

LFC Berlin Oberliga: T110

110 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 02.02.2007

1 (2) Vorgabe: jeder Spieler hat drei Pflichtkontakte (3)

25 min · Aufwärmen

Aufbau: 5:2, zwei Spieler zusammen einen Ball, zuerst freies dribbeln des Balles, ohne Torschüsse, ohne Flanken,

(2) Vorgabe: jeder Spieler hat drei Pflichtkontakte

(3) Jonglierend sich fortbewegen, jeder hat fünf Pflichtkontakte

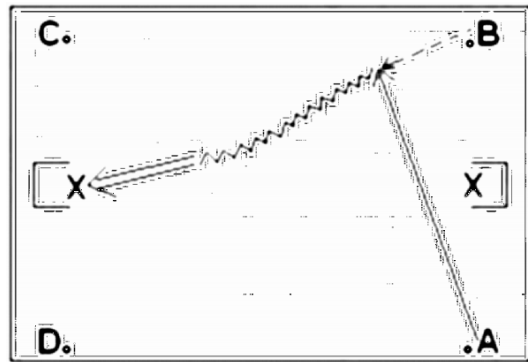
(4) auf den Spieler zudribbelnd es sollten Finten (freie Wahl) ausprobiert werden,

danach gab es eine Dehn- und Kraftpause im Team

2 Torschuss — oberer Amateurbereich

25 min · Hauptteil

Aufbau: Das Schussfeld hat die Größe von zweimal den Strafraum, ein transportables Tor steht einem fest installierten gegenüber, Strafraumlinie Ecke Torlinie steht auf jeder Seite ein Spieler, in Verlängerung auf der anderen Seite auch, so dass man vier Stützpunkte versucht mit einer gleichen Anzahl von Spielern zu besetzen, die allesamt einen Ball haben



1. Spieler A spielt (flach) gerade rüber zu dem Spieler auf der anderen Seite, B nimmt den Ball mit und schließt aufs Tor ab, gleiche Form von allen vier Punkten aus

2. Spieler A spielt flach diagonal rüber, Ballmitnahme und Torabschluß

3. A spielt hohen Ball diagonal

4. A hohen Ball zum Spieler gerade rüber, der den Ball zur Mitte mitnimmt und auf der Strafraumlinie aufs "eigene" Tor abschließt, also schießt der Spieler beim Abschluss fast aus der Drehung

3 Freies Spiel unter Beachtung dauerhafter Bewegung

15 min · Hauptteil

Freies Spiel unter Beachtung dauerhafter Bewegung und vieler Torabschlüsse. Sollten sich die Spieler nicht an die groben Vorgaben halten, so wird das Spiel vorab beendet.

4 Auf der Tartanbahn 4 x 1000 Meter mit einer jeweils zwei

30 min · Hauptteil

Auf der Tartanbahn 4 x 1000 Meter mit einer jeweils zwei Minütigen Unterbrechung laufen

5 Auslaufen 200 Meter auf der Bahn

15 min · Cool Down

Auslaufen 200 Meter auf der Bahn.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor