

LFC Berlin Oberliga: T045

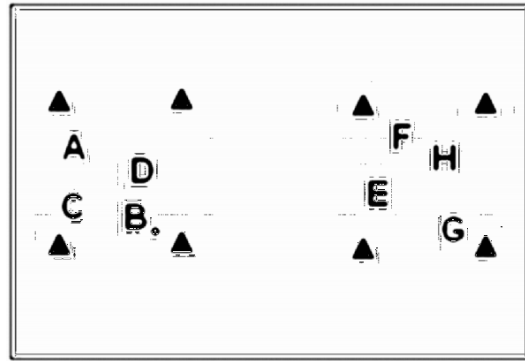
95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 06.09.2006

1 Locker selbstständig laufen und 5:2-Ecken

30 min · Aufwärmen

Aufbau: Vier Felder wurden in einer Spielfeldhälfte aufgebaut, (2x), also insgesamt acht Felder, Feldgröße 20 Meter Länge, 20 Meter Breite

Locker selbstständig laufen und 5:2-Ecken, 4 Spieler einen Ball, je eine Vierergruppe ist in einem Feld aktiv, die eine mit Ball, die andere im gegenüberliegenden Feld erst einmal ohne Ball und mit Lauf ABC -Vorgaben aus der eigenen Gruppe, kommt der Ball ins Feld wird das Lauf ABC unterbrochen und der Ball wird direkt in der eigenen Gruppe gespielt bis alle am Ball waren und dann wird der Ball wieder zurück gespielt, zwischendurch immer mit Lauf ABC Übungen die "balllosezeit" überbrücken

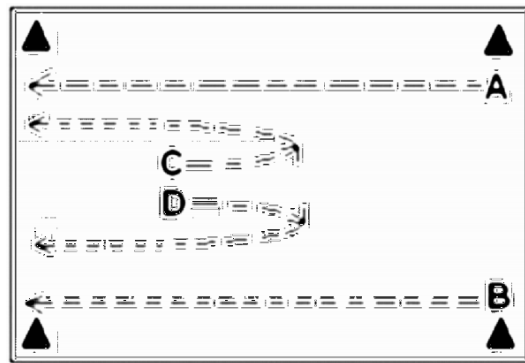


2 Stehen am Rand des Feldes je an zwei Kappen

20 min · Hauptteil

Aufbau: Felder nutzen, die für den Aufwärmteil aufgebaut wurden

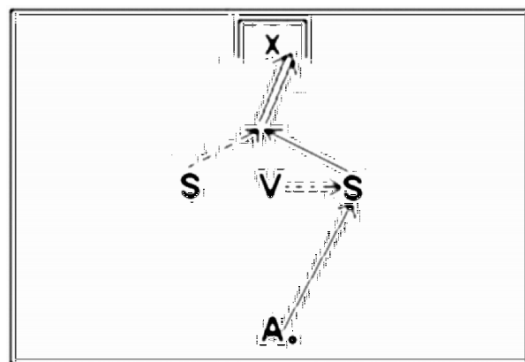
Zwei Spieler stehen am Rand des Feldes je an zwei Kappen, in der Mitte des Feldes steht ein anderes Pärchen, das aber steht nur fünf Meter auseinander, das Paar mit den fünf Meter Abstand läuft geradeaus locker los, irgendwann wird ein Spieler des Pärchens an den Kappen im Sprint loslaufen und alle vier sprinten über die Ziellinie, dafür muß sich das Pärchen mit den fünf Metern Abstand mit halber Drehung und dem anschließenden Sprint fortbewegen, 2x als Startgeber, 2x als reagierendes Paar



3 Passen mit Tor im Kreis — Torkombination

25 min · Hauptteil

Aufbau: Tore stehen jetzt richtig herum auf der Strafraumlinie, fünfundzwanzig Meter vor dem Tor steht ein Verteidiger zwischen zwei Angreifern, der Paßgeber für diese Übungsform kommt vom Mittelkreis, diese Übungen auf beiden Seiten aufgebaut



I = Anspiel in den Fuß des einen Stürmers, dann 2:1 aufs Tor

II = Anspiel zu einem Angreifer in die Gasse

4 **A:B, Vorgabe: Kompaktheit in der Defensive (5 Meter**

15 min · Schlussteil

A:B, Vorgabe: Kompaktheit in der Defensive (5 Meter Abstände und hinter dem Ball) und wieder 20 Sek.-Regel zum Abschluss auf das andere Tor beim betreten der anderen Spielfeldhälfte

5 **Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben (Nr. 2424)**

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben, mit Ball am Fuß, wer möchte

Material für die gesamte Einheit

2× Ball · Tor