

LFC Berlin Oberliga: T147

95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 03.04.2007

1 Fußballübungen — oberer Amateurbereich (Nr. 3139)

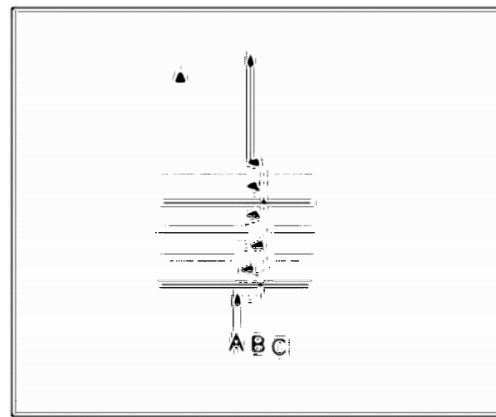
30 min · Aufwärmen

5:2, locker selbst einlaufen (6 Minuten), $\frac{3}{4}$ des normalen Feldes als Spielfläche A:B, dauerhafte Bewegung, nur flache Bälle, in der eigenen Spielhälfte höchstens zwei Kontakte, in der gegnerischen Hälfte höchstens 4 BK, maximal aber drei verschiedene Spieler, Dehnpause in der Mannschaft, im zweiten Teil war es zusätzlich auch möglich mit Flugbällen zu arbeiten

2 Sprint mit Stangen — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

Die Spieler stehen alle am äußeren Rand der Torlinie, fünf Meter davor liegen fünf Stangen quer auf dem Feld, alle im Abstand von ca. 60cm, nach den 5 Stangen steht eine Kappe (noch mal 10 Meter Entfernung)



I = Die Spieler sollen vorwärts im Tempo über die Stangen laufen und danach zur letzten Kappe sprinten (4*)

II = seitwärts über die Kappen, plus Sprint am Ende (4*)

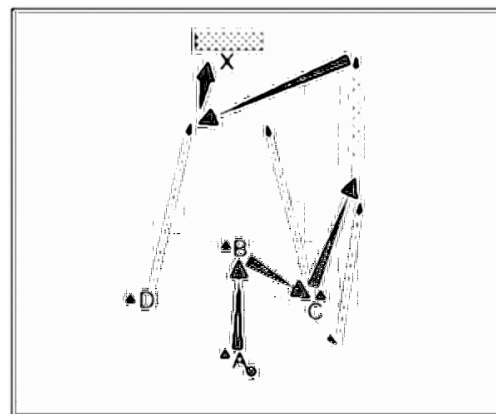
III = ein-Bein-Sprünge, plus Sprint (4*)

3 Kappe 1 steht am Halbkreis der Mittellinie, Kappe 2 ca

20 min · Hauptteil

Aufbau: Folgende Übung wurde vor beiden fest installierten Toren aufgebaut:

Kappe 1 steht am Halbkreis der Mittellinie, Kappe 2 ca. 12 Meter davor, halbrechts (Kappe 3) und halblinks (Kappe 4) stehen je zwei weitere Kappen (Rautenform), an jeder Kappe steht ein Spieler, Spieler A steht an 1 und passt auf B (Kappe 2), B passt zu C (oder D) und hinterläuft C (oder D), Paß wieder auf B, B B flankt auf C und D



II = A spielt auf B, B auf C, A hinterläuft C, A bringt Eingabe auf C und D

III = A auf B, B auf C, C mit Flugball auf D, D flankt auf C und B

4 A:B, freies Spiel, in des Gegners Hälfte gilt

15 min · Schlussteil

A:B, freies Spiel, in des Gegners Hälfte gilt die 20-sekunden Regel, in der man den Angriff abgeschlossen haben muss, die letzten fünf Minuten wieder komplett freies Spiel

5 Mit Ball oder ohne eine lockere Runde als Gruppe auslaufen

10 min · Cool Down

Mit Ball oder ohne eine lockere Runde als Gruppe auslaufen (ca. 600 Meter).

Material für die gesamte Einheit

Ball · 5× Stange · Tor