

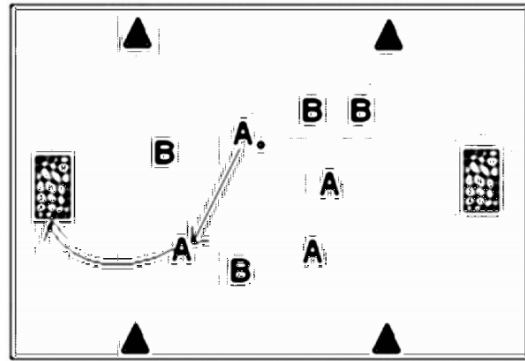
LFC Berlin Oberliga: T033

100 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 16.08.2006

1 A:B, 3BK, ohne KK, dauerhaft in Bewegung sein

35 min · Aufwärmen

Aufbau: 5:2, locker 2 Minuten selbstständig einlaufen, zwei Teams einteilen, zwei kleine Tore aufstellen, so, dass sie auf dem "Rücken" liegen, ein Tor auf die Torlinie, das andere auf dreiviertel des Feldes auf der anderen Seite, das Feld so markiert, dass elf meter vor dem umgekippten Tor eine Zone markiert ist.

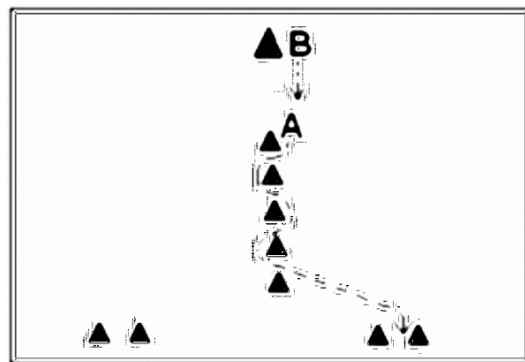


A:B, 3BK, ohne KK, dauerhaft in Bewegung sein, Ziel ist es das umgedrehte Tor per Lupfer (ohne vorherigen Bodenkontakt) zu treffen, nach dem Dehnteil in der Gruppe war das Ziel nur noch den Ball ins Tor zu treffen, aber auch aus mindestens 11 Metern.

2 Slalomedribbling mit Hütchen — Schnelligkeit

20 min · Hauptteil

Aufbau: An der Torlinie steht eine Kappe, zehn Meter davor die nächste und dann im Rhythmus von zwei Metern vier weitere in gerader Linie, dann, nach weiteren zwölf Metern halbrechts und halblinks zwei Hütchentore, dieser Aufbau steht zweimal (aufgrund der Größe der Gruppe).



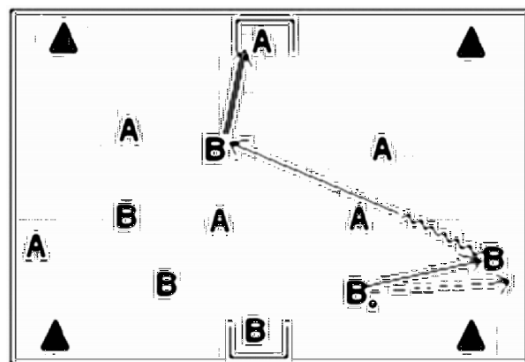
Spieler A steht an der ersten Kappe im Feld, Spieler B an der Kappe an der Torlinie, A schaut B an und steht mit dem Rücken zu den Kappen, wenn B startet, dann dreht sich A, beide laufen im Slalom durchs Parcours und am Ende durch das von A bestimmte Hütchentor, lässt sich A abschlagen? Zusatzaufgabe= 20 Liegestütze , je zweimal Jäger und Gejagter sein.

3 Passen mit Tor — Parteispiele, oberer Amateurbereich

40 min · Hauptteil

Aufbau: Tor auf die Mittellinie, verlängerte Sechzehnerlinie bis zur Mittellinie mit Kappen abgegrenzt

Zwei Teams wurden eingeteilt, Bälle in beiden Toren verteilt, je ein Spieler einer Mannschaft soll sich außerhalb des Feldes, egal ob rechts oder links, postieren, der Spieler kommt ins Spiel, wenn ihn ein Mitspieler anspielt, der Anspieler stellt sich dann automatisch nach Außen, Tore nur,



wenn einmal der Außenspieler ins Spiel gebracht wurde.

4 **Als Gruppe zusammen dreimal locker ums Feld**

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen dreimal locker ums Feld, wer will mit Ball

Material für die gesamte Einheit

Ball · 2× Hütchen · Tor · 2× Tor (goal_cone)