

LFC Berlin Oberliga: T003

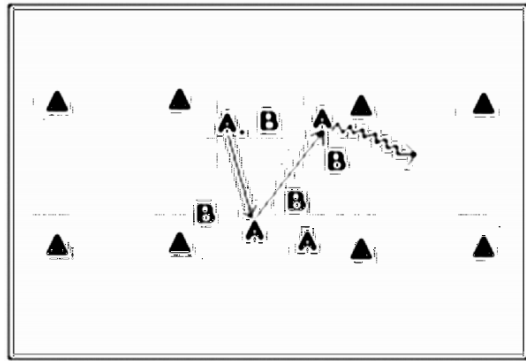
110 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 01.07.2006

1 Dehnen in Gruppen — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

35 min · Aufwärmen

Aufbau: zwei Felder abgesteckt in je einer Spiel-hälfte außerhalb des Strafraums, jeweils mit einer Endzone (zehn Meter)

locker selbst. Einlaufen, dann 5:2, kurze Hinweise über Inhalt und Ziele der nachfolgenden Übungen, vier Teams wurden gebildet, die jeweiligen Teams sollten versuchen bei 3 BK, ohne KK, den Ball im dauerhaften Ballbesitz von Endzone zu Endzone zu führen, dazwischen gruppenspezifische Dehn- und Kraftpause, dann wechseln die Teams mit den Markierungshemden das Feld, dann folgt der 2.Durchgang

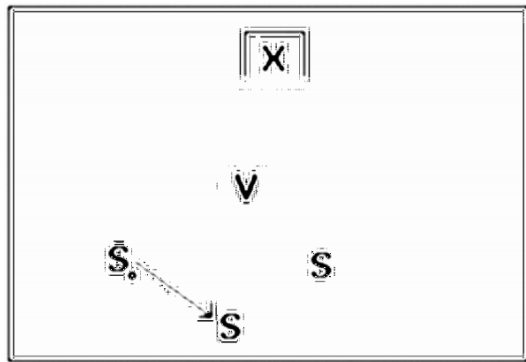


2 Tor mit Gegenspieler — Zuspiel, oberer Amateurbereich

45 min · Hauptteil

Aufbau: Torhüter in ein Tor, das andere Tor wurde umgedreht und ohne TW ausgestattet, drei Spieler mit einem Ball stehen einem Verteidiger gegenüber (40meter vor dem Tor)

3:1 auf ein Tor, auf zielstrebige Abschlüsse achten, der Vt. wurde angewiesen die "innere Linie" zu halten und möglichst abwartend, aber doch handlungsweisend bestimmend zu agieren, aus drei Angreifern wurde ein neuer Vt.



3 Alt:Jung, Vorgabe: nur flache Bälle

25 min · Schlussteil

Aufbau: ein festes Tor mit TW und ein umgedrehtes Tor (ohne TW) auf der anderen Spiel-feldseite (Strafraumlinie)

Alt:Jung, Vorgabe: nur flache Bälle, alle bleiben immer in Bewegung, keiner geht und steht (fußballspez. GA), jeder zweite Ball direkt

4 Locker drei Runden austraben

5 min · Cool Down

locker drei Runden austraben, wer wollte durfte die Schuhe ausziehen, bzw. einen Ball in die Runden mitnehmen

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor