

LFC Berlin Oberliga: T042

105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 01.09.2006

1 Torschuss in Gruppen — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

30 min · Aufwärmen

Aufbau: auf einer Spielhälfte:

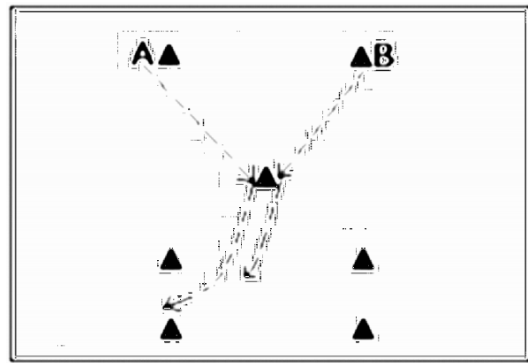
5:2, vier "Anführer" bestimmen, die das Aufwärmen mit Ball und zwischenzeitlichen Vorgaben der Trainer führen sollen, dabei sollen sie nicht nur die Vorgaben erfüllen, sondern vor allem kreative Übungen "erfinden",

Vorgaben waren: nur mit dem schwachen Fuß, Finten, zwei Pflichtkontakte, Abschlussaktion per Kopf, dazwischen Dehn- und Kraftpause in den jeweiligen Gruppen

2 Passen mit Hütchen im Dreieck — Schnelligkeit

20 min · Hauptteil

Aufbau: von der Außenlinie beginnend ein Dreieck aufbauen, auf der Torlinie 8 Meter auseinander, Dreiecksspitze ca. 10 Meter entfernt in der Mitte, davor stehen weitere Kappen, als Raute, wobei die Rautenspitze gleichzeitig ein Hütchentor darstellt, diesen Aufbau gibt es insgesamt viermal, vier Aufwärmgruppen



I = an der Seitenauslinie stehen an jeder Kappe, je ein Spieler, beide Spieler laufen locker zur Kappenmitte, A startet dann einen Sprint, B soll darauf reagieren und A hinterherlaufen, A läuft die Raute entweder rechts oder links lang, das Hütchentor am Ende der Raute ist das Ziel der beiden sprintenden (je zweimal der vorgegebene Spieler sein, zweimal der nachlaufende)

II = mit Ball am Fuß, sonst wie I (4x)

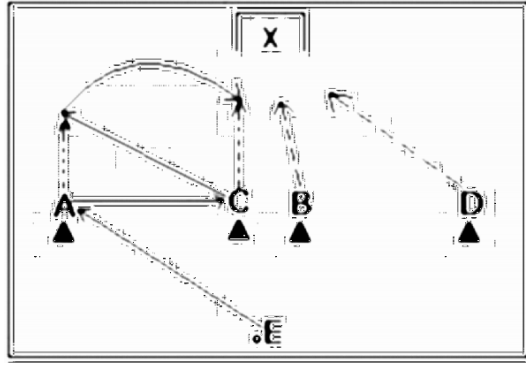
III = nur noch ein Ball, A startet das Laufduell in dem er B den Ball entweder nach rechts oder links passt, der Paßgeber soll dann in die andere Richtung starten, wer ist am Ende schneller durchs Hütchentor? (4x)

IV = 1:1 nach erstem Paß von A durchs Hütchentor, jetzt darf auch durch die Mitte, durch die Raute gelaufen werden (6x)

3 I = einer der Spieler aus der nächsten Gruppe spielt

25 min · Hauptteil

Aufbau: Im Tor steht ein Keeper, vier Spieler haben einen Ball, es werden vier Kappen ca. 30 Meter vor dem Tor aufgestellt, zwei Kappen zentral, zwei weitere entweder halblinks oder halbrechts (ca. 40 Meter von der Torlinie entfernt), an jeder Kappe steht ein Spieler ohne Ball



I = einer der Spieler aus der nächsten Gruppe spielt einen außen (A oder D) der Viererkette vor ihm an, der spielt doppel mit Stürmer (B oder C), bekommt den Ball zur Tor linie gespielt und bringt eine Eingabe, auf die drei hereinlaufenden Spieler

II = wieder Anspiel aus der nächsten Gruppe auf einen der Außen, der spielt diagonal und hoch auf die andere Seite (Seitenverlagerung - A auf D), darauf achten, dass der Ball nach vorne reingespielt wird

III = A (oder D) läuft auf seine beiden Stürmer drauf zu, die beiden Stürmer (C und D) kommen entgegen, A hat jetzt drei Optionen: 1. vorbei an den beiden entgegenkommenden Stürmer flach auf D auf die andere Seite, 2. doppelpaß mit einem der Stürmer, um dann selbst zu flanken, oder 3. steil den Ball in die Tiefe zu spielen, damit ein Stürmer den Ball erlaufen und flanken kann

4 Vermeintliche Stamm/Reserve

25 min · Schlussteil

vermeintliche Stamm/Reserve, auf die fünf Grundregeln achten (Kompaktheit, Reden, Spielen, Mut, Aggressivität)

5 Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben (Nr. 2439)

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben

Material für die gesamte Einheit

Ball · Hütchen · Tor · Tor (goal_cone)