

LFC Berlin Oberliga: T115

65 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 08.02.2007

1 A:B, dauerhafte Bewegung, höchstens 3 BK, ohne KK

25 min · Aufwärmen

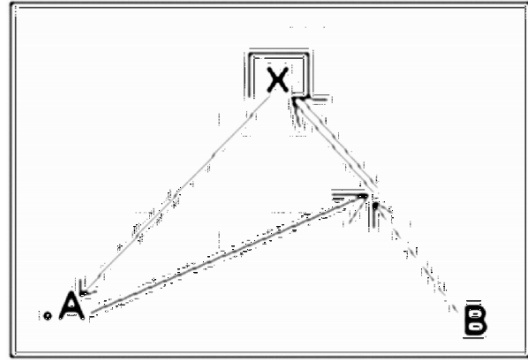
A:B, dauerhafte Bewegung, höchstens 3 BK, ohne KK, Tor zählt erst, wenn alle aus der eigenen Mannschaft am Ball waren, Dehn- und Kraftpause in der Mannschaft, im zweiten Teil reichte es, wenn drei verschiedene Spieler einer Mannschaft am Ball waren

2 Von einem Tor zu A kommt flach der Ball

15 min · Hauptteil

Aufbau: An der abgekappten Mittellinie auf beiden Seiten steht je ein Spieler.

Von einem Tor zu A kommt flach der Ball, der spielt direkt weiter zu B, der schießt direkt ab.



II = Flach vom Tor zu A, hoch weiter zu B, direkter Torabschluß (beide Seiten)

III = Flach zu A, der zu B entgegenläuft, auf der Mitte den Ball liegen lassen, B schießt aufs Tor.

3 Ohne Vorgaben

15 min · Schlussteil

ohne Vorgaben

4 Auslaufen um den Platz als Gruppe zusammen

10 min · Cool Down

Auslaufen um den Platz als Gruppe zusammen.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor