

LFC Berlin Oberliga: T046

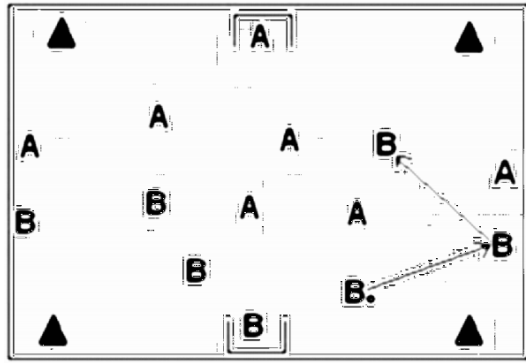
105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 08.09.2006

1 Passen mit Tor — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

30 min · Aufwärmen

Aufbau: auf der jeweiligen Strafraumlinie stehen die Tore, die verlängerten Sechszehnerlinien wurden mit Kappen abgegrenzt

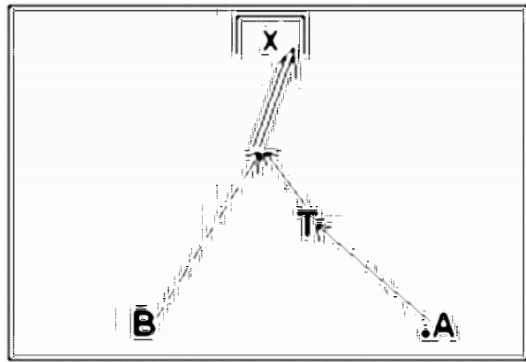
Locker selbstständig laufen und 5:2-Ecken, A:B, wählen lassen, 3 BK, ohne KK, je 2 Überzahlspieler auf Außen, einer rechts/ einer links, Außenhalten, nicht ins Feld mit rein kommen und versuchen sich mit einzuschalten, Dehnpause, jetzt sind beide Außen für die jeweilige ballbesitzende Mannschaft anspielbar, also vier Überzahlspieler (je zwei auf jeder Seite) für die Offensivmannschaft



2 Torschuss im Kreis — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

Aufbau: an der Außenlinie in Höhe der Mittellinie halbrechts (ca. zehn Meter von der Mitte entfernt) und halblinks stehen die Spieler, zwei Spieler einen Ball, Tore stehen auf dem Sechszehner, TW im Tor, beide Seiten



I = A spielt Trainer, der am Mittelkreis direkt in der Mitte steht, flach an, Trainer legt auf B ab, B passt flach auf A, A schießt aufs Tor

II = A auf Trainer, Trainer auf B, B hoch auf A - Abschluß

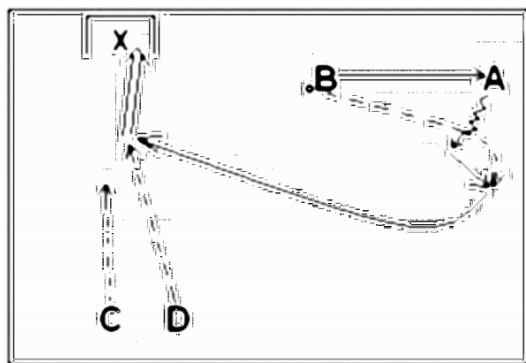
III = A auf Trainer, Trainer auf B, B Doppelpaß mit A- Abschluß

3 Passen mit Tor — Torkombination, oberer Amateurbereich

25 min · Hauptteil

Aufbau: Tore stehen jetzt richtig herum auf der Strafraumlinie

I = A steht an der Eckfahne, B am Strafraumbeginn, auch auf der Torlinie, C steht mit D ca. 35 Meter vor dem Tor in Verlängerung der Pfosten vor dem Tor, B spielt auf A, hinterlaufen, A passt auf B, B passt auf C und D, die einlaufen



II = A Doppelpaß mit B, Flanke zu C und D

III = A versucht "am Mann vorbei"("B") die Flanke zu C und D zu bringen, 1 Finte ist erlaubt

4 **Torschuss — Schlussteil, oberer Amateurbereich**

25 min · Schlussteil

Stamm / Reserve Vorgabe: 20 Sek.-Regel zum Abschluss auf das andere Tor beim Betreten der anderen Spielfeldhälfte

5 **Mit Ball am Fuß locker beschäftigen**

5 min · Cool Down

Mit Ball am Fuß locker beschäftigen

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor