

LFC Berlin Oberliga: T025

93 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 01.08.2006

1 Aufwärmen, inklusive Dehn- und Kräftigungsteil

25 min · Aufwärmen

5:2, jeder sollte sich selbst. aufwärmen, inklusive Dehn- und Kräftigungsteil, nach dem Dehnen selbst. mit Ball, auch in kleinen Gruppen

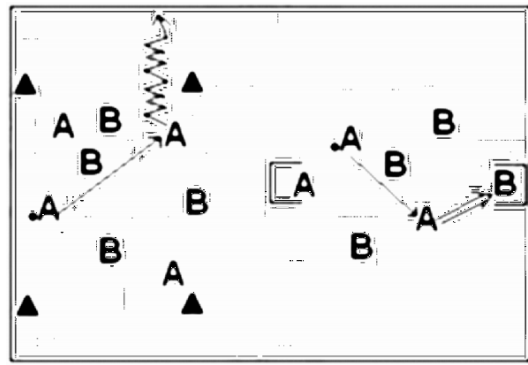
2 Dribbling mit Tor im Quadrat — Spielformen

25 min · Hauptteil

Aufbau: doppelter Strafraum wurde abgekapt (Feld 1), mit zwei großen Toren, das Feld 2 bestand aus einem Viereck (Länge 40 Meter, Breite 40 Meter)

Vier Teams wurden gebildet, A:B spielten im Feld 1 (3:3) mit verschiedenen.

Abschlüssen, hohe Aggressivität, Spieldauer: 5 Min. Spielzeit, im Feld 2 (6:6) mit höchstens drei Kontakten über Ziellinie dribbeln, Wechsel der Teams nach 12 Minuten



3 Slalomedribbling — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

15 min · Hauptteil

Aufbau: Kappen (zehn) im Slalom aufbauen, am Ende der Kappenstrecke noch eine Sprintstrecke über zehn Meter

I = Im Slalom durch die Kappen und einen Sprint am Ende (4x)

II = Rückwärts Slalom, plus Sprint (4x)

III = Sidesteps per Slalom, plus Sprint (4x)

4 A:B, Tor der beiden bestimmten Angreifer zählen 3-fach

20 min

A:B, Tor der beiden bestimmten Angreifer zählen 3-fach

5 Mit und ohne Ball ohne Vorgaben

8 min · Cool Down

Mit und ohne Ball ohne Vorgaben

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor

