

LFC Berlin Oberliga: TW06

70 Minuten · 6 Positionen · oberer Amateurbereich · 16.11.2006

1 - Dehnen - Aus dem Sitzen Bälle rechts und links fangen

15 min · Aufwärmen

Aufbau: - 5 Minuten Einlaufen

- Dehnen

- Aus dem Sitzen Bälle rechts und links fangen, jede Seite 14 Aktionen.

2 Aus der Hocke flache Bälle halten

5 min · Hauptteil

Aus der Hocke flache Bälle halten, rechts und links im Wechsel. Drei Durchgänge a. 8 Aktionen.

3 Aus der Hocke halbhoch Bälle fangen

5 min · Hauptteil

Aus der Hocke halbhoch Bälle fangen, rechts und links im Wechsel. Drei Durchgänge a. 8 Aktionen.

4 - 5 Minuten aus der Hand, per Dropkick

10 min · Hauptteil

Aufbau: - 5 Minuten vom Boden.

- 5 Minuten aus der Hand, per Dropkick.

5 Fußballübungen — oberer Amateurbereich (Nr. 3214)

5 min · Hauptteil

5 Minuten Werfen

6 - Torhüter steht in dem kurzen Eck

30 min · Hauptteil

- Torhüter steht in dem kurzen Eck. Flacher scharfer Schuss ins kurze Eck, abtauchen, Ball halten und sofort wieder hoch kommen, um einen hohen Ball zu fangen. Jede Seite 5 Aktionen.

- Torhüter steht mit dem Rücken zum Spielfeld im Tor. Bälle liegen 12 Meter vorm Tor, es sind 2 Schützen vorhanden. Auf Kommando dreht sich der Torwart und soll den geschossenen Ball halten, er weiß nicht welcher Schütze und von wo er schießt.

- 20 Minuten Torschüsse aus 18- 25 Metern. Torhüter weiß nicht welcher Schütze und von wo er schießt.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor

ccp-plan:a77779f6-0583-4fe9-bb22-2c4ccc052111@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de