

LFC Berlin Oberliga: T085

95 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 20.11.2006

1 Tor auf Zeit — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

45 min · Aufwärmen

Aufbau: ein fest installiertes Tor auf der Torlinie, ein tragbares auf der Mittellinie, Strafräume auf beiden Seiten gleich groß mit Kappen abgegrenzt

Längeres 5:2 (15 Minuten), konzentriertes selbst. Einlaufen (5'), dann A:B, höchstens 3 BK, kein Körperkontakt, dauerhafte Bewegung, Vorgabe: im Strafraum darf man nur zwei Sekunden am Ball sein, dann muß man direkt abgeschlossen haben, Dauer: 15 Minuten, dann Dehnpause in der Mannschaft

2 A:B, jetzt muß außerhalb des Strafraums abgeschlossen

45 min · Hauptteil

Aufbau: ein fest installiertes Tor auf der Torlinie, ein tragbares auf der Mittellinie, Strafräume auf beiden Seiten gleich groß mit Kappen abgegrenzt

A:B, jetzt muß außerhalb des Strafraums abgeschlossen werden, Dauer: 20 Minuten, kurze Dehnpause in der Mannschaft danach

3 Fußballübungen — oberer Amateurbereich (Nr. 2535)

5 min · Cool Down

3 Runden als Gruppe auslaufen, wer will mit Ball

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor