

LFC Berlin Oberliga: T167

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 14.05.2007

1 Einlaufen, an der Mittellinie wurde ein tragbares Tor

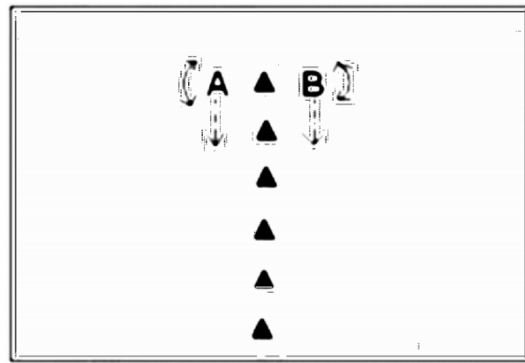
30 min · Aufwärmen

5:2- Ecken aufmachen, fünf Minuten selbst. einlaufen, an der Mittellinie wurde ein tragbares Tor aufgestellt, das fest installierte auf der Grundlinie komplettierte das Spielfeld in der Länge, A.B, dauerhafte Bewegung, der Ball wurde in der Mannschaft zugeworfen, Tore nur per Brust, Oberschenkel oder Hacke, danach Dehnpause in der Mannschaft (5 Minuten), im zweiten Teil nur direkt nach Ablage mit der Brust oder Oberschenkel eines Mitspielers

2 Aufbau: Auf der Torlinie stand eine Kappe

20 min · Hauptteil

Aufbau: Auf der Torlinie stand eine Kappe, in direkter Linie Richtung Mittellinie stehen fünf weitere Kappen, jeweils in fünf Metern Entfernung.



I = Zwei Spieler stehen nebeneinander auf der Linie und springen auf den Zehenspitzen immer wieder über die Torlinie ohne sie zu berühren und möglichst leichtfüßig, nach Zuruf vom Trainer gibt es einen Sprint zur ersten Kappe, nach dem alle dran waren, gleiche Übung zur Kappe zwei

II = seitliche Einbeinsprünge über die Linie, dann nach Zuruf Sprint zur Kappe 3, danach zur Kappe 4

IV = auf den Fersen stehen auf der Torlinie, Sprint zur Kappe 5, danach Kappe 4, wenn der Trainer das Signal gegeben hat

V = Schlusssprünge über die Linie, vorwärts, rückwärts, dann Sprint zu Kappe 3 und 2

Nach den Sprints locker zwei Bahnen traben

Aufbau:

Auf der Torlinie stand eine Kappe, in direkter Linie Richtung Mittellinie stehen fünf weitere Kappen, jeweils in fünf Metern Entfernung.

I = Zwei Spieler stehen nebeneinander auf der Linie und springen auf den Zehenspitzen immer wieder über die Torlinie ohne sie zu berühren und möglichst leichtfüßig, nach Zuruf vom Trainer gibt es einen Sprint zur ersten Kappe, nach dem alle dran waren, gleiche Übung zur Kappe zwei

II = seitliche Einbeinsprünge über die Linie, dann nach Zuruf Sprint zur Kappe 3,

danach zur Kappe 4

IV = auf den Fersen stehen auf der Torlinie, Sprint zur Kappe 5, danach Kappe 4, wenn der Trainer das Signal gegeben hat

V = Schlusssprünge über die Linie, vorwärts, rückwärts, dann Sprint zu Kappe 3 und 2

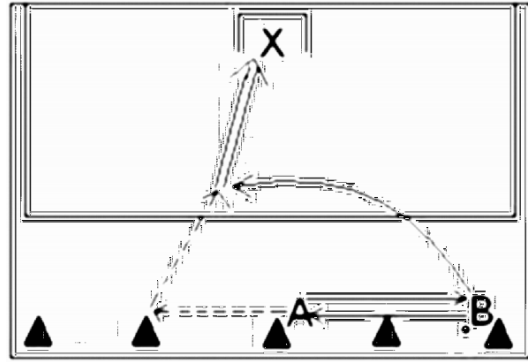
Nach den Sprints locker zwei Bahnen traben

3 Torschuss in der Gasse — Torkombination

20 min · Hauptteil

Aufbau: Ein fest installiertes Tor war das Ziel folgender Torkombi:

Zentral, ca. 25 Meter vor dem Tor steht Kappe 1, halbrechts (und halblinks) zwei Meter entfernt steht Kappe 2 und Kappe 3, in direkter Linie, als Verlängerung der Strafraumlinie steht Kappe 4 und Kappe 5 (rechts und links)



I = Spieler A steht an Kappe 1 und wird von Spieler B, der entweder an Kappe 4 oder 5 steht, angespielt, A den Ball zurück klatschen und läuft Richtung Kappe 2 (oder 3), B spielt dann einen Flugball diagonal in den Raum, den Spieler A sich erläuft und abschließt

II = wie I, nur diesmal flach in die erlaufende Passgasse

III = B spielt A wieder an, A lässt klatschen, bekommt den Ball flach in die Gasse und spielt dann quer zu B, B schießt aufs Tor

Aufbau:

Ein fest installiertes Tor war das Ziel folgender Torkombi:

Zentral, ca. 25 Meter vor dem Tor steht Kappe 1, halbrechts (und halblinks) zwei Meter entfernt steht Kappe 2 und Kappe 3, in direkter Linie, als Verlängerung der Strafraumlinie steht Kappe 4 und Kappe 5 (rechts und links)

I = Spieler A steht an Kappe 1 und wird von Spieler B, der entweder an Kappe 4 oder 5 steht, angespielt, A den Ball zurück klatschen und läuft Richtung Kappe 2 (oder 3), B spielt dann einen Flugball diagonal in den Raum, den Spieler A sich erläuft und abschließt

II = wie I, nur diesmal flach in die erlaufende Passgasse

III = B spielt A wieder an, A lässt klatschen, bekommt den Ball flach in die Gasse und spielt dann quer zu B, B schießt aufs Tor

4 **Ein fest installiertes Tor und ein Tor auf der Mittellinie**

20 min · Schlussteil

Ein fest installiertes Tor und ein Tor auf der Mittellinie bilden den Rahmen für die Länge des Spielfeldes, die Breite wurde begrenzt auf die verlängerten Strafraumlinien, Vorgaben: Bälle von Außen immer als Freistoß in die Mitte, Tore per Kopf zählen dreifach.

5 **Geschlossen als Gruppe auslaufen, wer wollte mit Ball**

10 min · Cool Down

Geschlossen als Gruppe auslaufen, wer wollte mit Ball.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor