

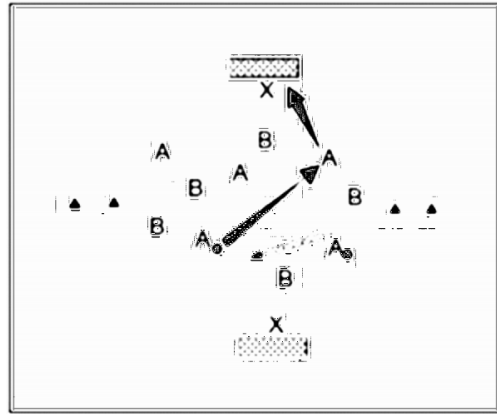
LFC Berlin Oberliga: T051

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 18.09.2006

1 Einlaufen (7 Minuten), in einer Spielfeldhälfte wurde A:B

30 min · Aufwärmen

5:2-Ecken, selbst. einlaufen (7 Minuten), in einer Spielfeldhälfte wurde A:B gespielt, dauerhafte Bewegung, ohne KK, höchstens 3BK, nur flache Zuspiele, das Feld war so aufgebaut, dass jeweils rechts und links ein Hütchentor aufgebaut war, es wurde außerdem mit zwei Bällen gespielt, es galt die freie Torwahl, aber man musste beide Bälle kontrollieren um ein Tor zu erzielen (dribbeln oder zum Mitspieler passen)

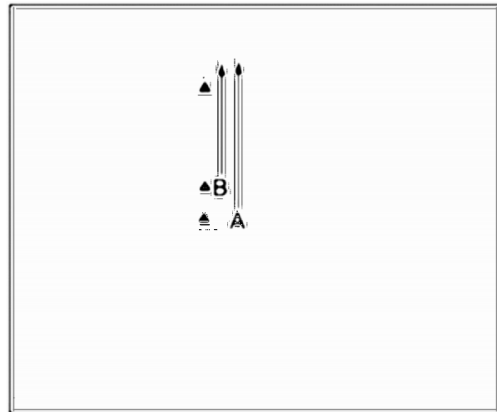


Dehnpause in der eigenen Mannschaft, im zweiten Teil waren auch hohe Bälle erlaubt

2 A steht an einer Kappe, Spieler B steht (2 Meter) vor A

20 min · Hauptteil

Spieler A steht an einer Kappe, Spieler B steht (2 Meter) vor A, eine dritte Kappe steht indirekter Linie ca. 12 Meter vor B, A gibt das Startsignal zum Sprint durch beginnen des Sprints zur dritten Kappe, B reagiert darauf und versucht schneller als A zu sein, Aufgabenwechsel (2*) jeder Spieler den Start vorgeben, insgesamt je vier Läufe



II = wie I., beide sitzen

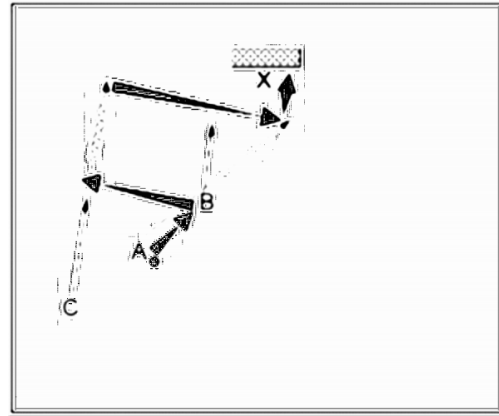
III = wie I., im Liegestütz

IV = wie I., mit Ball

3 **Passen mit Tor in der Gasse — Torkombination (Nr. 3084)**

20 min · Hauptteil

3 Spieler einen Ball, A steht auf der Halbposition in direkter Linie zum Tor mit einem Ball, B steht in dieser Linie ihm etwa sieben Meter entfernt gegenüber, C steht in dieser Linie noch hinter A fast an der Mittellinie und Außenlinie (dieser Aufbau soll rechts wie links sein), A spielt B an, B lässt



nach innen klatschen und spielt den hinterlaufenden C an, C bringt eine Eingabe auf kreuzende B und A, die den Strafraum möglichst optimal abdecken sollen

II = A spielt auf B, B auf C, A hinterläuft C, C passt zur Torlinie, A flankt auf B und C

III = A spielt zu B, B lässt für A nach innen klatschen, A spielt den Ball die Gasse für B, B erläuft den Ball und spielt ihn flach nach Außen zu C, der sich in Position gebracht hat, C flankt auf B und A

4 **A:B auf ein Tor mit einem TW**

20 min · Schlussteil

A:B auf ein Tor mit einem TW, neun Minuten Tor verteidigen und in Ballbesitz bleiben, neun Minuten angreifen, wer hat am Ende gewonnen?

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

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