

# LFC Berlin Oberliga: T098

80 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 11.01.2007

## 1 Konzentriertes Einlaufen (10 Minuten), dann A:B

30 min · Aufwärmen

**Aufbau:** es wurde ein hallenähnliches Feld quer in einer Spielfeldhälfte mit 5x2 Meter-Toren aufgebaut

5:2, selbst. konzentriertes Einlaufen (10 Minuten), dann A:B, dauerhafte Bewegung, keinen Körperkontakt, höchstens drei Ballkontakte, kurze gemeinsame Dehnpause danach

## 2 Es wurden zwei Szenarien nachgestellt

10 min · Hauptteil

**Aufbau:** Spieler sollten sich in Grundformation der Halle (Raute) aufstellen

Es wurden zwei Szenarien nachgestellt, die offensive Verschiebung der Raute und das Defensivverhalten, es ging auch nur um ein grobes Muster

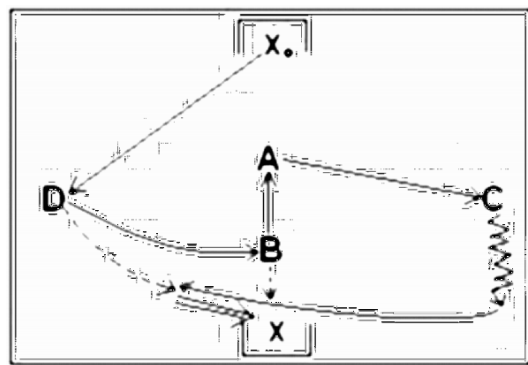
## 3 Passen mit Tor als Staffel — Torschuß, oberer Amateurbereich

15 min · Hauptteil

**Aufbau:** es wurde ein hallenähnliches Feld quer in einer Spielfeldhälfte mit 5x2 Meter-Toren aufgebaut

I = Die Mannschaft steht in Rautenform auf dem Feld, der halbrechte Spieler bekommt vom TW den Ball, spielt den zentralen

Spieler an, der lässt direkt gerade zurück klatschen auf den zentralen defensiven Mann der Raute, der spielt einen Paß auf die halblinke Seite, dieser Spieler spielt den Ball quer auf den mitlaufenden halbrechten Spieler zum 2.Pfosten



II = wieder sind alle am Spiel beteiligt, der TW spielt nun den zentralen Offensivspieler an, der lässt zu einer Seite klatschen, diese Seite spielt direkt quer auf die andere Seite, der Offensivspieler läuft nach seinem Pass nach hinten laufend den Passweg frei und der defensive rückt nach und vollendet den Querpass

Achtung: Darauf achten, dass die Zuspiele immer wettkampfgerecht und in die Bewegung gespielt werden. Keiner soll stehen und alle möglichst direkt agieren!

## 4 Dauerhafte Bewegung, keinen Körperkontakt

20 min · Schlussteil

**Aufbau:** A:B; ein hallenähnliches Feld quer in einer Spielfeldhälfte mit 5x2 Meter-Toren aufgebaut

dauerhafte Bewegung, keinen Körperkontakt, höchstens drei Ballkontakte

Vorgabe: Jeder zweite Ball direkt

---

## 5 **Als Gruppe zusammen auslaufen, ohne Ball**

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen auslaufen, ohne Ball.

### **Material für die gesamte Einheit**

Ball · Tor