

LFC Berlin Oberliga: T028

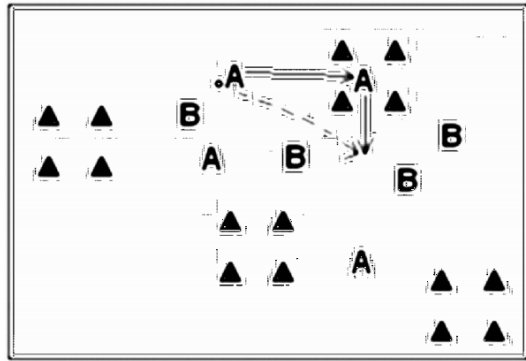
75 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 07.08.2006

1 Rumpfkraftigung — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

35 min · Aufwärmen

Aufbau: in jeder Spielfeldhälfte wurden Zielfelder (2x2 Meter) mit Kappen wahllos aufgestellt

5:2, vier Teams wählen, A:B, und C:D, Spieler sollen sich die Bälle zuwerfen und in den Zielfeldern den Ball auftrumpfen, 3 Felder = 1 Punkt, Dehn- und Kraftprogramm, danach Teams wechseln und den Ball nun mit dem Ball führen und an den Zielfeldern Doppelpässe ausführen, 1 DP = 1 Punkt

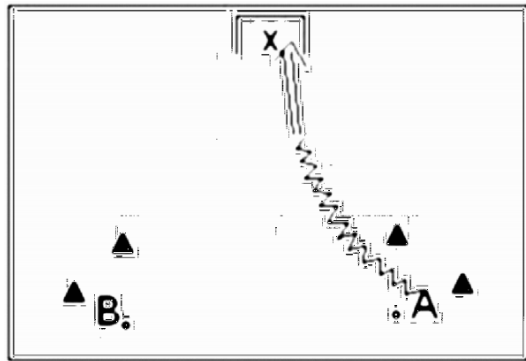


2 Torschuss in der Gasse — Schnelligkeit

15 min · Hauptteil

Aufbau: halbrechts und halblink in Richtung des Tores (auf jeder Spielfeldhälfte) stehen 25 Meter vor dem Tor (Kappe 1) und fünf Meter in Richtung des Tores (Kappe 2) zwei Kappen

Spieler A steht an der Kappe 1 und läuft Richtung Kappe 2, auf Signal des Trainers hat der Spieler zwei Sekunden Zeit zum Torabschluß zu kommen



II = Spieler A steht an Kappe 2 und läuft weg vom Tor, auf Signal dreht der Spieler sich um und schließt sofort ab

III = A läuft weg vom Tor (wie II.) passt dann zu B, der an Kappe 1 steht und ersprintet den in die Gasse gespielten Ball und schießt aufs Tor

3 Passen in Gruppen — Koordination, oberer Amateurbereich

15 min · Hauptteil

Mit einem Futsal wurden in kleinen Gruppen verschiedene techn. Grundaufgaben wie passen, Ballmitnahme, Ballkontrolle usw. absolviert.

4 Als Gruppe geschlossen locker austraben

10 min · Cool Down

Als Gruppe geschlossen locker austraben.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor

ccp-plan:cf53e819-2229-4d2c-a1be-c7587b952e74@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de