

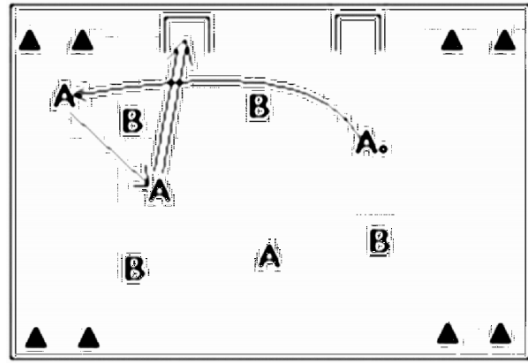
LFC Berlin Oberliga: T044

105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 05.09.2006

1 **Aufbau: Tore wurden auf der Strafraumlinie rechts und links**

35 min · Aufwärmen

Aufbau: Tore wurden auf der Strafraumlinie rechts und links aufgestellt, an der Außenlinie rechts und links wurde eine ca. zehn Meter breite Zone eingerichtet



Abaluf:

5:2, A:B, Tore umgedreht, Ziel: höchstens 3 Ballkontakte (BK), ohne Körperkontakt (KK), in die Außenzonen dürfen nur zwei Offensiv- und ein Verteidiger, Tore erst aus der anderen Spielfeldhälfte, wenn ein Tor nach einem Rückpaß aus dieser Zone gespielt wird, dann zählt das Tor doppelt, dann Dehnteil in der Gruppe

Aufbau:

Tore wurden auf der Strafraumlinie rechts und links aufgestellt, an der Außenlinie rechts und links wurde eine ca. zehn Meter breite Zone eingerichtet

Abaluf:

5:2, A:B, Tore umgedreht, Ziel: höchstens 3 Ballkontakte (BK), ohne Körperkontakt (KK), in die Außenzonen dürfen nur zwei Offensiv- und ein Verteidiger, Tore erst aus der anderen Spielfeldhälfte, wenn ein Tor nach einem Rückpaß aus dieser Zone gespielt wird, dann zählt das Tor doppelt, dann Dehnteil in der Gruppe

Variante: nach dem Dehnen, Tore direkt aus der Zone und per Kopf = 3-fach

2 **Sprint zu zweit — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich**

20 min · Hauptteil

Aufbau: an der Außenlinie stehen je zwei Spieler mit einem Ball

I = ein Spieler des Paares jongliert den Ball solange bis der Trainer pfeift, dann Sprint (7Meter), dann jongliert der Partner (je 2x)

II = Ball nach Vorgabe jonglieren, Ball auf Oberschenkel, Kopf und Spann, Pfiff und Sprint (2x)

III = Ball beim Jonglieren über den Kopf fallen lassen, Pfiff und Sprint (2x)

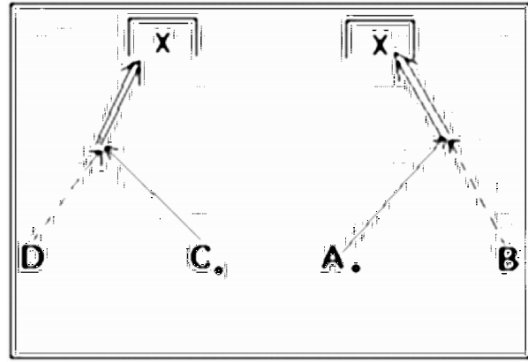
IV = beim Jonglieren zwischendurch mit einer Hand den Boden berühren (2x)

V = beim Jonglieren zwischendurch einmal mit dem Partner rempeln, den Ball beim

3 **Tor im Kreis — Torkombination, oberer Amateurbereich**

25 min · Hauptteil

Aufbau: Tore stehen jetzt richtig herum auf der Strafraumlinie, TW gehen jeweils ins Tor, am Mittelkreis rechts und links stehen die Paßgeber, verlängerte Strafraumlinie (ca. 30 Meter vor dem Tor) rechts und links die Spieler, Spieler A am Mittelkreis spielt diagonal flach auf B, der von der Kappe kommend den Ball aus der Halbpositionen versenken soll



I = A spielt den Ball jetzt nicht diagonal sondern steil in die Spitze, wieder direkt verwandeln

II = A spielt den Ball wieder diagonal, nun aber hoch/halbhoch, wieder Direktabnahme

III = A spielt den Ball diagonal hoch auf B, der sichert den Ball und legt ihn auf nachlaufenden A auf

4 **A:B, Vorgabe: Kompaktheit in der Defensive (5 (Nr. 2573)**

20 min · Schlussteil

A:B, Vorgabe: Kompaktheit in der Defensive (5 Meter Abstände und hinter dem Ball) und 20 Sek.-Regel zum Abschluss auf das andere Tor beim Betreten der anderen Spielfeldhälfte

5 **Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben (Nr. 2572)**

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben, mit Ball am Fuß

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor