

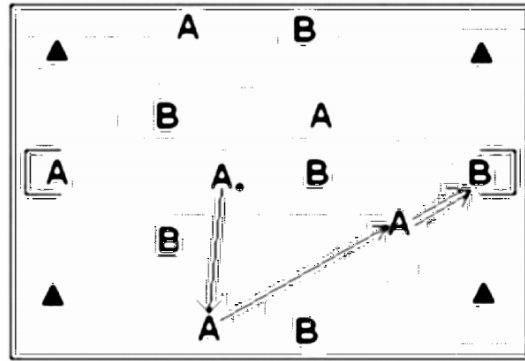
LFC Berlin Oberliga: T071

80 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 23.10.2006

1 Locker, längeres 5:2, konzentriertes selbst

40 min · Aufwärmen

Locker, längeres 5:2, konzentriertes selbst. Einlaufen (7 Minuten), A:B, je ein tragbares Tor steht auf der Strafraumlinie und der Mittellinie, in Verlängerung der Strafraumlinie wurden Kappen aufgestellt und das Feld somit begrenzt, je ein Spieler auf jeder Seite stand außerhalb des Feldes und diente als Anspieler, im Feld 3 BK, ohne Körperkontakt, Dehnpause zwischendurch, 2. Teil wie im 1. Teil, Spieler Außen wurden gewechselt

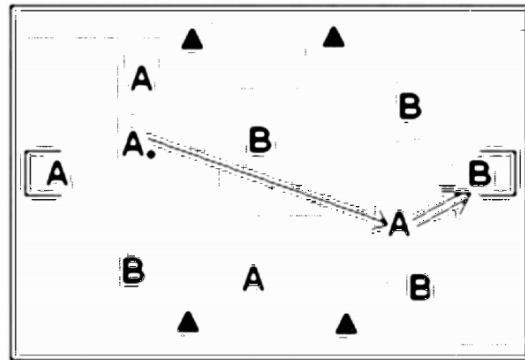


2 Tor — Spielformen, oberer Amateurbereich

30 min · Hauptteil

Aufbau: Tore bleiben so stehen, wie sie fürs Aufwärmen gebraucht wurden, es wurde die Mitte des Feldes mit Kappen abgegrenzt, (10 Meter breit)

A:B, jeder 2. Ball direkt, dauerhaft in Bewegung bleiben



Spiel I = der Ball durfte die Mitte nicht berühren im Spielaufbau

II = der Ball musste die Mitte berühren

3 Längeres Auslaufen als Gruppe zusammen

10 min · Cool Down

Längeres Auslaufen als Gruppe zusammen, danach noch einen ausgiebigen Dehnteil

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor