

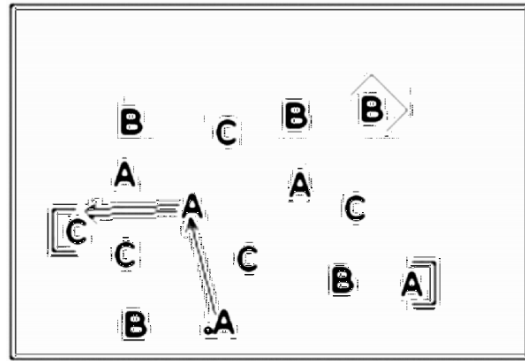
LFC Berlin Oberliga: T073

90 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 25.10.2006

1 Dribbling mit Tor in Gruppen — Aufwärmen

30 min · Aufwärmen

Locker, 5:2, konzentriertes selbst. Einlaufen (7 Minuten), es wurden drei Mannschaften gewählt, jede Mannschaft bekam ein Tor (jeweils mit Kappen), eins stand auf der Mittellinie auf der Außenlinie, ein weiteres stand auf der gegenüberliegenden Seite schräg (Strafraumlinie zur Außenlinie), das dritte genauso, nur auf der anderen Seite, das Tor war 15 Schritte breit, jede Mannschaft sollte ihr Tor verteidigen und selbst mit drei Ballkontakten und keinen Körperkontakt Treffer erzielen, Tore galten, wenn der Ball flach (Kniehöhe) durchgeschossen oder durchgedribbelt wurde, Dehnteil, nach dem Dehnen gingen jeweils Torsteher in die aufgebauten Tore, auch jetzt nur flache Tore, wie vorher

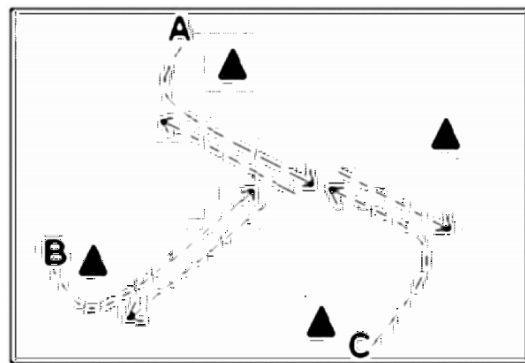


2 Sprint im Kreis — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

Aufbau: mit vier Kappen wurde um den Mittelkreis ein noch größerer Kreis angezeigt

Die Spieler standen alle im großen Kreis zusammen und sollten locker lostraben, immer dann wenn ich das Zeichen gab, sollten sie zur Mitte mit bestimmten Laufmustern (sidesteps, Hopserlauf, anfersen, Kniehebelauf etc) reinlaufen und bei einem weiteren Zeichen raussprinten (insgesamt 16 Sprints)

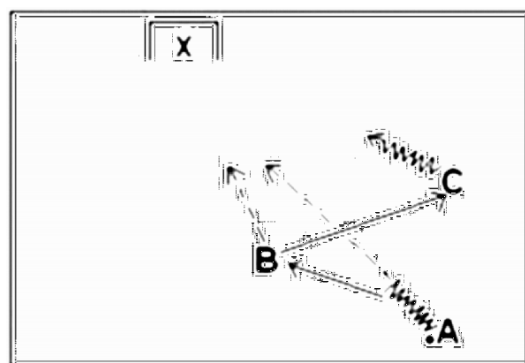


Zum Abschluß mussten die Spieler zweimal so lange rein und raus laufen aus dem selbst gebauten Kreis, bis ich das Zeichen gab (Willensschulung)

3 Passen mit Tor im Dreieck — Torkombination

15 min · Hauptteil

Aufbau: Tore wurden jeweils auf dem Strafraum aufgebaut, 3 Spieler bekamen je einen Ball, die Spieler standen in einem Dreieck sich gegenüber, an der Mittellinie je zwei (außen), in der Mitte der dritte Spieler



Ziel Tempobestimmung!! A sollte locker zur Mitte traben und B (mittiger Spieler) anspielen, erst wenn B auf C spielt, soll der ganze Angriff so schnell es geht abgeschlossen werden,

II = A läuft locker auf B zu, der aus der Mitte ihm auch entgegen kommt, wenn A dann "durchpasst" auf C, dann geht wieder der schnelle Angriff los

4 **A:B, nach Grundregeln und Grundprinzip**

20 min · Schlussteil

A:B, nach Grundregeln und Grundprinzip, ein Spieler darf sich seine Wunschelf zusammenstellen

5 **Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben (Nr. 2472)**

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben, wer wollte mit Ball!

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor