

LFC Berlin Oberliga: T054

90 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 22.09.2006

1 Dehnen in Gruppen — Aufwärmen, oberer (Nr. 3091)

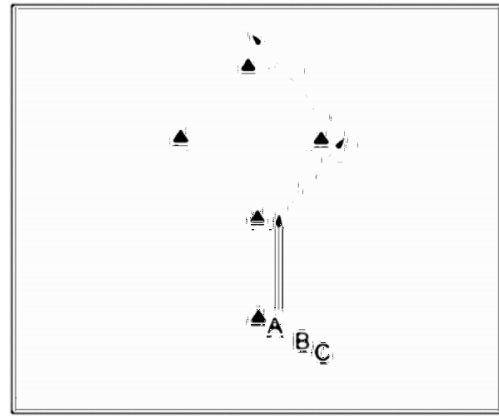
35 min · Aufwärmen

5:2-Ecken, drei Gruppen wurden gebildet, die sich selbst einlaufen sollten, jede zwei Bahnen war ein anderer Spieler in der Gruppe für verschiedene Lauf ABC-Übungen zuständig, der Dehn- und Kraftteil wurde auch durch die einzelnen Spieler der Gruppe wechselweise geleitet, nach dem Dehnen arbeiteten die Gruppen mit Ball, je eine Minute Vorgabe des einzelnen Spielers in der Gruppe

2 Hinter dem Tor wurde eine Raute (12 Meter Entfernung)

15 min · Hauptteil

Hinter dem Tor wurde eine Raute (12 Meter Entfernung zwischen den einzelnen Kappen aufgebaut, mit einer zusätzlichen Kappe als Startpunkt. Die Spieler stehen hintereinander an der zusätzlichen Kappe und traben nach Trainervorgabe locker zur Raute. In der Raute gab es Vorgaben fürs Schnelligkeitstraining. (je 4 Läufe)



I = A läuft im Tempo vorwärts, rückwärts und wieder vorwärts raus

II = A läuft erst nach links, nach rechts und vorwärts

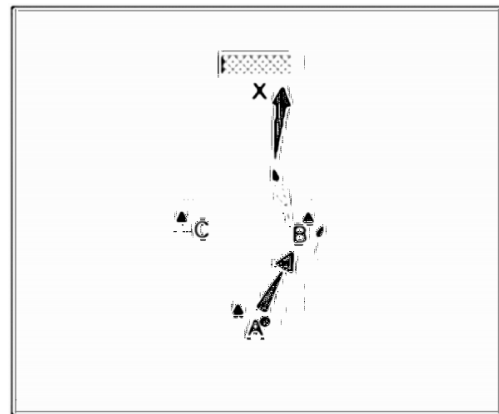
III = eine komplette Runde Außen herum

IV = erst rückwärts geradeaus, vorwärts zurück, halbe Drehung und Sprint nach vorne

3 Es wurde ein Dreieck auf beiden Seiten mit Kappen abgekappt

15 min · Hauptteil

Es wurde ein Dreieck auf beiden Seiten mit Kappen abgekappt (Entfernung der Kappen zueinander waren ca. 15 Meter). An der Dreiecksspitze mit Ball stand Spieler A im Halbkreis der Mittellinie. A spielte B (oder C) an, die an den anderen beiden Kappen standen. B nahm den Ball zur Mitte an und schloss aufs Tor ab, danach ging A auf die Position des angespielten Spielers



II = wie I., nur jetzt hohe Anspiele

4 **Passen — Schlussteil, oberer Amateurbereich**

20 min · Schlussteil

Stamm:Reserve, auf Kompaktheit, Zielstrebigkeit beim passen in die Spitze und direktes Spiel achten!

5 **Als große Gruppe zusammen drei Runden auslaufen**

5 min · Cool Down

Als große Gruppe zusammen drei Runden auslaufen.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor