

LFC Berlin Oberliga: T132

90 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 07.03.2007

1 Einlaufen (6 Minuten), in einer Spielfeldhälfte wurde

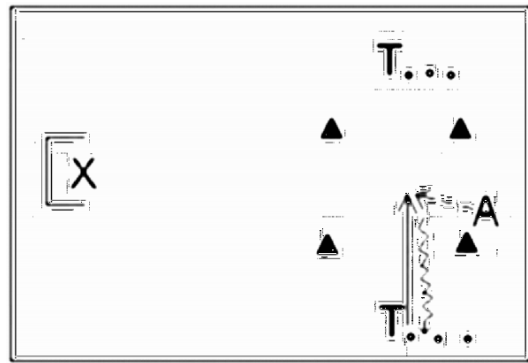
30 min

5:2, konzentr. selbst. einlaufen (6 Minuten), in einer Spielfeldhälfte wurde in Verlängerung des ersten und zweiten Pfostens 15 Meter vor jedem Tor (eines steht auf der Mittellinie) eine Zone mit Kappen eingerichtet, bei 3 BK, ohne KK, dauerhafter Bewegung war die Vorgabe einmal in der Spiel- und Ballkontrolle die Seiten zu verlagern, Dehnpause in der Gruppe, im zweiten Teil jetzt auch Spielverlagerung mittels hohen Bällen

2 Aus dem Aufwärmteil wurde die mittlere Zone behalten

30 min · Hauptteil

Aus dem Aufwärmteil wurde die mittlere Zone behalten, in der Mitte stehen die Spieler in der Schlange, der erste an der Kappe, die Trainer bringen wechselweise die Bälle ins Spiel, halbrechts, halblinks, die Spieler sollen den Ball sehen, darauf reagieren und hin sprinten und den Ball zu den Trainern im Tempo führen



II = halbhohle Bälle, sonst wie I.

III = nun sollen die Spieler die flach zugespielten Bälle auf das Tor abschließen, das am nächsten ist

IV = wie III, sonst hohe Bälle

3 A:B, Mann:Mann, pro kassiertem Tor muß jeder Spieler

20 min

A:B, Mann:Mann, pro kassiertem Tor muß jeder Spieler nach dem Spiel einen Straf-Steigerungslauf machen, dabei gibt es einen Straflauf für das kassierte Tor für die Mannschaft und ein Straflauf pro Tor, dass der direkte Gegenspieler geschossen hat

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

10 min · Cool Down

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

Material für die gesamte Einheit

