

LFC Berlin Oberliga: T029

90 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 09.08.2006

1 Aufwärmprogramm leiten sollte

30 min · Aufwärmen

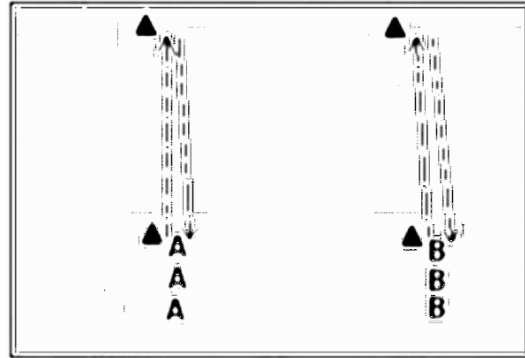
5:2, Gruppen mit jeweils vier Spielern wurden gebildet, je ein Spieler in der Gruppe wurde zu einem "Anführer" bestimmt, der das konzentr. Aufwärmprogramm leiten sollte, bis zum Dehnen (12 Minuten) ohne Ball, danach mit Ball (12 Minuten), dazwischen ein Dehnteil unter Anleitung des Führenden

2 Laufweg — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

15 min · Hauptteil

Aufbau: folgender Aufbau wurde zweimal aufgebaut: Kappe 1 steht zwölf Meter von Kappe 2 entfernt, Kappe 3 genauso von Kappe 4

Spieler A steht an der Kappe 1 und läuft im Tempo Richtung Kappe 2 und wieder zurück,



Mannschaft A läuft dabei gegen Mannschaft B nebenan, insgesamt vier Teams einteilen,

II = Ball in der Hand halten und laufen,

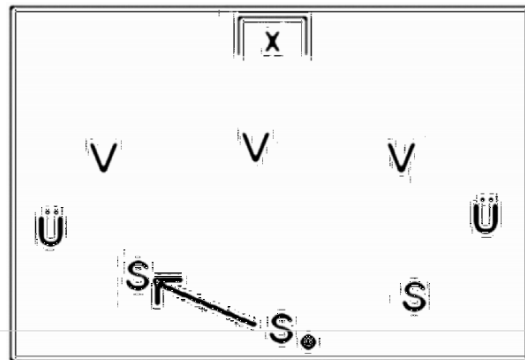
III = Jonglieren hin, ohne Vorgaben zurück

IV = an der Kappe 2 angekommen den Ball zur eigenen Gruppe zurückspielen, zweiter Spieler startet sofort, das geht immer so weiter bis der letzte Spieler wieder bei der Gruppe angekommen ist

3 Fußballübungen mit Gegenspieler — oberer Amateurbereich

15 min · Hauptteil

3 Angreifer versuchen sich mittels zwei Überzahl-spieler gegen 3 Verteidiger durchzusetzen, darauf achten, dass es zügige und schnelle Abschlüsse gibt



4

A:B ohne Vorgaben

25 min · Schlussteil

A:B ohne Vorgaben

5 **Als Gruppe geschlossen locker austraben**

5 min · Cool Down

Als Gruppe geschlossen locker austraben.

Material für die gesamte Einheit

Ball