

LFC Berlin Oberliga: T021

90 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 23.07.2006

1 Längeres 5:2, unter Anleitung des Co-Trainers bewegte sich

30 min · Aufwärmen

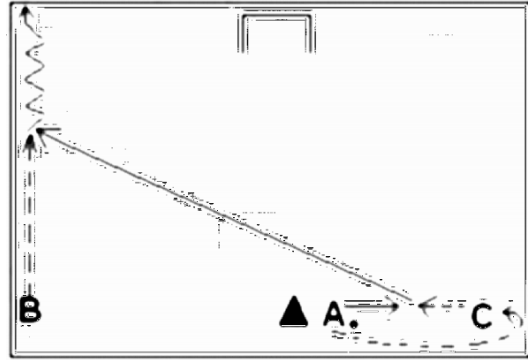
Längeres 5:2, unter Anleitung des Co-Trainers bewegte sich die Mannschaft von Linie zu Linie im traditionellen Aufwärmrhythmus (einlaufen ohne Ball, Lauf ABC, Sprünge, zum Abschluß Sprints und Steigerungsläufe), dazwischen gab es einen Dehnteil unter Vorgabe vom Co-Trainer

2 Aufbau: drei Spieler einen Ball

20 min · Hauptteil

Aufbau: drei Spieler einen Ball, Spieler A mit Ball in der Mitte an der Mittellinie (Kappe), B und C jeweils an der Außenlinie

I. A paßt zu B oder C, der entgegen kommt, A hinterläuft den angespielten Spieler, der dann diagonal auf die andere Seite spielt, alles in vollstem Tempo bis zur Torlinie



II. Ein Spieler an der Außenlinie hat den Ball, spielt den Ball zur Mitte, der gleich weiter auf die andere Außenseite, der spielt dann den Ball diagonal wieder rüber zum ersten Spieler, alle Spieler laufen dabei die Linie runter, möglichst im höchsten Tempo

Aufbau:

drei Spieler einen Ball, Spieler A mit Ball in der Mitte an der Mittellinie (Kappe), B und C jeweils an der Außenlinie

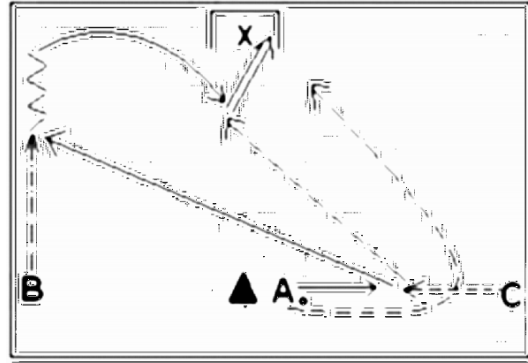
I. A paßt zu B oder C, der entgegen kommt, A hinterläuft den angespielten Spieler, der dann diagonal auf die andere Seite spielt, alles in vollstem Tempo bis zur Torlinie

II. Ein Spieler an der Außenlinie hat den Ball, spielt den Ball zur Mitte, der gleich weiter auf die andere Außenseite, der spielt dann den Ball diagonal wieder rüber zum ersten Spieler, alle Spieler laufen dabei die Linie runter, möglichst im höchsten Tempo

3 Flanke — Torkombination, oberer Amateurbereich

30 min · Hauptteil

Aufbau: drei Spieler einen Ball, Spieler A mit Ball in der Mitte an der Mittellinie (Kappe), B und C jeweils an der Außenlinie



A paßt zu B oder C, der entgegen kommt, A hinterläuft den angespielten Spieler, der dann diagonal auf die andere Seite spielt, alles in vollstem Tempo bis zur Torlinie,

der Ball wird auf A und C geflankt

Aufbau:

drei Spieler einen Ball, Spieler A mit Ball in der Mitte an der Mittellinie (Kappe), B und C jeweils an der Außenlinie

A paßt zu B oder C, der entgegen kommt, A hinterläuft den angespielten Spieler, der dann diagonal auf die andere Seite spielt, alles in vollstem Tempo bis zur Torlinie,

der Ball wird auf A und C geflankt

Variante:

Ein Außenspieler spielt Doppel mit der Mitte und flankt dann auf A, aus der Mitte kommend oder auf C auf der anderen Seite, 1. und 2.Pfosten besetzen ist die Vorgabe

4 Mit oder ohne Ball auslaufen, war die Vorgabe!

10 min · Cool Down

Mit oder ohne Ball auslaufen, war die Vorgabe!

Material für die gesamte Einheit

Ball