

LFC Berlin Oberliga: T031

86 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 11.08.2007

1 Dehnen in Gruppen — Aufwärmen, oberer (Nr. 3016)

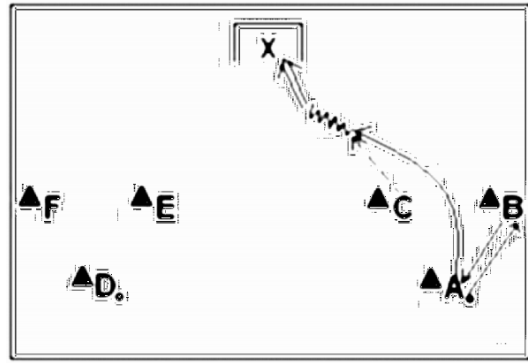
30 min · Aufwärmen

5:2, Zwei Spieler führen ein konzentriertes Aufwärmen zweier Gruppen an, bis zum Dehnen ohne Ball, Dehnteilbeginn und -ende wird vom Coach angesagt, nach dem Dehnen weiteres Aufwärmen mit Ball

2 Torschuss im Dreieck — Torkombination, oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

Aufbau: halbrechts und halblinks vor dem Tor wurden zwei Dreiecke aufgebaut, die Kapten standen dabei 30 Meter vom Tor entfernt und im Dreieck ca. sechs Meter auseinander, diesen Aufbau gab es auf beiden Spielfeldhälften



Spieler A steht an der ersten Kappe und passt den Ball zu B, der mit dem Rücken zum Tor steht, B lässt den Ball zu A zurück klatschen, A spielt den Ball in die Gasse zu C, C schießt aufs Tor ab

II = A auf B, B stoppt den Ball, C schießt aufs Tor

III = A auf B, B nach Außen zu C, C macht eine flache Eingabe auf die mitgelaufenen A und B, die aufs Tor abschließen

IV = A auf C, B hinterläuft C und bekommt den Ball und flankt kurz vor der Torlinie auf einlaufende C und A

3 Die im laufe der Woche erarbeiteten Vorgaben

30 min · Schlussteil

Aufbau: vermeintl. Stamm/Reserve

Die im laufe der Woche erarbeiteten Vorgaben für die taktische Grundordnung und das Pressingverhalten sollten einen deutlichen Einfluß auf die Partie nehmen.

4 Als Gruppe geschlossen locker austraben (Nr. 3013)

6 min · Cool Down

Als Gruppe geschlossen locker austraben, wer wollte mit Ball am Fuß.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor

ccp-plan:7e741d56-1c72-475a-a322-827fb8fe3664@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de