

LFC Berlin Oberliga: T004

110 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 02.07.2006

1 Locker selbst. Einlaufen, dann 5:2

40 min · Aufwärmen

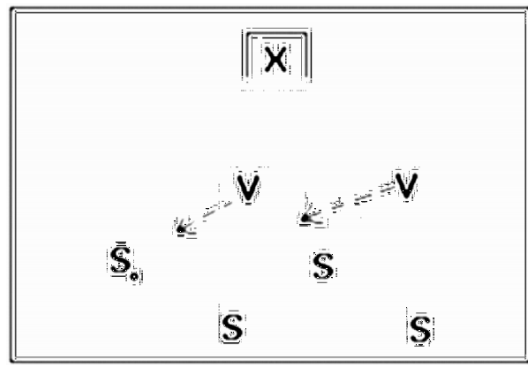
Aufbau: Alle bleiben in einer Spielfeldhälfte!

locker selbst. Einlaufen, dann 5:2, kurze Ansprache über die Inhalte und den Umfang des Trainings, vier Spieler einen Ball, selbst. Beschäftigen in der Gruppe, keiner geht, keiner steht, nach Variante III Dehn- und Kraftpause selbst., danach erstmal wieder locker selbst. los

2 Die vier Angreifer spielen gegen zwei Verteidiger

35 min · Hauptteil

Aufbau: Torhüter im Tor, auf der anderen Seite das Tor umgedreht, 40meter vor dem Tor Aufbau der vier Angreifer (auf einer Linie), zwanzig meter davor die zwei Verteidiger



Die vier Angreifer spielen gegen zwei Verteidiger, die Verteidiger sollen (wie auch schon gestern) handlungsweisend bestimmend zurückweichen und die innere Linie halten, versuchen einen ballführenden Spieler zu isolieren, die Angreifer sollen ballkontrollierend, aber schnell die Lücke suchend zum Tor hin abschließen.

3 A:B, frei wählen lassen, Vorgabe I= eigene Hälfte nur

25 min · Schlussteil

Aufbau: von Strafraum zu Strafraum, Tore aufstellen lassen, ganze Breite

A:B, frei wählen lassen, Vorgabe I= eigene Hälfte nur direkt, andere Hälfte freie Kontakte, dann zweite Form= eigene Hälfte frei, Gegners Hälfte nur direkt

4 Jeder bekommt Zeit vom Training runterzuschalten

10 min · Cool Down

jeder bekommt Zeit vom Training runterzuschalten, mit Ball oder auch nur locker auslaufend

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor