

LFC Berlin Oberliga: T013

97 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 13.07.2006

1 Kopfball mit Tor — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

30 min · Aufwärmen

Aufbau: Strafraum bis Strafraum, zwei bewegliche Tore aufgestellt

5:2, locker 2 Minuten selbstständig einlaufen, danach zwei Teams bilden, Handball-Kopfball-Spiel, Dehnteil in der Mannschaft, danach zweite Halbzeit Handball-Kopfball-Spiel.

2 Tor — Parteispiele, oberer Amateurbereich

25 min · Hauptteil

Aufbau: Strafraum bis Strafraum, zwei bewegliche Tore aufgestellt.

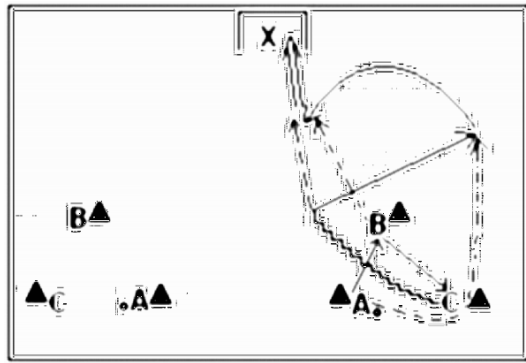
A : B Spielform, Vorgabe nur jeder 2.Ball direkt.

3 Passen im Dreieck — Torkombination, oberer Amateurbereich

15 min · Hauptteil

Aufbau: halbrechts/halblinks an der Mittellinie ein Dreieck mit Kappen markieren, 3 Spieler einen Ball

A flach auf B, B flach auf C, C nimmt den Ball zur Mitte mit, A hinterläuft, C passt flach auf A, A flankt, B+ C mit Torabschluß



4 A:B, diesmal ohne jegliche Vorgabe

20 min · Schlussteil

Aufbau: Strafraum/Strafraum

A:B, diesmal ohne jegliche Vorgabe

5 Jeder beschäftigt sich diese Minuten mit dem Ball oder ohne

7 min · Cool Down

Jeder beschäftigt sich diese Minuten mit dem Ball oder ohne, keine Torschüsse und Flugbälle

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor