

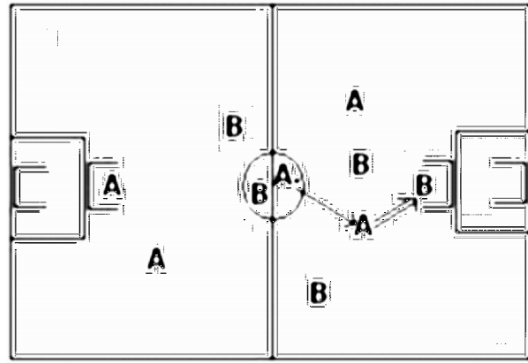
LFC Berlin Oberliga: T134

70 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 09.03.2007

1 Einlaufen (7 Minuten), auf dem Rasen im Stadion wurden zwei

40 min · Aufwärmen

5:2, konzentr. selbst. einlaufen (7 Minuten), auf dem Rasen im Stadion wurden zwei bewegliche Tore jeweils auf dem Strafraum aufgestellt, A:B, 3 BK, ohne KK, dauerhafte Bewegung, Tore dürfen nur nach direkter, flacher Vorlage aus dem Mittelkreis erzielt werden, Ziel: schnelles Spiel in die Spitze, "Erziehung" zu Torabschlüssen in Tornähe, Dehn- und Kraftpause in der Mannschaft (7 Minuten), im zweiten spielerischen Teil musste die direkte Torvorlage aus der eigenen Hälfte kommen oder der Ball wurde dem Gegner in seiner eigenen Hälfte abgenommen



2 Kopfball — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

10 min · Hauptteil

Aufbau: Die Spieler standen in einer Reihe hintereinander vor einer Steigung an der Seite des Stadions, die Fläche ist komplett Rasen und ca. 6 Meter lang, die Spieler sollten im ersten Lauf (alle Formen je 2x) schnell hoch gehen

II = nun hoch sprinten

III = seitwärts hoch laufen, im Tempo

IV = hoch sprinten, plus einem Kopfball am Ende

3 A:B, es sollten verstärkt auf die Grundregeln geachtet

15 min · Schlussteil

A:B, es sollten verstärkt auf die Grundregeln geachtet werden, also Kompaktheit (5 Meter zum Mitspieler) in der Defensive, hinter dem Ball kommen, reden, Aggressivität und schnelles umschalten nach vorne

4 Ohne Ball als Gruppe konzentriert mit einer großen Runde (ca

5 min · Cool Down

Ohne Ball als Gruppe konzentriert mit einer großen Runde (ca. 600 Meter) auslaufen.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor

