

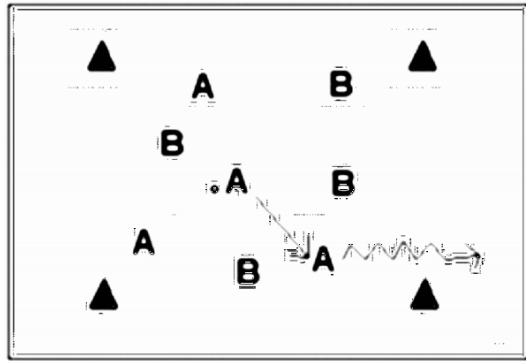
LFC Berlin Oberliga: T056

120 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 27.09.2006

1 Dribbling in Gruppen — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

40 min · Aufwärmen

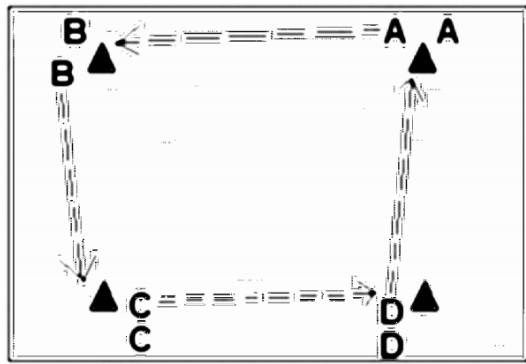
5:2-Ecken, vier Mannschaften wurden gewählt, in zwei Feldern (20x30 Metern) spielten die Teams gegeneinander, höchstens 3 BK, ohne KK, dauerhafte Bewegung, nur flache Bälle, über Linien dribbeln, Dehnpause in der eigenen Truppe, Team- und Felderwechsel bei gleichen Aufgaben



2 Jede Mannschaft aus dem Aufwärmteil stellte sich an einer

20 min · Hauptteil

Jede Mannschaft aus dem Aufwärmteil stellte sich an einer der vier Ecken in einem Spielfeld. Ein Spieler jeder Mannschaft läuft locker los, auf Signal des Trainers sprinten sie bis zur nächsten Kappe, solange bis jede Mannschaft komplett wieder an ihrer Ecke ist.



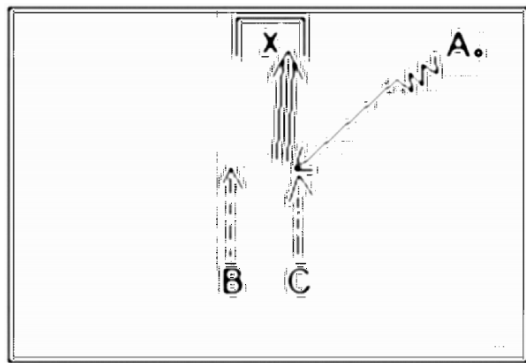
II = wie I., nun mit Ball

3 Haben einen Ball, Spieler A (hat den Ball) steht

20 min · Hauptteil

Aufbau: Diesen Aufbau gab es an beiden Toren:

Drei Spieler haben einen Ball, Spieler A (hat den Ball) steht an der Ecke links oder rechts und läuft diagonal ins Feld, B und C stehen zentral vor dem Tor und laufen locker an, wenn A eine Eingabe bringt (flach), dann schließt B oder C ab, alle drei wechseln immer wieder die Positionen



II = wie I., nur gibt es jetzt hohe Flanken

III = A dribbelt an und spielt mit B (oder C) Doppelpass und flankt dann nach vorne zu den Angreifern

IV = A schießt eine Ecke auf B (oder C), B legt für C nach vorne ab, Abschluss aufs

4 **Passen mit Tor — Schlussteil, oberer Amateurbereich**

30 min · Schlussteil

Alt:Jung, die Mannschaft die ein Tor schießt darf beim Gegner festlegen, welcher Spieler nur noch mit dem schwachen Fuß passt oder abschließt, pro Tor ein Spieler, die letzten zehn Minuten freies Spiel

5 **Als große Gruppe zusammen eine Runde mit oder ohne Ball**

10 min · Cool Down

Als große Gruppe zusammen eine Runde mit oder ohne Ball auslaufen.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor