

LFC Berlin Oberliga: T148

90 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 04.04.2007

1 Ball direkt, ansonsten höchstens 3 BK, ohne KK

30 min · Aufwärmen

5:2, locker selbst einlaufen (7 Minuten), im Stadion wurden auf beiden Strafraumlinien transportable Tore aufgestellt, A:B, jeder 2. Ball direkt, ansonsten höchstens 3 BK, ohne KK, bei dauerhafter Bewegung, Tore nur mit dem schwachen Bein, Dehnpause im Team, im zweiten Teil Tore nur per Kopf oder nach Kopfballablage

2 Stehen vor einem steilen Hang im Stadion und sollen

15 min · Hauptteil

Die Spieler stehen vor einem steilen Hang im Stadion und sollen die Strecke hochgehen (2*), eine extreme Steigung über acht Meter

II = nun hoch sprinten (2*)

III = per Schlusssprung hoch (2*)

IV = Ein-Bein-Sprünge (2*)

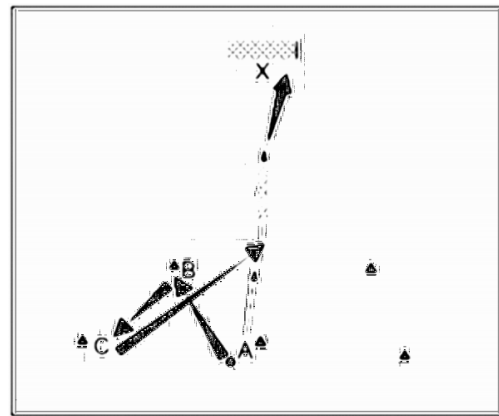
V = seitwärts hoch (2*)

3 Flanke mit Tor im Kreis — Torschuß, oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

Aufbau: Folgende Übung wurde vor beiden Toren aufgebaut:

Am Halbkreis steht Kappe 1, im Dreieck nach links raus (Entfernung zur Kappe 2 ca. 15 Meter, zur Kappe 3 auch wieder 15 Meter) stehen zwei weitere Kappen, wie auch nach rechts raus, Spieler A steht an Kappe 1 mit Ball, A spielt B an, der mit dem Rücken zum Tor Halbrechts (oder halblinks steht), B spielt zu C, C steht an Kappe 3 knapp vor der Außenlinie auf Höhe vom startenden A, C spielt den Ball flach nach vorne herein, A schließt ab



II = wie I, nun flankt aber C auf C am Ende

III = wie I, A legt aber den flach in die Spitze gelegten Ball ab für B, der dann startet, wenn A den Ball abgelegt hat

4 Stamm/Reserve, auf Kompaktheit und den direkten Abschluss

15 min · Schlussteil

Stamm/Reserve, auf Kompaktheit und den direkten Abschluss aller zweiten Bälle achten

5 Eine lockere Runde als Gruppe auslaufen (ca

10 min · Cool Down

Eine lockere Runde als Gruppe auslaufen (ca. 600 Meter).

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor