperlauf, Runde 3= Rückwärtslaufen, nach Signal vom Trainer gab es zwischen den Feldern immer wieder mal einen Kurzsprint zu absolvieren



3 I = Spieler A steht mit Ball an Kappe 1 und spielt Spieler

20 min · Hauptteil

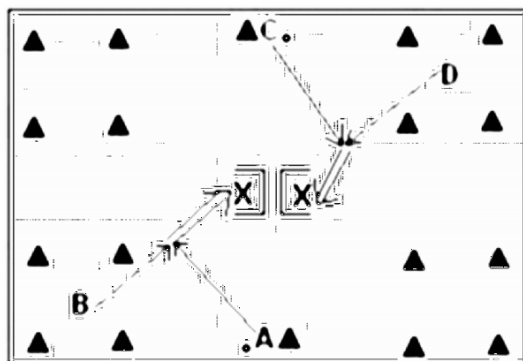
Aufbau: Im Feld wurden an der Außenlinie in Verlängerung des ersten und zweiten Pfostens jeweils zwei (insgesamt vier) Felder (5x5 Meter) aufgebaut.

Zusätzlich standen zwischen zwei Feldern in der Länge je eine Kappe (1).

I = Spieler A steht mit Ball an Kappe 1 und spielt Spieler B, der im Feld steht den Ball so zu, dass der Spieler dorthin sprinten muß und aufs Tor abschließen kann

II = wie I., nur diesmal halbhohhe Bälle + direkte Abschlüsse

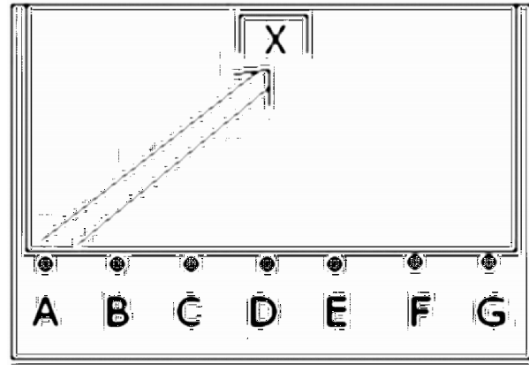
III = wie I. und II., hohe Bälle



4 Sollten sich ca

15 min · Hauptteil

Die Spieler sollten sich ca. 16 Meter vor dem aufgestellten Tor postieren und nacheinander den ruhenden Ball aufs Tor schießen. Trifft der Spieler nicht das Tor dann "sammelt" er für die Mannschaft drei "Konzentrationsläufe" von Strafraum zur Mittellinie



5 Fußballübungen — oberer Amateurbereich (Nr. 2900)

5 min · Cool Down

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

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor