

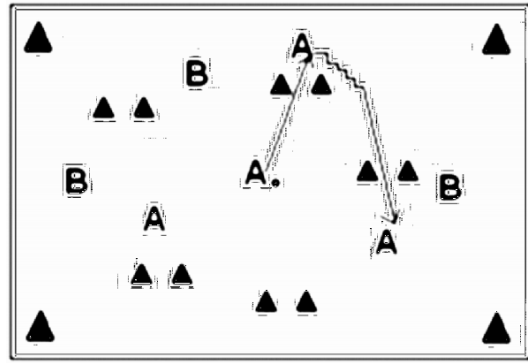
LFC Berlin Oberliga: T032

95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 14.08.2006

1 Hütchen — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

30 min · Aufwärmen

Aufbau: 5:2, locker 2 Minuten selbstständig einlaufen, zwei Teams einteilen, eine gesamte Spielfeldhälfte unregelmäßig mit Hütchentoren versehen, die gleichfarbig sind,



A:B, 3BK, ohne KK, dauerhaft in Bewegung sein, drei verschieden farbige Hütchentore durchpassen und durchkreuzen für ein Punkt als Team, danach Dehnpause in der Mannschaft.

2 Ruft die Gruppe zusammen und erklärt erst einmal

25 min · Hauptteil

Aufbau: 5 Reihen werden gebildet an der Außenlinie, jeder Spieler mit Ball

Trainer ruft die Gruppe zusammen und erklärt erst einmal die wichtigsten Dinge der nächsten Übungen: Qualität statt Quantität! Auf saubere, genaue Ausführungen achten.

Mit Ball 20m jonglieren und zurücktraben.

3 Rumpfkraftigung — Kraft, oberer Amateurbereich

15 min · Hauptteil

Aufbau: alle Spieler stehen nebeneinander an der Außenlinie

I = "Sumo-Squat" = Ausgangsposition: Tiefe Kniebeuge, Füße deutlich mehr als hüftbreit aufsetzen, Füße zeigen dabei leicht nach außen,

die Knie werden gestreckt und der Rumpf gebeugt, soweit bis die Kniegelenke so gestreckt wie möglich sind, (in dieser Position

sollte sich ein Dehngefühl an der Oberschenkelrückseite einstellen), dann in die tiefe Kniebeuge zurückkehren. Die Finger bleiben während der gesamten Bewegungsausführung an den Zehen. Zweimal 6-8 Wiederholungen mit 20m Gehpause

II = "Hip-Dance" = Aus der Gehbewegung heraus abstoppen, das

Bein im Knie gebeugt und in der Hüfte innenrotiert (Fuß nach hinten - außen), seitlich abspreizen, dann das Bein im Knie gebeugt und mit außenorientierter Hüfte (Fuß nach innen-oben). Zwischen den beiden Bewegungsrichtungen jeweils zwei Gehschritte ausführen, Die Ausführung beider Bewegungsrichtungen soll grundsätzlich langsam-kontrolliert erf...

4 **Tor in Gruppen — Schlussteil, oberer Amateurbereich**

20 min · Schlussteil

Aufbau: dreiviertel des Feldes, zwei Tore aufgebaut

Zwei Mannschaften wählen lassen, keine Vorgaben, einfach ein wenig austoben

5 **Als Gruppe zusammen dreimal locker ums Feld**

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen dreimal locker ums Feld, wer will mit Ball

Material für die gesamte Einheit

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