

LFC Berlin Oberliga: T070

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 20.10.2006

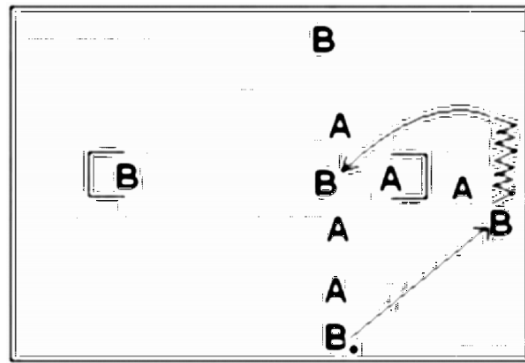
1 Locker, 5:2, konzentriertes selbst (Nr. 3212)

40 min · Aufwärmen

Locker, 5:2, konzentriertes selbst.

Einlaufen (10 Minuten), dann wurden die beiden tragbaren Tore sich gegenüberstehend aufgestellt, das eine von der Mittellinie gesehen 12 Meter rechts, das andere links, zwei Teams

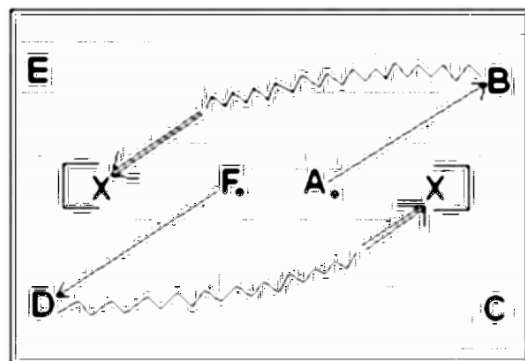
(A:B), mit festem TW, 3 Ballkontakten und ohne Körperkontakt sowie dauerhafter Bewegung spielen gegeneinander und haben die Vorgabe in Ballkontrolle erst hinter das Tor zu kommen, das sie angreifen wollen und dann das Tor erzielen dürfen, dadurch das sich eine massierte Mitte formierte, war es schwer schnell einen guten Anspieler zu finden, dies soll die engmaschige und defensive Ausrichtung des kommenden Gegners simulieren (Neustrelitz), nach einem Dehnteil in der Mannschaft ging es weiter im zweiten Teil, der 2. Teil wurde mit dem Hinweis begleitet, dass nun auch hohe Bälle (Eingaben) möglich waren



2 Passen mit Tor im Stand — Schnelligkeit

20 min · Hauptteil

Aufbau: Zwei Tore stehen sich gegenüber. Hinter den jeweiligen Toren gab es halbrechts/Halblinks einen Anspieler mit Ball und eine Gruppe von weiteren Spielern



A als Anspieler spielt flach in den Lauf zu B, der den Ball mitnimmt und den Ball am Tor rechts oder links vorbeiführen soll (schnell) und dann auf das andere Tor abschließen, da wir mit zwei Gruppen auf das jeweilige andere Tor angreifen, muss der Schuß der anderen Mannschaft immer abgewartet werden

Aufbau:

Zwei Tore stehen sich gegenüber. Hinter den jeweiligen Toren gab es halbrechts/Halblinks einen Anspieler mit Ball und eine Gruppe von weiteren Spielern

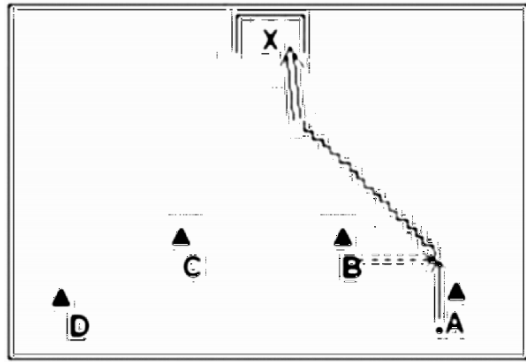
A als Anspieler spielt flach in den Lauf zu B, der den Ball mitnimmt und den Ball am Tor rechts oder links vorbeiführen soll (schnell) und dann auf das andere Tor abschließen, da wir mit zwei Gruppen auf das jeweilige andere Tor angreifen, muss der Schuß der anderen Mannschaft immer abgewartet werden

Variante: statt flach spielt A halbhohhe Bälle zur Mitnahme

3 **Aufbau: Fast an der Außenlinie direkt auf der Mittellinie**

15 min · Hauptteil

Aufbau: Fast an der Außenlinie direkt auf der Mittellinie stehen auf beiden Seiten (für die beiden Gruppen) zwei Kappen, dazu zwei Kappen am Mittelkreis halbrechts/hablanks



Spieler A steht auf der Mittellinie fast an der Außenlinie und spielt flach die Linie entlang zu ankommenden Spieler B (der stand an der Kappe am Halbkreis), der auf eines der beiden Tore nach freier Wahl abschließen kann, dann startet der nächste Ball von der anderen Seite, das gleiche Prinzip,

B) nun die Bälle hoch hereinbringen, damit der Spieler diese Bälle volley oder per Kopf verwerten soll

Aufbau:

Fast an der Außenlinie direkt auf der Mittellinie stehen auf beiden Seiten (für die beiden Gruppen) zwei Kappen, dazu zwei Kappen am Mittelkreis halbrechts/hablanks

Spieler A steht auf der Mittellinie fast an der Außenlinie und spielt flach die Linie entlang zu ankommenden Spieler B (der stand an der Kappe am Halbkreis), der auf eines der beiden Tore nach freier Wahl abschließen kann, dann startet der nächste Ball von der anderen Seite, das gleiche Prinzip,

B) nun die Bälle hoch hereinbringen, damit der Spieler diese Bälle volley oder per Kopf verwerten soll

4 **A:B, nach Grundregeln und Grundprinzip (Nr. 3209)**

20 min · Schlussteil

A:B, nach Grundregeln und Grundprinzip, der Kapitän sollte seine Wunschelf fürs Wochenende zusammenstellen

5 **Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben (Nr. 2439)**

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben

Material für die gesamte Einheit

Ball · 2× Tor