

LFC Berlin Oberliga: T124

95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 21.02.2007

1 Einlaufen (10 Minuten), selbst

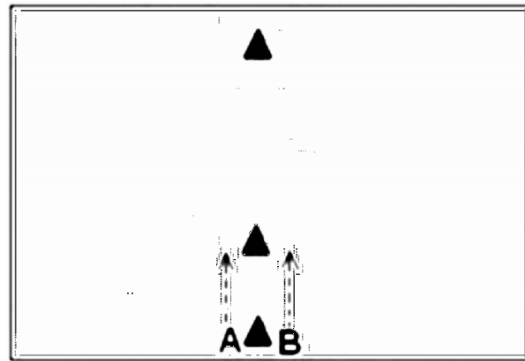
30 min · Aufwärmen

5:2, danach sollten die Spieler in kleinen Gruppen oder allein konzentr. Einlaufen (10 Minuten), selbst. Dehnteil (5 Minuten), selbst mit Ball aufwärmen (auch kleine Gruppen möglich), erst flache Bälle, später auch Flugbälle, zwischendurch wurde immer mal wieder die Zeit angesagt, die noch verbleibt (15 Minuten)

2 I = A und B stehen nebeneinander und sollen mittels

15 min · Hauptteil

Aufbau: Auf der Torlinie wurde eine Kappe aufgestellt, wo sich ein Paar (ein Spieler rechts, einer links) aufstellen soll, zehn Meter davor steht Kappe 2, zwanzig weitere Meter davor Kappe 3



I = A und B stehen nebeneinander und sollen mittels Zehenspitzenarbeit auf der Stelle laufen, bis der Trainer das Signal gibt und die Spieler bis zur ersten Kappe sprinten(4x)

II = Hopserlauf bis zur ersten Kappe, dann Sprint (4x)

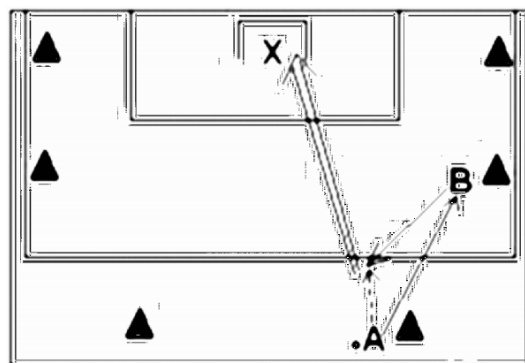
III = jeder Spieler nun mit Ball, der Ball soll sich selbst vorgespielt werden und in Höhe der ersten Kappe im Sprint erlaufen werden, Ziel: Kappe 3 (4x)

IV = wie III, nun aber mit selbst vorgeworfenen Bällen (4x)

3 I = Spieler A steht halbrechts oder halblinks zentral

25 min · Hauptteil

Aufbau: Auf der Strafraumlinie rechts und links stehen in Höhe der Torlinie (Kappe 1) und acht Meter davor (Kappe 2) insgesamt vier Kappen, etwa 25 Meter vor dem Tor in Verlängerung der Fünfmeteraumlinie stehen zwei weitere Kappen.



I = Spieler A steht halbrechts oder halblinks zentral vor dem Tor spielt zu Spieler B, der an der Kappe 2 steht, B spielt direkt zurück, Torabschluß

II = wie I, nun spielt B aber zu C, der wie der vorher ballspielende Spieler zentral vor dem Tor steht, allerdings auf der anderen Halbposition

III = wie II, nun mit hohen Vorlagen zum Torabschluß

4 **A:B, Kompaktheit (Abstände zum verteidigenden (Nr. 2971)**

20 min · Schlussteil

A:B, Kompaktheit (Abstände zum verteidigenden Mitspieler) immer wieder einhalten, höchstens 5 Meter, zusätzlich: jeder 2. Ball direkt (10 Minuten), danach freies Spiel in Grundordnung.

5 **Mit Ball als Gruppe konzentriert mit einer großen Runde**

5 min · Cool Down

Mit Ball als Gruppe konzentriert mit einer großen Runde.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor