

LFC Berlin Oberliga: T137

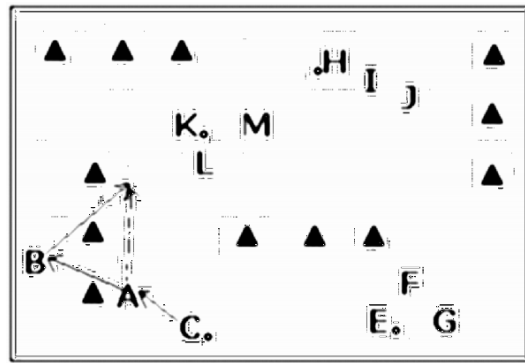
90 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 15.03.2007

1 II = Immer wieder Doppelpässe an den drei Kappen nach Wahl

35 min · Aufwärmen

II = Immer wieder Doppelpässe an den drei Kappen nach Wahl

III = im Tempo alleine wechselweise durch die Kappen, immer wieder nur mit einem Bein



IV = direktes Passen zwischen drei Spielern an den Kappen

Dehnpause in der Dreiergruppe

V = erstmal wieder freies passen

VI = jeder einzelne versucht jonglierend durch den Parcours zu kommen

V II = die Dreiergruppe spielt 2:1 (30 Sek.), die drei Kappen dürfen dabei immer wieder eingesetzt werden

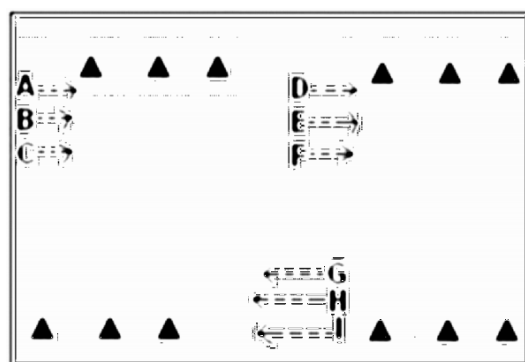
V III = Jeder gegen jeden, wer hat nach 30 Sek. den Ball am Fuß?

5:2, drei Spieler einen Ball, dauerhafte Bewegung, keine Flugbälle und/oder Torschüsse, im Feld frei verteilt standen immer wieder drei Kappen im Abstand von einem Meter, in der ersten Form sollten die Spieler die Kappen in ihrem eigenen Aufwärmen frei mit einbauen

2 Sprint im Sprung – Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

15 min · Hauptteil

Drei Kappen wurden zu einer Linie zusammengeführt, der Trainer zeigt den Startpunkt an und wie die Gruppe hintereinander dann zu laufen hat, immer dann, wenn die Gruppe an drei Kappen ankommt, müssen die Spieler diese Strecke sprinten



II = an den drei Kappen mit möglichst wenig Kontakten im Sprung vorwärts kommen

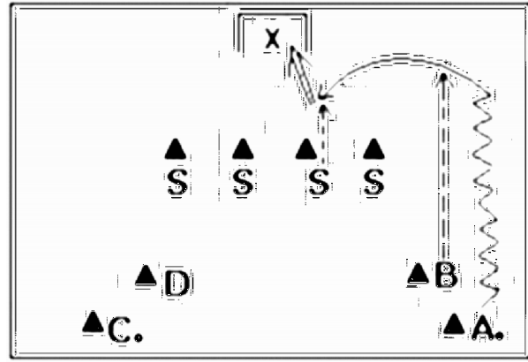
III = in Tripelschritten an den jeweiligen drei Kappen

Insgesamt läuft die Gruppe sechs Runden

3 I = Spieler A steht mit Ball an Kappe 1 und läuft Richtung

20 min · Hauptteil

Aufbau: Kappe 1 steht an der Außenlinie, ca. 40 Meter vor dem Tor, in direkter Linie zum Tor sechs Meter entfernt steht Kappe 2 (Kappe 3 und 4 auf der andere Seite), in der Feldmitte stehen vier Kappen in kleinen Abständen, beginnend 25 Meter vor dem Tor, in dieser Mitte wurde immer



I = Spieler A steht mit Ball an Kappe 1 und läuft Richtung Torlinie, Spieler B steht an Kappe 2 und bleibt auch weiter in dieser Entfernung und versucht den Ball von A zu blocken, A versucht einen Stürmer in der Mitte anzuspielen (Passen oder flanken)

II = wie I., Vorgabe für Vorlagengeber= am Verteidiger vorbei

III = jetzt darf der Verteidiger richtig verteidigen und hat nur den Nachteil, das zu Beginn der Übung ein größerer Abstand besteht

4 Alt/Jung, wer länger als eine Minute kein "Leben" entfachte

15 min · Schlussteil

Alt/Jung, wer länger als eine Minute kein "Leben" entfachte, redete, der wurde mit einer Strafminute belegt, die der Spieler außerhalb des Feldes laufen musste, ansonsten auf die sonstig üblichen Grundregeln achten

5 **Mit Ball als Gruppe konzentriert in einer großen Runde (ca**

5 min · Cool Down

Mit Ball als Gruppe konzentriert in einer großen Runde (ca. 600 Meter) auslaufen.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor