

LFC Berlin Oberliga: T092

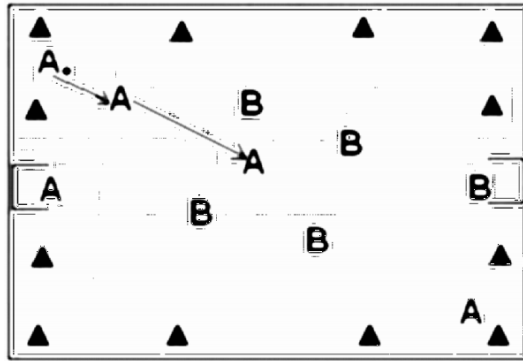
90 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 01.12.2006

1 Konzentriertes Einlaufen (5 Minuten), dann A:B (Nr. 2522)

35 min · Aufwärmen

Aufbau: auf einer Spielfeldhälfte wurde das Feld in drei Zonen in der Breite und der Länge geteilt.

5:2, selbst. konzentriertes Einlaufen (5 Minuten), dann A:B, 3 Ballkontakte, keinen Körperkontakt, dauerhafte Bewegung und als weitere Vorgabe: höchstens zwei eigene Spieler mit Ballkontakten in einem Feld, Ziel: kein enges Spiel! Abbruch nach zehn Minuten, Dehnteil selbst., dann konzentriertes "traditionelles" Aufwärmen mit dem Co-Trainer

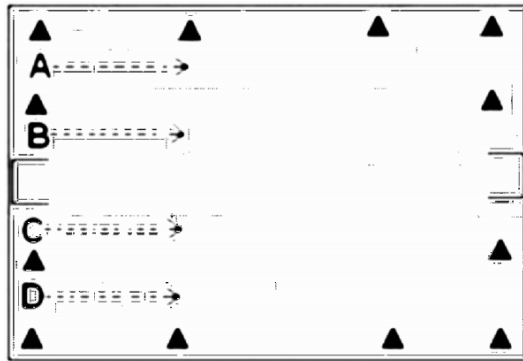


2 Bis zur ersten Kappe locker, im Mitteteil sprinten

15 min · Hauptteil

Aufbau: auf einer Spielfeldhälfte wurde das Feld in drei Zonen in der Breite und der Länge geteilt. Zwei Spieler stehen nebeneinander auf der Torlinie.

Bis zur ersten Kappe locker, im Mitteteil sprinten, dann wieder locker (4x)



II = Vorgabe von Laufübungen plus Sprint in der Mitte (4x)

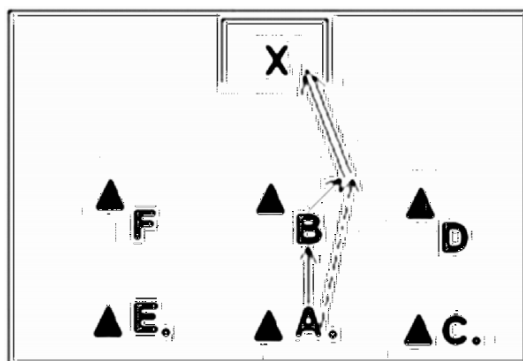
III = rückwärts loslaufen, vorwärts sprinten, vorwärts austraben (4x)

3 Torschuss — Torkombination, oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

Aufbau: vor dem Tor (30 Meter) steht zentral, halblinks und halbrechts eine Kappe mit einem Spieler, in direkter Linie fünf Meter weiter steht ein Spieler mit dem Ball

A spielt den vor ihm stehenden Spieler an, B legt ab, A schießt aufs Tor, einfache Torschußform



4 Als Gruppe zusammen auslaufen, ohne Ball

20 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen auslaufen, ohne Ball.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor

ccp-plan:ab5709a7-32a9-4d92-a987-b335dfcfff65@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de