

LFC Berlin Oberliga: T159

85 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 25.04.2007

1 Fußballübungen — oberer Amateurbereich (Nr. 3172)

15 min · Schlussteil

Heute unter "Fun"-Aspekten, Alt/Jung ohne Vorgaben, nur volle Leidenschaft und Bereitschaft wurde eingefordert

2 Eine große Runde auslaufen, wer wollte mit Ball

5 min · Cool Down

Eine große Runde auslaufen, wer wollte mit Ball.

3 Erst 5:2, dann locker einlaufen (6 Minuten)

30 min · Aufwärmen

Erst 5:2, dann locker einlaufen (6 Minuten), drei Spieler einen Ball, im ersten Teil durften sie den Ball frei in der Gruppe bei dauerhafter Bewegung führen, dann gab es Vorgaben:

- Doppelpaß in der Gruppe
- Finten am teilaktiven Mitspieler
- Direktes weiterleiten aus allen Situationen zum dritten Spieler

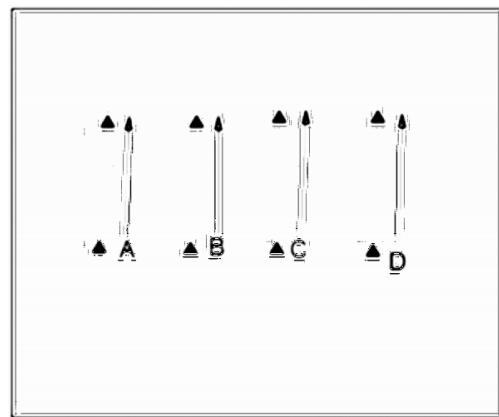
Dehnpause bei wechselnder Vorgabe der Dehnübungen in der Dreiergruppe

- Vorgabe war nun 1:1 mit Schwerpunkt offensives durchsetzen
- 2:1, nicht weiter als fünf Meter auseinander
- Hochhalten des Balles in der Gruppe

4 (der Aufbau gleich dreimal

20 min · Hauptteil

Vier Spieler (der Aufbau gleich dreimal, so dass die Spieler gegeneinander laufen müssen) stehen im Abstand von sieben Metern in direkter Linie von der Außenlinie weg, die Spieler werden durchnummeriert und müssen auf Zuruf bis zu einer Ziellinie sprinten, die Ziellinie ist noch einmal zehn Meter weit weg,

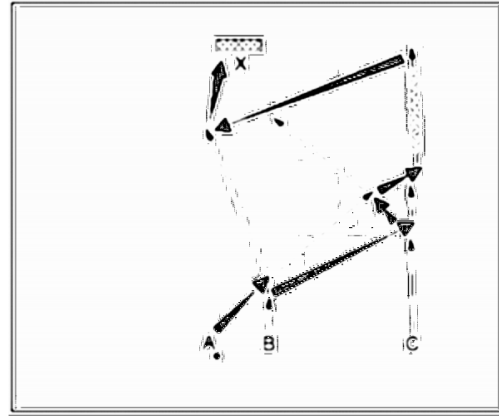


II= Rückwärts zur Ziellinie

5 **Passen im Kreis — Torschuß, oberer Amateurbereich**

15 min · Hauptteil

Drei Spieler einen Ball, zentral am Halbkreis stehen zwei Spieler, der dritte an einer der Außenlinie, A und B in der Mitte, C Außen, A spielt einen Paß in die Bewegung zu B, B spielt einen flachen Ball nach Außen, A läuft dem Ball nach um als Doppelspieler anspielbar zu sein, C spielt Doppel mit A, C läuft zur Torlinie und flankt auf A und B



Material für die gesamte Einheit

Ball