

LFC Berlin Oberliga: T006

135 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 04.07.2006

1 Locker selbst. Einlaufen, dann 5:2 (Nr. 2385)

40 min · Aufwärmen

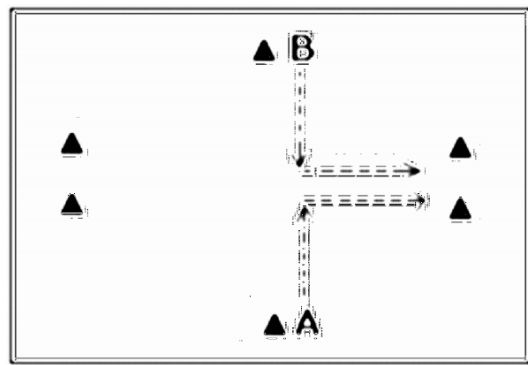
Aufbau: an der Mittellinie zwei transportable Tore Rücken an Rücken (aber umgedreht = flach) aufstellen lassen

locker selbst. Einlaufen, dann 5:2, Hinweis über die Inhalte des Trainings, zwei Teams wählen lassen, "Handball-Kopfball"-Spiel, aber alle sollen in Bewegung sein, Aufforderung viel zu reden und Anteil zu nehmen = Stimmung auf dem Platz, Tore nur per Kopf, Dehnpause in der Gruppe, nach der Pause jetzt per Fuß arbeiten, auch jetzt müssen erst wieder alle im anderen Feld sein um ein Tor erzielen zu können.

2 Laufweg mit Hütchen im Stand — Schnelligkeit

40 min · Hauptteil

Aufbau: zwei Kappen stehen sich 30 Meter entfernt gegenüber, in der Mitte der Strecke stehen rechts und links (Entfernung 15meter) ein Hütchentor, die Spieler stehen sich gegenüber, anfangs hat keiner einen Ball, das Feld wurde 2 x aufgebaut



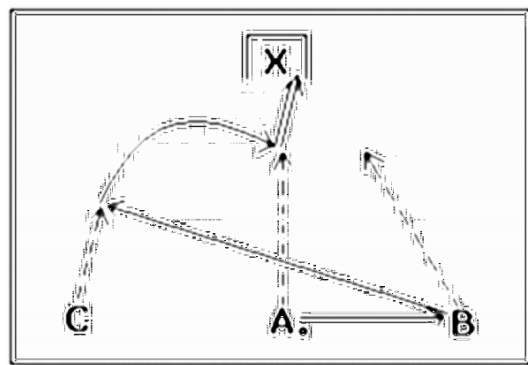
Zwei Spieler stehen sich gegenüber und laufen zeitgleich beide los, wenn der festgelegte Spieler nach links oder rechts losläuft versucht der Spieler auf der anderen Seite darauf zu reagieren und möglichst schneller durch das Hütchentor zu kommen als der Gegenüber, je zweimal reagieren und zweimal vorgeben (insgesamt 4 Läufe)

3 Flanke mit Tor — Torkombination, oberer Amateurbereich

25 min · Hauptteil

Aufbau: drei Spieler einen Ball, an der Mittellinie Blickrichtung Tor aufstellen, einer zentral, die beiden anderen halbrechts/halblinks

Spieler A in der Mitte hat den Ball, Paß flach zu einer Seite, B spielt den Ball dann hoch diagonal auf C, C flankt auf einlaufende Spieler A und B



4 A:B, frei wählen lassen, beide Mannschaften haben

25 min · Schlussteil

Aufbau: von Strafraum zu Strafraum, Tore aufstellen lassen, ganze Breite, das Feld in der Breite in vier Zonen einteilen, Außen etwas größer als im Zentrum

A:B, frei wählen lassen, beide Mannschaften haben die Vorgabe in der
Hrundordnung 3:5:2 spielen zu müssen und die ballabgewandte Seite immer wieder
sofort zu verlassen, Ziel = Kompaktheit in Ballnähe und der Tormitte

5 Locker zwei Runden austraben

5 min · Cool Down

locker zwei Runden austraben, wer möchte durfte die Schuhe ausziehen und auf
dem Rasen laufen

Material für die gesamte Einheit

Ball · Hütchen · Tor · Tor (goal_cone)