

LFC Berlin Oberliga: T061

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 05.10.2006

1 Dehnen als Staffel — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

45 min · Aufwärmen

Aufbau: Spieler stehen nebeneinander auf der Außenlinie

Locker und 5:2, die Spieler traben locker los, "Pacemaker" ist der äußerste Spieler, nach vier Bahnen gibt jeder Spieler pro Bahn verschiedene Übungen ohne Ball vor, nachdem alle dran waren gibt es einen Dehn- und Kraftteil, danach bekommen die Spieler alle einen Ball und wieder ist jeder Spieler einmal für eine gesamte Bahn für das Aufwärmen mit Ball verantwortlich, nachdem alle dran waren übernimmt wieder der Trainer, der nach "5-Gängen" gestaffelt, erst mit dann ohne Ball, das Tempo permanent steigert, zum Abschluß locker jonglieren

2 Kopfball — Kraft, oberer Amateurbereich

15 min · Hauptteil

Aufbau: Spieler stehen vor genau drei Stufen, die es als "kleine Tribüne" auf dem Kunstrasenplatz gibt.

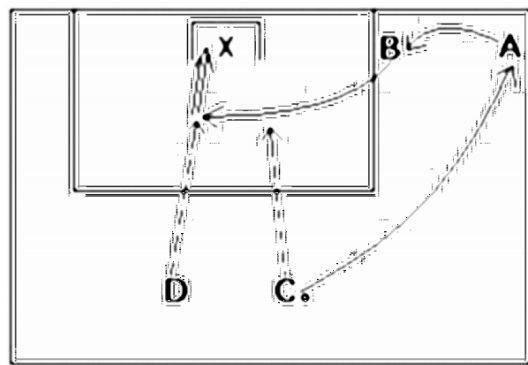
I = Spieler sollen erst langsam, dann immer schneller wechselweise mit der Sohle die erste Stufe berühren, wenn es am schnellsten ist und der Trainer das Signal gibt, sollen die Spieler alle nebeneinander gleichzeitig starten und nach den drei Stufen einen Kopfball simulieren (4x)

II = die Spieler sollen seitwärts die Treppen einmal rauf und einmal runter um dann zum Abschluß die drei Stufen zum Kopfballsprung zu nutzen (4x)

3 I = C (D) spielt einen hohen Ball auf A

15 min · Hauptteil

Aufbau: an der Eckfahne steht Spieler A ohne Ball, an der Ecke des Strafraums steht Spieler B, C und D (einer davon mit Ball) stehen ca. 35 Meter vor dem Tor, zentral, Maßgabe 1. und 2. Pfosten, die Spieler, die aufs Tor abgeschlossen haben wechseln nach Außen zur Eckfahne, von wo sie den Ball bekommen haben



I = C (D) spielt einen hohen Ball auf A, der spielt möglichst direkt mit B und flankt zu den einlaufenden Spielern C und D

II = Flache Bälle nach Außen zur Eckfahne, sonst wie I

III = C (D) spielt flach auf B, der den Ball nur für A stoppt, A auf C und D

4 A:B, auf $\frac{3}{4}$ des Platzes, beide Mannschaften starten mit fünf

20 min · Schlussteil

A:B, auf $\frac{3}{4}$ des Platzes, beide Mannschaften starten mit fünf Runden Diagonalläufen ins Spiel, kassiert eine Mannschaft ein Tor, dann müssen sie eine Runde mehr laufen, schießt eine Mannschaft ein Tor eine Rd. weniger

5 **Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben (Nr. 2424)**

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben, mit Ball am Fuß, wer möchte

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor