

LFC Berlin Oberliga: T087

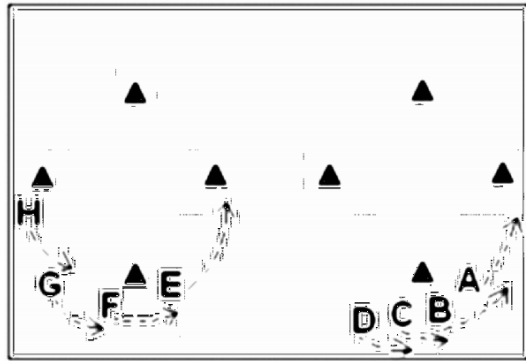
95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 22.11.2006

1 Fußballübungen in Gruppen — oberer Amateurbereich

30 min · Aufwärmen

Aufbau: eine Raute wurde Kopf stehend von der Torlinie bis zur Mittellinie zweimal mit Kappen aufgebaut, den Aufbau gab es zweimal,

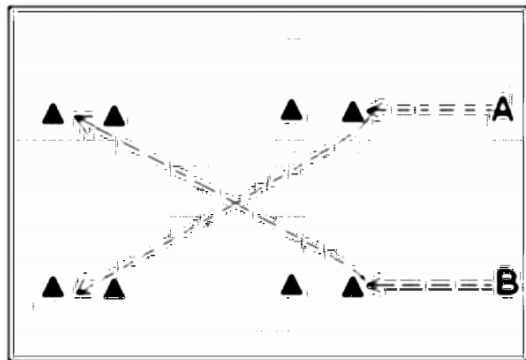
5:2, je zwei Gruppen liefen dann den Parcours, der erste jeder Gruppe gab Runde für Runde Vorgaben für ein konzentriertes Aufwärmen, dazwischen gab es eine Dehnpause in der Gruppe



2 Sprint mit Hütchen — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

15 min · Hauptteil

Aufbau: in gerader Linie von der Außenlinie wurden vier Kappen aufgestellt, die erste kam nach 10 Metern, die zweite nach vier, die dritte wieder nach zehn, die vierte wieder nach vier, so ergaben sich zwei Hütchentore in Laufrichtung, dieser Aufbau zweimal

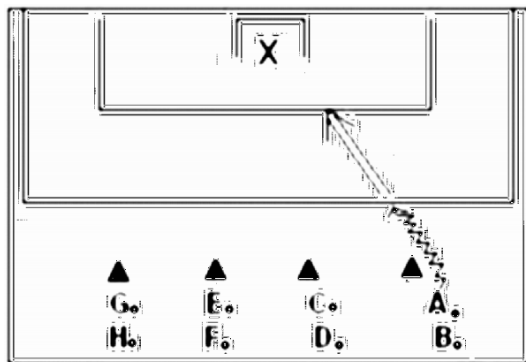


A steht an Lauflinie A, B an Lauflinie B, beide laufen locker zur ersten Kappe und sprinten dann diagonal zum Hütchentor auf der anderen Seite (insgesamt 4 Läufe)

3 Tor zu zweit — Torschuß, oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

Aufbau: nur an einem Tor wird jetzt gearbeitet, vier Kappen stehen ca. 20 Meter vor dem Tor, ganz rechts (verlängerte Fünfmeteraumlinie als Anhaltspunkt), halbrechts (1.Pfosten), halblinks (2.Pfosten) und ganz links (auch wieder verlängerte Fünfmeteraumlinie



Die Spieler teilen sich in vier gleich große Gruppen mit je einem Ball ausgestattet an den vier Kappen auf. Mit zwei schnellen Kontakten hintereinander sollen die Spieler wechselweise von den Kappen möglichst zielgenau aufs Tor abschließen, Abschluß immer vor der Strafraumlinie

II = der dahinter stehende Partner spielt die Vorlage

III = der erste Spieler steht an der Strafraumlinie bekommt den Ball flach zugespielt, Drehung und schneller und genauer Abschluß

IV = Bälle werden zugeworfen, auch wieder schnelle Drehung und Abschluß

4 **A:B, Ein Spieler durfte sich seine "Wunschelf" zusammen**

25 min · Schlussteil

A:B, Ein Spieler durfte sich seine "Wunschelf" zusammen suchen, als Vorgabe galt: jeder zweite Ball muß direkt gespielt werden, im Strafraum gilt die 2 Sek-Regel zum Torabschluß, Kompaktheit, hinter den Ball kommen

5 **Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben (Nr. 2472)**

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben, wer wollte mit Ball!

Material für die gesamte Einheit

Ball · 2× Hütchen · Tor · 2× Tor (goal_cone)