

LFC Berlin Oberliga: T095

95 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 07.12.2006

1 Konzentriertes Einlaufen (5 Minuten), dann A:B (Nr. 2526)

40 min · Aufwärmen

Aufbau: in einer Spielfeldhälfte wurden in jeder Ecke (4) Hütchentore aufgestellt (3 Meter breit)

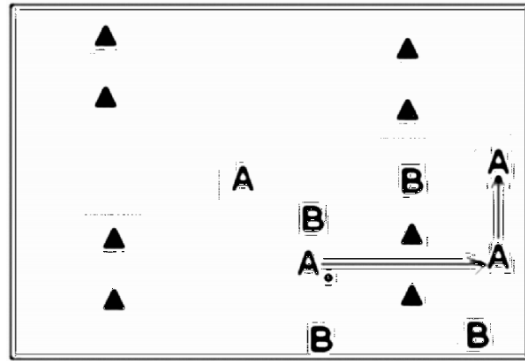
5:2, selbst. konzentriertes Einlaufen (5 Minuten), dann A:B, dauerhafte

Bewegung, keinen Körperkontakt, flache

Zuspiele, Ziel war es, dass sich die Spieler durch das Hütchentor anspielen sollten

und der angespielte Spieler direkt an einen dritten Spieler weiterspielen sollte = 1 Punkt, Dehnteil in der eigenen Mannschaft, 2. Teil= wie im 1. Teil nur jetzt sind

auch hohes Bälle erlaubt



2 Fußballübungen — oberer Amateurbereich (Nr. 2525)

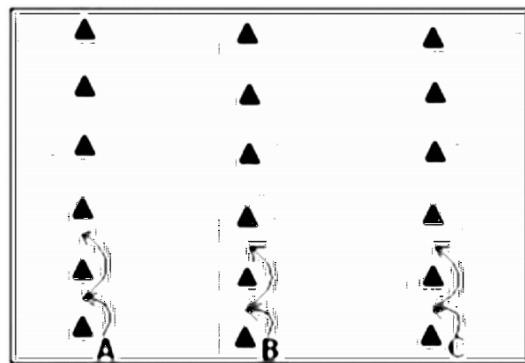
15 min · Hauptteil

Aufbau: drei Kappen mit einem Abstand von drei Metern wurden nebeneinander aufgestellt, in direkter Linie von diesen drei Kappen stehen 5 weitere Kappen (alle etwa 1 Meter auseinander)

3 Spieler stehen nebeneinander an den

Kappen, nach Einbeinsprüngen jeweils an den Kappen sollen sie versuchen

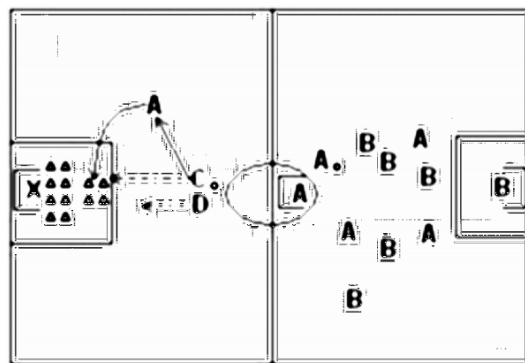
schneller als die anderen an der für sie jeweils letzten Kappe sein (4x)



3 Flanke — Torschuß, oberer Amateurbereich

35 min · Hauptteil

Aufbau: eine Spielfeldhälfte in der Länge und verlängerte Strafraumlinien in der Breite markieren, auf der anderen Hälfte wurden der Raum am ersten Pfosten, zweiten Pfosten und Rückraum kenntlich gemacht



A:B (Spieldauer 10 Minuten), Mannschaft C macht Torvorbereitungsübungen, 3

Spieler sind dabei zusammen, A bekommt vom Paar aus der Mitte nach Außen den

Ball und bringt die Flanke oder den Paß in einen der drei Zonen, Wechsel der

Truppen nach zehn Minuten

4 Als Gruppe zusammen auslaufen, wahlweise mit und ohne Ball

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen auslaufen, wahlweise mit und ohne Ball

Material für die gesamte Einheit

Ball · Hütchen · Tor (goal_cone)