

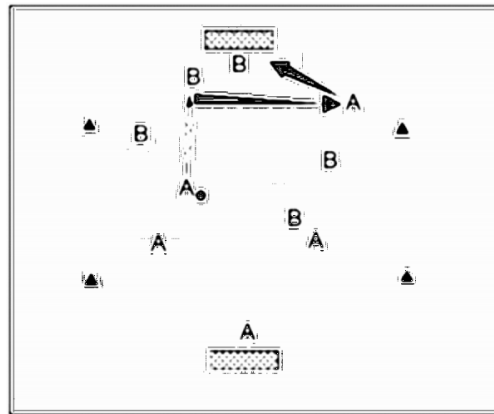
LFC Berlin Oberliga: T145

90 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 29.03.2007

1 Tor — Aufwärmen, oberer Amateurbereich (Nr. 3135)

30 min · Aufwärmen

5:2, locker selbst einlaufen (6 Minuten), A:B, dauerhafte Bewegung, höchstens 3 BK, jeder 2. Ball direkt, Dehnpause im Team, im zweiten Teil wurde jeweils 30 Meter vor dem Tor eine Ziellinie markiert, hatte man diese überschritten musste man entweder sofort abschließen oder eine Torvorlage für andere produzieren, Ziel: schnelles Spiel in die Spitze, Torabschlüsse

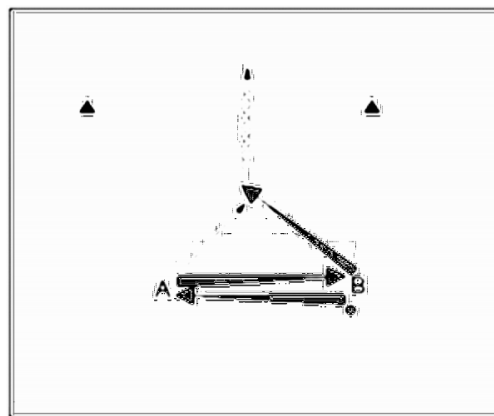


2 Kopfball in der Gasse — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

15 min · Hauptteil

Aufbau: Folgende Übung wurde zweimal aufgebaut (wegen Anzahl der Spieler):

Spieler A steht mit dem Rücken zur Außenlinie (10 Meter Entfernung), A dreht sich, B steht an der Außenlinie mit Ball und spielt A sofort an, wenn A sich dreht, B spielt den direkt von A zurückgelegten Ball steil in die Spitze, A ersprintet den Ball und läuft über die Ziellinie (20 Meter Entfernung) (4*)



II = jetzt per Kopf zurückköpfen und B spielt mit Fuß den Ball in die Spitze (4*)

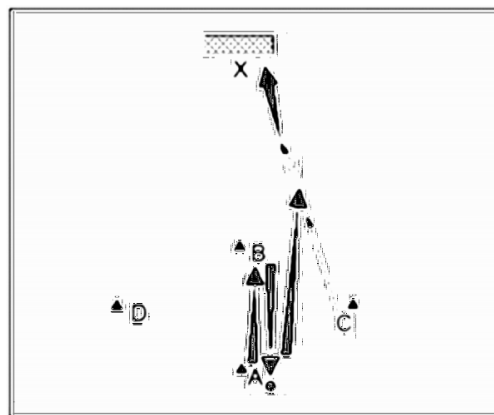
III = Bälle zweimal köpfen und dann von B per Kopf in die Gasse (4*)

3 Folgende Übung wurden vor beiden fest (Nr. 3133)

20 min · Hauptteil

Folgende Übung wurden vor beiden fest installierten Toren aufgebaut: 30 Meter vor dem Tor wurde eine Raute mit Kappen abgesteckt, an jeder Kappe stand ein Spieler,

Spieler A steht zentral vor B, der mit dem Rücken zum Tor steht, C steht halbrechts, D halblinks



I = A spielt B an, B spielt zu A zurück, A schickt C oder D steil zum Torabschluss

II = A zu B, B zu C (oder D), C (oder D) spielt steil für nachrückenden A

4 A:B, vermeintliche Stamm/Reserve, Abwehrstamm: Angriffstamm

15 min · Schlussteil

A:B, vermeintliche Stamm/Reserve, Abwehrstamm: Angriffstamm

5 Mit Ball oder ohne eine lockere Runde als Gruppe auslaufen

10 min · Cool Down

Mit Ball oder ohne eine lockere Runde als Gruppe auslaufen (ca. 600 Meter).

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor