

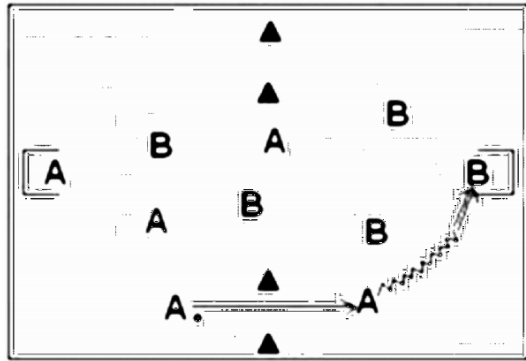
LFC Berlin Oberliga: T099

90 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 15.01.2007

1 Konzentriertes einlaufen (10 Minuten), dann A:B (Nr. 2596)

45 min · Aufwärmen

Aufbau: auf einer Spielfeldhälfte wurde in Verlängerung der äußeren Strafraumlinie ein Feld aufgebaut, genau auf der Spielfeldmitte wurden rechts und links zwei große Hütchentore mit Kappen markiert (vier Meter breit)



5:2, selbst. konzentriertes einlaufen (10 Minuten), dann A:B, dauerhafte Bewegung, keinen Körperkontakt, höchstens drei Ballkontakte, Vorgabe: Tore erst wenn der Ball durch eines der Hütchentore rechts oder links gepasst oder gedribbelt wurde, selbst. Dehnpause nach 15 Minuten, danach Teil zwei wie Teil eins (Dauer: 15 Minuten)

2 A:B, Vorgabe: Tor nur per Kopf oder nach direkter

20 min · Hauptteil

Aufbau: auf einer Spielfeldhälfte wurde in Verlängerung der äußeren Strafraumlinie ein Feld aufgebaut

A:B, Vorgabe: Tor nur per Kopf oder nach direkter Kopfvorlage

3 A:B, freies Spiel

20 min · Hauptteil

Aufbau: auf einer Spielfeldhälfte wurde in Verlängerung der äußeren Strafraumlinie ein Feld aufgebaut

A:B, freies Spiel

4 Als Gruppe zusammen auslaufen, ohne Ball

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen auslaufen, ohne Ball.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Hütchen · Tor · Tor (goal_cone)