

LFC Berlin Oberliga: T078

85 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 02.11.2006

1 Doppelpass — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

35 min · Aufwärmen

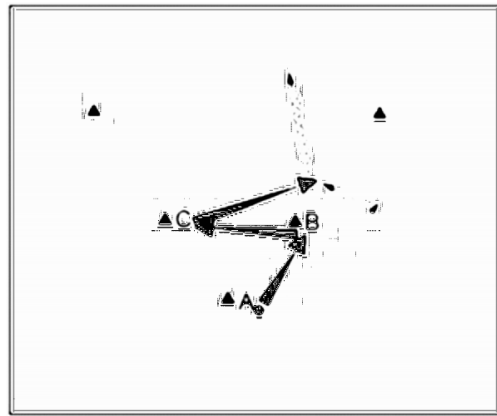
5:2-Ecken, selbst. einlaufen (6 Minuten), A:B in einem $\frac{3}{4}$ großen Spielfeld, dauerhafte Bewegung, ohne KK, höchstens 3 BK, die Spieler für Abwehr/MF/Sturm wurden vom Trainergespann festgelegt, weitere Vorgabe war es nur die Position zu verlassen, wenn man im Ballbesitz ist und mittels Doppelpass, hinterlaufen oder Tempodribbling etwas bewegen kann, ansonsten knallhartes Positionsspiel, unterbrechen und erklären warum, taktische Disziplin, Dehnpause nach Hälfte der Zeit, im zweiten Durchgang Wechsel der Positionen, aber wieder knallhart an die Ordnung denken und korrigieren

2 Laufweg im Dreieck — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

15 min · Hauptteil

Aufbau: Folgender Aufbau wurde zweimal auf dem Platz aufgebaut:

Drei Spieler haben einen Ball. In Form eines Dreiecks stehen sie sich gegenüber, hinter dem Dreieck wurde eine Ziellinie aufgebaut (zehn Meter entfernt).



A spielt B an, B spielt zu C, A hinterläuft B und bekommt von C den Ball, den er über die Ziellinie führen soll. Positionswechsel.

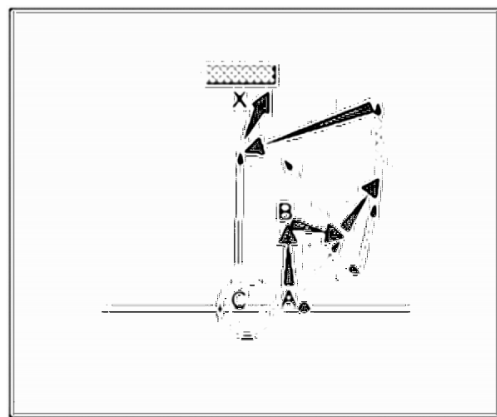
II = A spielt B an, bekommt den Ball zurück und spielt Doppel mit C, wieder hinterlaufen und Ball mitnehmen über die Ziellinie.

III = A wirft B den Ball zu, B wirft zu C, und C wirft in den Fuß von A, A über Ziellinie

3 Laufweg im Kreis — Torkombination, oberer Amateurbereich

15 min · Hauptteil

A steht am Halbkreis der Mittellinie (auf der Mittellinie) mit dem Ball, B steht mit dem Rücken zum Feld fünf Meter davor, C steht auf Höhe von A auf der Mittellinie. A spielt B an, B lässt in den Lauf von A klatschen, hinterläuft A, bekommt Ball von A und bringt eine Eingabe zu A und C.



4 Stamm aus letztem Spiel gegen Reserve

15 min · Schlussteil

Stamm aus letztem Spiel gegen Reserve, keine weiteren Vorgaben.

5 **Als große Gruppe zusammen drei entspannte Runden austraben**

5 min · Cool Down

Als große Gruppe zusammen drei entspannte Runden austraben und regenerieren.

Material für die gesamte Einheit

Ball