

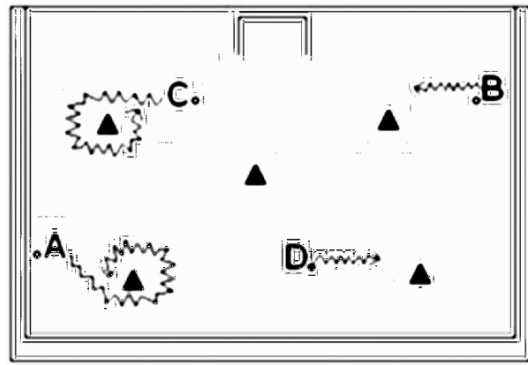
LFC Berlin Oberliga: T127

70 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 26.02.2007

1 Finte — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

30 min · Aufwärmen

5:2, locker einlaufen (5 Minuten), im Strafraum standen vereinzelt und ohne System Kappen herum, die Spieler, jeder mit Ball, sollten sich die ersten drei Minuten frei im Feld mit den Kappen bewegen, an den Kappen gab es dann Vorgaben, zwischen den Kappen hatten die Spieler freies kontrollieren des Balles: a) eine schnelle Umrundung, Ball innen führen, d.h. nicht mit Außenrist, b) den Ball seitwärts mitziehen um die Kappe, c) mit dem schwachen Fuß herum, Dehn- und Kraftpause (acht Minuten), danach an den Kappen d) Finten mit einbauen, e) eine Runde jonglieren

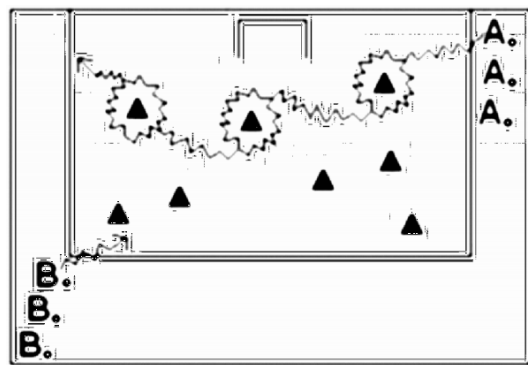


2 Jeder erste Spieler sollte versuchen im Tempo

15 min · Hauptteil

Aufbau: im Strafraum standen vereinzelt und ohne System Kappen herum, jeder Spieler mit Ball. Diagonal gegenüber standen sich an den jeweiligen Feldenden zwei Mannschaften.

Jeder erste Spieler sollte versuchen im Tempo und unter Berücksichtigung der im Weg stehenden Kappen (mindestens drei sollten angelaufen werden) auf die andere Seite zu kommen (insgesamt 8 Läufe). b) jetzt die gleiche Form nur im Jonglieren ohne Bodenkontakt (4 Läufe).



3 A:B, keine Vorgaben!

20 min · Schlussteil

Aufbau: Stamm /Reserve

A:B, keine Vorgaben!

4 Mit Ball oder ohne Ball als Gruppe konzentriert mittels

5 min · Cool Down

Mit Ball oder ohne Ball als Gruppe konzentriert mittels einer großen Runde auslaufen.

Material für die gesamte Einheit

Ball