

LFC Berlin Oberliga: T023

97 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 27.07.2006

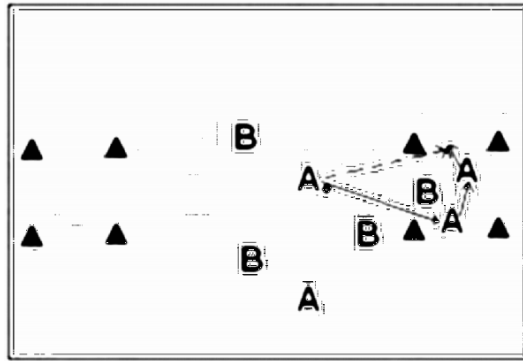
1 Laufweg in Gruppen — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

35 min · Aufwärmen

Aufbau: jede Vierergruppe bekam vier Kappen, die sie selbst. aufbauen sollten, Abstände 12x12 Meter

5:2, dann sollten sich die Vierergruppen in ihrem Feld einfinden und über Kopf jonglieren gegen die anderen in der Gruppe, derjenige der rausfliegt, der läuft um das eigene Feld herum, Dehnpause,

dann spielten eine Vierergruppe gegen eine andere, Ziel war es ins Feld der anderen im Ballbesitz zu kommen und dort den Ball mit drei Kontakten zu berühren= 1 Punkt



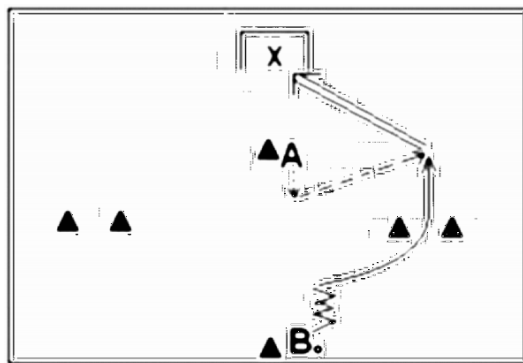
2 A steht zwanzig Meter vor dem Tor mit dem Rücken zum TW mit dem Rücken zum TW

20 min · Hauptteil

Aufbau: zentral vor dem Tor steht Kappe A (20 Meter), 20 Meter weiter davor Kappe B, rechts und links (dreißig Meter von der Torlinie entfernt) stehen zwei Hütchentore

Spieler A steht zwanzig Meter vor dem Tor mit dem Rücken zum TW und kommt

Spieler B, der einen Ball am Fuß hat und vierzig Meter vor dem Tor steht, entgegen. B passt A den Ball durch ein Hütchentor, A sprintet den Ball hinterher und schießt direkt

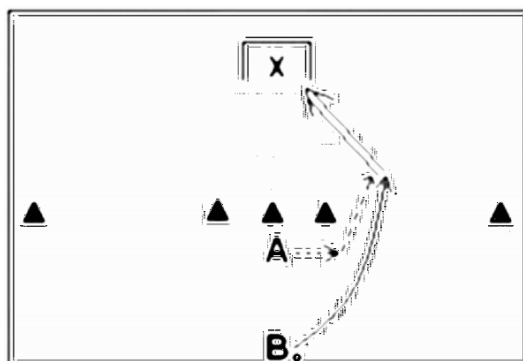


3 Sprint mit Tor — Torschuß, oberer Amateurbereich

15 min · Hauptteil

Aufbau: 25 Meter vor dem Tor stehen drei Kappen eng nebeneinander, zehn Meter rechts und links stehen zwei weitere Kappen

Spieler A steht mit dem Rücken zum Tor in der Mitte, B steht mit Ball zehn Meter vor ihm, A läuft nach Vorgabe seitwärts rechts oder links und sprintet den Ball nach Paß von B hinterher



4 A:B, vermeintliche Stamm: Reserve, auf allg

20 min · Schlussteil

A:B, vermeintliche Stamm: Reserve, auf allg. Vorgaben achten!

5 **Locker traben in der Gruppe, wer möchte mit Ball!**

7 min · Cool Down

Locker traben in der Gruppe, wer möchte mit Ball!

Material für die gesamte Einheit

Ball · 2× Hütchen · Tor · 2× Tor (goal_cone)