

LFC Berlin Oberliga: T016

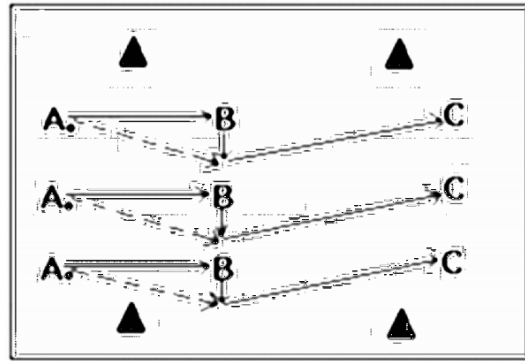
125 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 20.07.2006

1 Dehnen — Aufwärmen, Profibereich

30 min · Aufwärmen

Aufbau: 3 Zonen auf einer Spielfeldhälfte in der Länge einteilen, jede Zone bekommt eine gleichstarke (Anzahl) Gruppe (A,B,C) zugeteilt, jeder einen Ball

5:2, locker 2 Minuten selbstständig einlaufen, alle sind dauerhaft mit Ball selbst. in Bewegung, aber nur in ihrer Zone (A, B, C), dann bekommt nur noch Gruppe A (zuerst) einen Ball, jeder Spieler aus A spielt Doppelpaß mit B und spielt dann zu C, C dann Doppelpaß mit B und weiter zu A, später Wechsel der Vorgaben nun hat Gruppe B den Ball, später erst nur Gruppe B mit anderen Doppelpaßgebern, Dehn- und Kraftpause

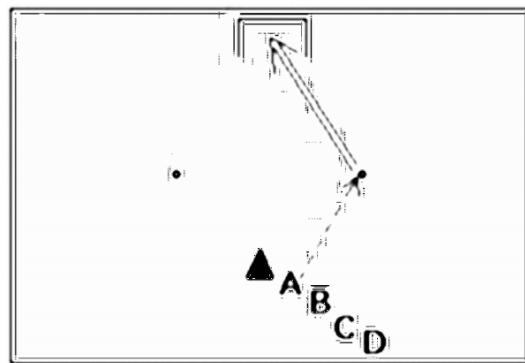


2 Tor — Torschuß, Profibereich

25 min · Hauptteil

Aufbau: zweimal steht ein umgedrehtes Tor auf der Strafraumlinie, zwölf Meter davor liegen halbrechts/halblinks je ein Ball, weitere zehn Meter davor steht ein Spieler zentral davor

A steht an der zentralen Kappe vor dem Tor und bekommt vom Trainer die Zahl "1" oder "2" gesagt, dorthin soll der Spieler dann schnellstmöglichst starten und aufs Tor abschließen, rechts mit rechts, links mit links

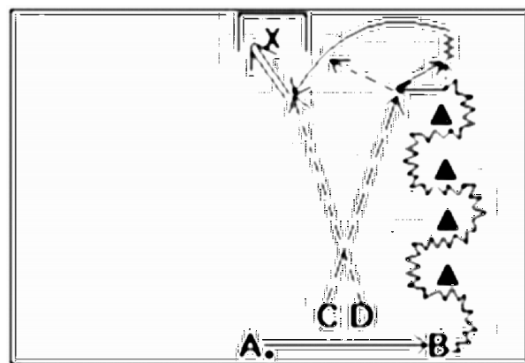


3 Dribbling mit Hütchen in Gruppen — Torkombination

30 min · Hauptteil

Aufbau: auf beiden Seiten, vier Spieler einen Ball, eventuell die Gruppen zwischendurch wechseln, zwanzig Meter vor dem Tor, halbrechts/halblinks steht ein Pärchen, das andere steht so, dass einer der beiden zentral und der andere rechts oder links außen steht, Außen steht für die Spieler noch ein Hütchenparcour mit vier Kappen

A steht zentral mit dem Ball am Fuß und spielt B an, der außen steht, B dribbelt den Ball durch die Kappen, B spielt dann Doppel mit einem der Angreifer, die sich vorher schon positionieren und kreuzen läuft zur Torlinie und flankt auf C und D



4 **Tor — Schlussteil, Profibereich**

30 min · Schlussteil

Aufbau: A:B über $\frac{3}{4}$ des Platzes

Tore nur per Kopf, darauf achten, dass Kompaktheit gewährleistet ist

5 **Mit Ball und Vorgaben des Trainers**

10 min · Cool Down

Mit Ball und Vorgaben des Trainers, wer Übungen bestimmen soll

Material für die gesamte Einheit

Ball · Hütchen · Tor