

LFC Berlin Oberliga: T122

110 Minuten · 6 Positionen · oberer Amateurbereich · 19.02.2007

1 Torschuss — Abwehrverhalten, oberer Amateurbereich

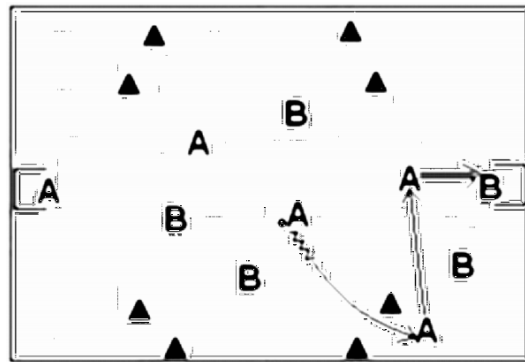
15 min · Hauptteil

Die Mannschaft musste sich im 3:5:2 auf dem Platz aufstellen. Es wurde die Grundformation eingenommen, als wenn eine gegnerische Mannschaft den Ball am Abstoßpunkt hat, also zehn Meter in der anderen Spielhälfte, ca. 25 Meter in der eigenen Hälfte. Es wurde nachgestellt, wer sich wie verhalten soll, wenn ein äuß. MF, OM, ST gegen den Ball spielen soll. Dazu kam eine Schulung der Verhaltensmuster bei Defensiv-Pressing (eigene Hälfte), Mittelfeldpressing (normale Grundaufstellung) und Angriffspressing, wobei besonders darauf geachtet wurde, wann man aufrücken darf (nur bei einem gestellten Gegner) und wann nicht. Zum Abschluss wurden die allgemeinen drei Pressinggrundsätze angesprochen, die eintreten wenn der Gegner Einwurf in der eigenen Hälfte hat, ein Spieler des Gegners mit dem Rücken zum Feld steht oder der TW des Gegners den Ball hat.

2 Bei höchstens 3 Ballkontakte

35 min · Aufwärmen

Aufbau: Nach einem konzentriertem einlaufen (5 Minuten) wurden zwei Mannschaften gewählt, jede Mannschaft hatte zwei TW, ein fest installiertes Tor und ein transportables Tor auf der Mittellinie begrenzten das Feld in der Länge, die Außenlinien das Feld in der Breite aus. Im Feld standen schräg zur Eckfahne etwa zwanzig Meter davor im Feld je ein Hütchentor (3 Meter breit, insgesamt vier Tore).

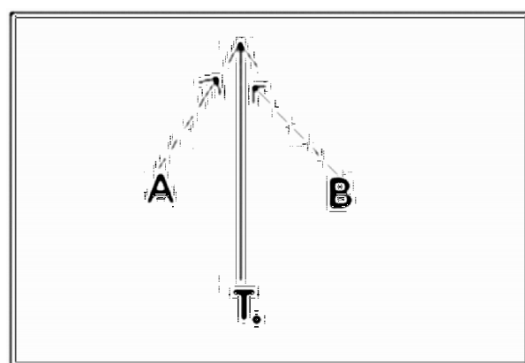


Bei höchstens 3 Ballkontakte, keinen Körperkontakt und offensiven Zweikämpfen musste sich dauerhaft bewegt werden, die TW in der jeweiligen Mannschaften wechselten, sofern ein Tor kassiert wurde, weitere Vorgabe: Ball musste um ein Tor erzielen zu können vorher durch eines der vier Tore durchgedribbelt oder durchgepasst werden, danach musste man als Mannschaft direkt spielen, dann gab es eine Dehnpause im Mannschaftsverbund (8 Minuten), im zweiten Teil musste erst direkt gespielt werden, erst wenn man durch eines der vier Hütchentore durch war, dann hatte man keine Kontaktvorgaben mehr

3 II = Trainer werfen den Ball III = Trainer werfen

15 min · Hauptteil

Aufbau: An der Mittellinie (Aufbau zweimal) steht der Trainer mit den Bällen, drei Schritte vor ihm mit dem Rücken zum Trainer stehen Spieler A und B, der Trainer passt den Ball geradeaus, das ist das



Startsignal für beide zum Sprint. Wer berührt den Ball als Erster? Verlierer musste einen Extra-Sprint machen (fünf Meter).

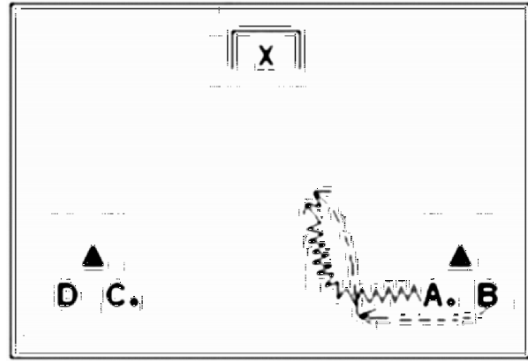
II = Trainer werfen den Ball

III = Trainer werfen, dazu war die Vorgabe den Ball im 1.Kontakt per Kopf zu berühren

4 II = 2:2, wie I nur im 2:2 III = 3:3, wie I

20 min · Hauptteil

Aufbau: Etwa 25 Meter vor dem Tor steht halbrechts und halblinks je eine Kappe. Ein Paar steht jeweils an einer Kappe. Spieler A hat einen Ball mit Blick zur Spielfeldmitte, B steht hinter A, B verfolgt A solange, bis A sich dreht oder Anstalten macht Richtung Tor zu laufen, dann beginnt ein 1:1.



II = 2:2, wie I nur im 2:2

III = 3:3, wie I, jetzt gibt es aber nur noch einen Startpunkt in der Feldmitte

5 A:B, Kompaktheit (Abstände zum verteidigenden (Nr. 2981)

20 min · Schlussteil

A:B, Kompaktheit (Abstände zum verteidigenden Mitspieler) immer wieder einhalten, höchstens 5 Meter

6 Ohne Ball als Gruppe konzentriert mit einer großen Runde

5 min · Cool Down

Ohne Ball als Gruppe konzentriert mit einer großen Runde.

Material für die gesamte Einheit

Ball · 4× Hütchen · Tor · 4× Tor (goal_cone)