

LFC Berlin Oberliga: T027

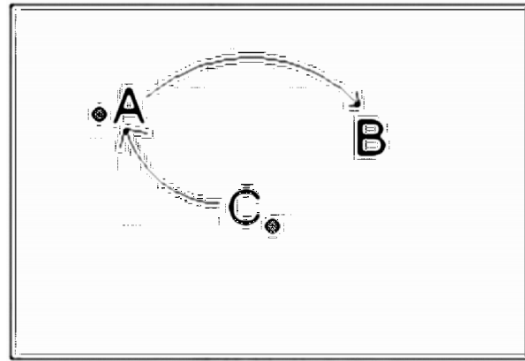
67 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 05.08.2006

1 **Kopfball — Aufwärmen, oberer Amateurbereich**

30 min · Aufwärmen

Aufbau: 5:2, 3 Spieler erhielten zwei Bälle, zum Anfang sollten die Spieler ohne Vorgabe die Bälle in der Gruppe halten

II = einen Ball zurück werfen, 2. Ball zurück passen



III = geworfenen Ball als Aufsetzer, Passball mit links

IV = gew. Ball zurück köpfen, von beiden Spielern

Dehnpause in der 3ér Gruppe

V = ein Spieler wird für eine Minute auserkoren die Bälle immer wieder direkt zu einen Mitspielern zurück zu spielen, egal wie die Bälle kommen

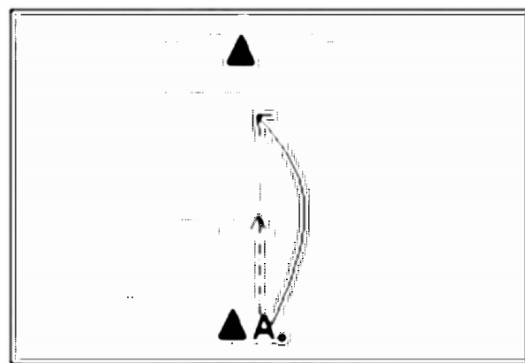
VI = halbhöhe Bälle zurück

VII = Wettbewerb: Wer hat nach 30 sek. keinen Ball von den drei Spielern am Fuß? Verlierer macht 20 Liegestütze, die Dreiergruppe darf nicht weiter als 5 Meter auseinander stehen

2 **Gruppe A (Spieler die das Punktspiel 60 Minuten und länger**

15 min · Hauptteil

Gruppe A (Spieler die das Punktspiel 60 Minuten und länger gespielt haben) spielen entweder Fußballtennis, machen eine Ecke auf oder laufen einfach nur regenerativ aus, Gruppe B macht Sprints (4x4 über zehn Meter) Vorgabe: Bälle sich selbst vorwerfen nach Ansage (flach, hoch, rückwärts) und Sprint hinterher-Ballkontrolle



3 **Mittellinie bis zur Torlinie, ganze Breite, A:B (7:6)**

15 min · Schlussteil

Mittellinie bis zur Torlinie, ganze Breite, A:B (7:6), freies Spiel

4 **Mit und ohne Ball ohne Vorgaben, oberer Amateurbereich**

7 min · Cool Down

Mit und ohne Ball ohne Vorgaben, wieder alle als Mannschaft zusammen.

Material für die gesamte Einheit

2× Ball

ccp-plan:3504e8f0-c595-4e47-bc25-cdc7cc3b01f7@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de