

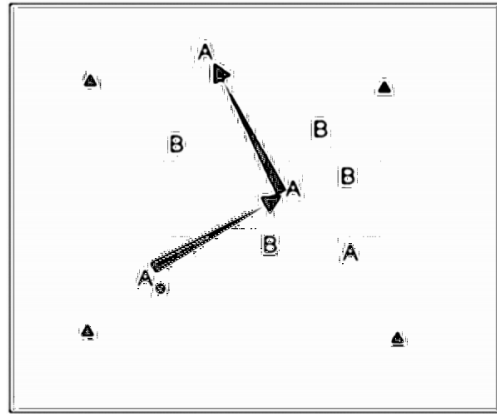
LFC Berlin Oberliga: T150

90 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 11.04.2007

1 Dribbling mit Tor — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

40 min · Aufwärmen

5:2, locker selbst einlaufen (6 Minuten), danach wurde aus einer Spielfeldhälfte zwei Felder gemacht, in dem man die Mitte abgegrenzt hat, A:B, C:D, bei dauerhafter Bewegung, flachen Zuspielen, ohne KK, höchstens 3 BK, Tore in den Feldern durch überdribbeln der Endlinien oder durch Anspiel eines Mitspielers 1m hinter der Linie, Dehnteil, Punkte jetzt erzielen durch Flugbälle zu einem Mitspieler an der Linie, zwischendurch immer wieder die Teams tauschen



2 An der Außenlinie steht Spieler A

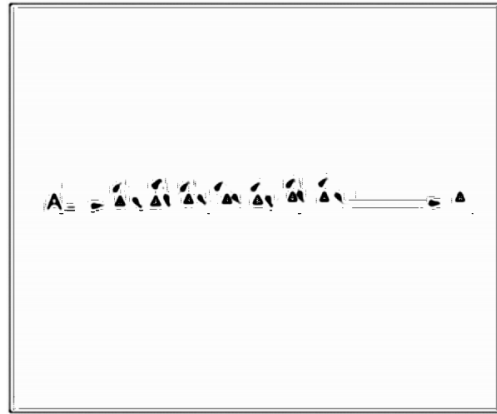
15 min · Hauptteil

An der Außenlinie steht Spieler A, zehn Meter davor steht Kappe 1, in Abständen von 40cm stehen sieben weitere, am Ende dann wieder zehn Meter bis zur letzten Kappe

I = Spieler A läuft im Tempo zur ersten Kappe an und versucht im Einbein-Wechselsprung bis zur vorletzten Kappe zu kommen, dann noch mal ein Sprint zur letzten Kappe (4*)

II = wie I, A läuft im Slalom durch die Kappen per sidestep am Ende wieder Sprint (4*)

III = wie I., nur jetzt rückwärts Einbeinsprünge, plus Sprint am Ende (4*)



3 Torschuss — Spielformen, oberer Amateurbereich

25 min · Hauptteil

Aufbau: Zwei kleine Spielfelder, A:B, C:D, jeweils 4:4 mit verschiedenen Vorgaben, jedes Spiel 1* 5 Minuten:

- Jeder 2. Ball direkt
- Torabschluss spätestens nach jedem fünften Kontakt in der Mannschaft
- Torabschluss spätestens nach jedem 3. Kontakt
- Freies Spiel

4 Eine lockere Runde als Gruppe auslaufen (ca (Nr. 3145)

10 min · Cool Down

Eine lockere Runde als Gruppe auslaufen (ca. 600 Meter), wer will mit Ball.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor