

LFC Berlin Oberliga: T036

95 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 22.08.2006

1 Fußballübungen im Kreis — oberer Amateurbereich

25 min · Aufwärmen

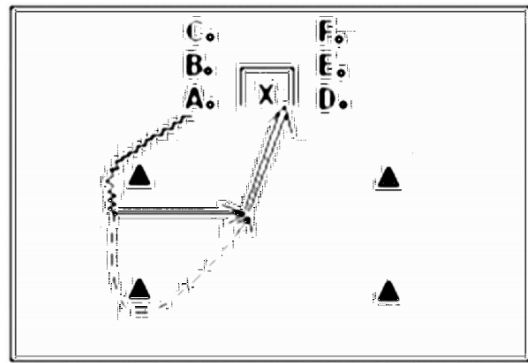
Aufbau: Drei Felder wurden in der Nähe der Mittellinie aufgestellt, zweimal 15 x 15 Meter, einmal 12 x 12 Meter, drei Gruppen wurden gebildet (8 Spieler, 8 Spieler und 6 Spieler), daher ein kleineres Feld.

5:2, locker 2 Minuten selbstständig einlaufen, im Feld soll 6:2, bzw. 4:2 gespielt werden, dabei sollen sich die Spieler im Feld frei bewegen, also nicht nur einen üblicherweise Kreis bilden, nach Vorgaben soll der Ball in der Überzahlgruppe gehalten werden, Paare werden gebildet, das Paar, das den Ball verliert wechselt mit dem Paar in der Mitte.

2 Laufweg mit Hütchen — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

35 min · Hauptteil

Aufbau: Tore werden am Strafraum aufgestellt, da nur ein TW da war, steht das andere Tor umgedreht auf der Linie, die Spieler stehen zehn Meter rechts und links vom Tor auf der Torlinie, davor in leicht diagonalen Richtung (Höhe verlängerter Fünfmeterraum) steht eine weitere Kappe (5 Meter entfernt), weitere 18 Meter Richtung Mittellinie (nun aber gerade) steht eine weitere Kappe, beides halblinks und halbrechts aufgestellt, auf beiden Spielfeldhälften, so dass wir vier Stationen haben.



Spieler A steht halblinks/halbrechts, läuft locker los zum leicht diagonalen Hütchen (weg vom Tor) und bekommt ein akustisches Signal vom Hintermann (B), A legt sich dann den Ball nach innen, und läuft außen an der Kappe vorbei, so schnell es geht, und schließt entschlossen aufs Tor ab, danach auf der anderen Seite anstellen, damit man wechselweise mit rechts und links abschließen muss, auf der einen Spielfeldseite steht (wie schon beschrieben) das Tor mit TW, auf der anderen steht das Tor umgedreht, so dass die Spieler die Vorgabe bekamen die Bälle in die "Seitentasche" des Tores zu versenken, zwischendurch wird die Übung aufgelockert in dem die Spieler locker trabend die Seiten tauschen, so dass alle mal aufs Tor mit TW und ohne schießen dürfen (sollen).

3 Zwei Mannschaften werden gewählt

25 min · Schlussteil

Aufbau: Strafraum/Strafraum, ein Tor (mangels TW) umgedreht, das Feld in der Länge in vier Zonen eingeteilt

Zwei Mannschaften werden gewählt, Vorgabe: in der Defensive immer wieder in die Zone der Mannschaft kommen, Abstände gering halten, Kompaktheit (nie mehr als fünf Meter zum Mitspieler), immer wieder hinter den Ball kommen und dann Pause

machen.

4 **Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben**

10 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben, dabei Platz nebenbei "reparieren" und Bälle suchen

Material für die gesamte Einheit

Ball · Hütchen · Tor