

LFC Berlin Oberliga: T041

90 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 30.08.2006

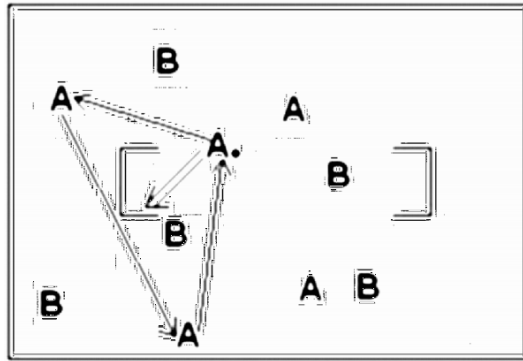
1 Tor — Aufwärmen, oberer Amateurbereich (Nr. 2579)

30 min · Aufwärmen

Aufbau: wir hatten heute nur eine Spielfeldhälfte zum trainieren zur Verfügung, Spielfeld für das spieler.

Aufwärmen war die gesamte Spielfeldhälfte, in der Mitte des Feldes, in der Verlängerung der Fünfmeteraumlinie, standen sich jeweils zwei große Tore umgedreht (flache Öffnung) gegenüber, parallel zur Außenlinie

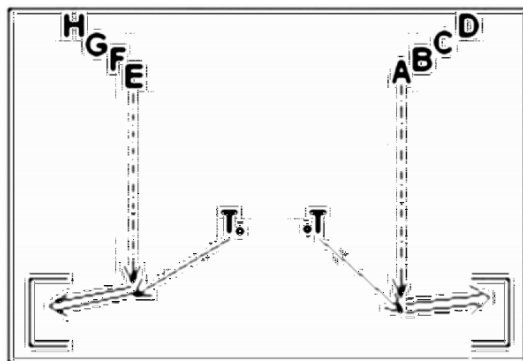
5:2, locker 5 Minuten selbstständig einlaufen, A:B, 3 BK, ohne KK, Vorgabe: bevor ein Tor im umgedrehten Tor erzielt werden konnte, musste man im Ballbesitz erst einmal hinter das Tor kommen, erst dann durfte man aufs Tor abschließen, Ziel: Spiel- und Ballkontrolle, dazwischen Dehnpause in der Gruppe, danach zweiter Teil, nun die Vorgabe: Tore nur per Kopf



2 Torschuss in Gruppen — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

25 min · Hauptteil

Aufbau: wie beim Aufwärmen, halbrechts und halblinks auf der Torlinie stehen zwei Gruppen mit Spielern, ohne Ball, die Bälle liegen auf dem Fünfmeteraum bei den beiden Trainern



I = Trainer A spielt den Ball nach vorne in die Mitte, das ist das Startsignal für den ersten Spieler der Gruppe A, Sprint, dann direktes abschließen auf das umgedrehte Tor; Vorgabe: Bälle in die Seitentaschen unterbringen, danach spielt Trainer B für den ersten der Gruppe B, Abschluss auf das andere Tor

II = Spieler A läuft rückwärts locker los, Pass vom Trainer, halbe Drehung, Sprint zum Ball, Abschluss aufs Tor, genauso bei Gruppe B

III = Spieler A geht in Richtung Tor, Trainer passt, Antritt und Vorgabe einhalten: Ball mit zwei Pflichtkontakten berühren

IV = A läuft locker los, Paß, Antritt, und nun soll der Ball erlaufen werden, halbe Drehung mit dem Ball und Abschluß auf das andere Tor, Info= Schwung erhalten und ruckvolle Abschlüsse! Zielvorgabe ändern, jetzt Latte und/oder Pfosten treffen!

3 A: B, Tor stehen auf der Mittellinie und ganz normal

30 min · Schlussteil

A: B, Tor stehen auf der Mittellinie und ganz normal auf der Torlinie, Vorgabe: jeder Ball im Seitenaus wird zum Freistoß, der hoch reingespielt werden soll, jeder Torausball wird zur Ecke, auch eigentliche Torabstösse!!

4 **Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben (Nr. 2439)**

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor