

LFC Berlin Oberliga: T080

85 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 07.11.2006

1 Aufwärmen mit selbst. Dehnteil zwischendurch

30 min · Aufwärmen

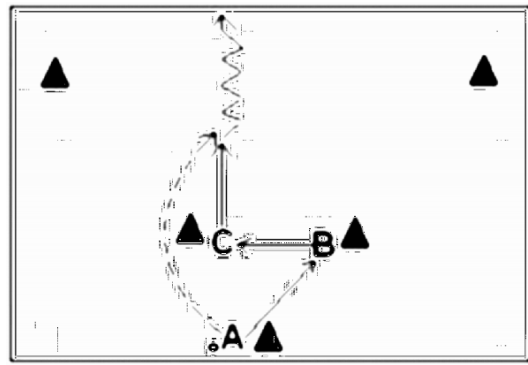
5:2-Ecken, selbst. aufwärmen mit selbst. Dehnteil zwischendurch, es durften auch kleine Gruppen (bis zu vier Spieler) gebildet werden

2 Laufweg im Dreieck — Koordination, oberer Amateurbereich

30 min · Hauptteil

Aufbau: Aufbau 2 x:

Drei Spieler haben einen Ball. In Form eines Dreiecks stehen sie sich gegenüber, hinter dem Dreieck wurde eine Ziellinie aufgebaut (zehn Meter entfernt).



A spielt B an, B spielt zu C, A hinterläuft C und bekommt von C den Ball, den er über die Ziellinie führen soll. Positionswechsel.

II = A spielt B an, bekommt den Ball zurück und spielt Doppel mit C, wieder hinterlaufen und Ball mitnehmen über die Ziellinie.

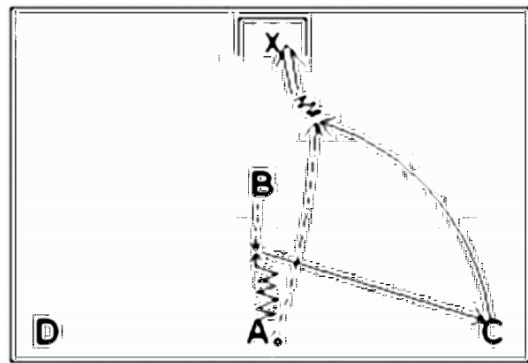
III = A wirft B den Ball zu, B wirft zu C, und C wirft in den Fuß von A, A über Ziellinie

3 A mit dem Ball steht 40 Meter zentral vor dem Tor

20 min · Hauptteil

Aufbau: Aufbau 2 x:

Spieler A mit dem Ball steht 40 Meter zentral vor dem Tor, B steht 20 Meter mit dem Rücken zu Tor, A läuft auf B zu, B übernimmt den Ball innen und passt zu C (oder D), die auf Starthöhe von A rechts und links stehen, C passt dann steil in die Tiefe zu A, A schießt aufs Tor



II = wie I., nur spielt C (oder D) den Ball steil zu D (oder C), der dann auf A flanken soll

4 Als große Gruppe zusammen drei entspannte Runden austraben

5 min · Cool Down

Als große Gruppe zusammen drei entspannte Runden austraben und regenerieren.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor

ccp-plan:b332a157-d958-4446-a2f7-c1a6441b44b0@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de