

LFC Berlin Oberliga: T009

80 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 07.07.2006

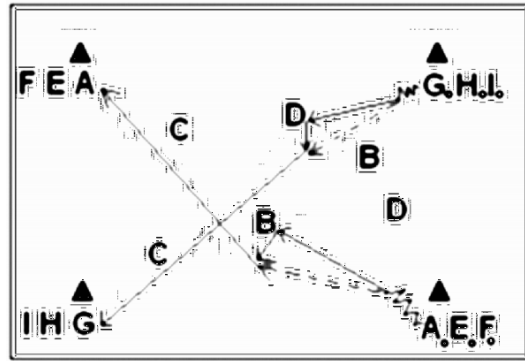
1 Locker selbst. Einlaufen, dann 5:2, zwei Spieler ein Ball

35 min · Aufwärmen

Aufbau: ein großes Viereck in Verlängerung des Strafraumes aufgebaut, locker selbst. Einlaufen,

dann 5:2, zwei Spieler ein Ball, drei Paare in der Feldmitte, die Spieler mit Ball

stehen außerhalb des Feldes und sollen sich diagonal gegenüber stehen, mit den Spielern in der Mitte Doppelpaß spielen und dann den Paß rüber zur anderen Seite, Paare Außen und innen wechseln, Dehnpause als Paar, wechselweise Übungen vorgeben.



2 Sprint mit Tor in Gruppen — Schnelligkeit

15 min · Hauptteil

Aufbau: Hinter dem Tor auf einen fünf Meter breiten Seitenstreifen (25 meter lang), je zwei mal zwei Gruppen gegenüber aufstellen

Zwei Spieler sprinten nach vorne (10meter), wechseln die Seiten und wieder zurück, danach ist die Gruppe auf der anderen Seite dran, je zweimal

3 Stamm/Reserve (Morgen Spiel gegen Hertha Amas)

25 min · Schlussteil

Aufbau: von Strafraum zu Strafraum, Tore aufstellen lassen, ganze Breite

Vermeintl. Stamm/Reserve (Morgen Spiel gegen Hertha Amas), Vorgaben: Allgemeine Kompaktheit (5 Meter Abstände zum Mitspieler), Hinter dem Ball kommen und flaches Offensivspiel.

4 Locker drei Runden austraben

5 min · Cool Down

locker drei Runden austraben, wer wollte durfte die Schuhe ausziehen, bzw. einen Ball in die Runden mitnehmen

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor