

LFC Berlin Oberliga: T012

110 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 11.07.2006

1 Dehnen — Aufwärmen, oberer Amateurbereich (Nr. 2342)

30 min · Aufwärmen

Aufbau: gesamtes Spielfeld,

4 (3 hilfsweise) Spieler zusammen konzentriert aufwärmen, bis zum dehnen ohne Ball, (Trainer gibt Beginn und Ende der Dehnpause vor) nach dem Dehnen mit Ball, selbst.

2 Sprint mit Tor — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

15 min · Hauptteil

Aufbau: hinter dem Tor im Stadion auf einen schmalen Grünstreifen, Länge ca. 35 Meter, breite 4 Meter

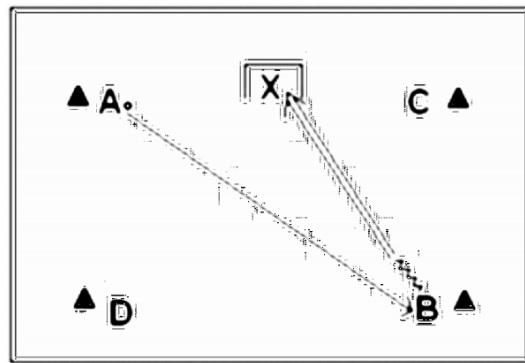
Zwei Spieler nebeneinander locker lostraben, wenn der linke Spieler sprintet reagiert der rechte und sprintet mit los bis zum Ende der Sprintstrecke (20Meter) (je zweimal vorgeben).

3 A spielt diagonal Ball von der Torlinie (wo der Spieler

35 min · Hauptteil

Aufbau: eine Spielfeldhälfte bis zur Strafraumlinie, an allen vier Eckpunkten des aufgebauten Feldes stehen Spieler mit Ball

A spielt diagonal Ball von der Torlinie (wo der Spieler steht) zu B, der den Ball einmal mitnimmt und dann abschließt, dann C diagonal auf D.



4 A : B, Mannschaften wählen sich selbst (zuerst die TW)

20 min · Schlussteil

Aufbau: Feld Strafraum bis Strafraum

A : B, Mannschaften wählen sich selbst (zuerst die TW), sie sollen in der Grundordnung 3:5:2 spielen, Vorgabe: jeder zweite Ball direkt

5 Als Gruppe zusammen zweimal locker ums Feld

10 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen zweimal locker ums Feld, wer will mit Ball und ohne Schuhe

Material für die gesamte Einheit

