

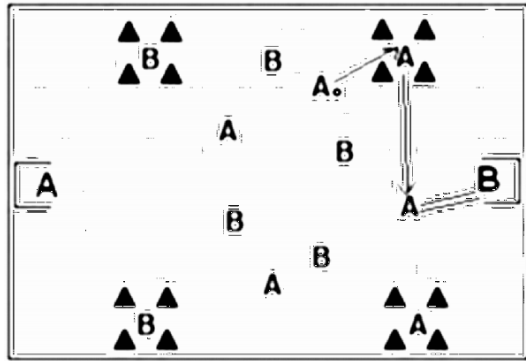
LFC Berlin Oberliga: T079

80 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 06.11.2006

1 Einlaufen (6 Minuten), A:B in einem $\frac{3}{4}$ großen Spielfeld

30 min · Aufwärmen

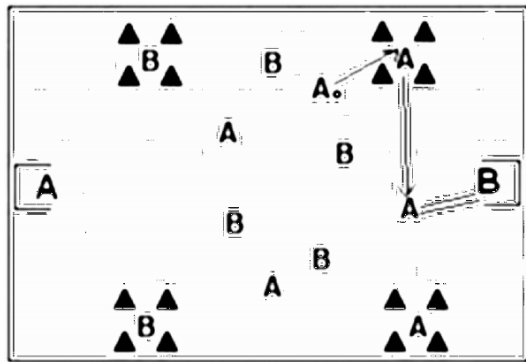
5:2-Ecken, selbst. einlaufen (6 Minuten), A:B in einem $\frac{3}{4}$ großen Spielfeld, dauerhafte Bewegung, ohne KK, höchstens 3 BK, nur flache Bälle, im Spielfeld werden vier kleine Felder aufgestellt (2x2m) in dem jeweils ein Spieler steht, Spieler im Feld wechseln zwischendurch selbständig nach Ansage (mindestens 3 Minuten), um ein Tor erzielen zu können muss mindestens ein Spieler in der Spiel- und Ballkontrolle im Feld angespielt werden. Dehnpause als Team, nun auch mit hohen Bällen



2 Tor im Quadrat — Spielformen, oberer Amateurbereich

40 min · Hauptteil

A:B in einem $\frac{3}{4}$ großen Spielfeld, dauerhafte Bewegung, ohne KK, nur flache Bälle, im Spielfeld werden vier kleine Felder aufgestellt (2x2m) in dem jeweils ein Spieler steht, Spieler im Feld wechseln zwischendurch selbständig nach Ansage (mindestens 3 Minuten), um ein Tor erzielen zu können muss mindestens ein Spieler in der Spiel- und Ballkontrolle im Feld angespielt werden. Dehnpause als Team, nun auch mit hohen Bällen



- Statt ein Spieler im Viereck werden daraus Zonen gemacht, zwei Zonen, Vorgabe ist es in einer Zone zu bleiben, wenn man in Ballbesitz gekommen ist. Die verteidigende Mannschaft hat dadurch die Chance das Feld stark einzuengen (10 Minuten)

- Zum zählbaren Torerfolg kommt man jetzt nur, wenn man einen Paß quer durch einen Korridor spielt (10 Minuten)

- Freies Spiel ohne Korridore und Vierecke (10 Minuten)

3 Als große Gruppe zusammen drei entspannte Runden

10 min · Cool Down

Als große Gruppe zusammen drei entspannte Runden, mit oder ohne Ball, das ist jedem selbst überlassen.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor

ccp-plan:5a9bde62-1347-4b45-8ecb-5cc8a7b142e1@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de