

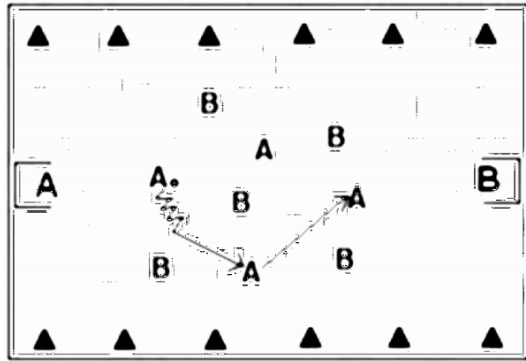
LFC Berlin Oberliga: T052

105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 20.09.2006

1 Einlaufen (6 Minuten), von Strafraum zu Strafraum

35 min · Aufwärmen

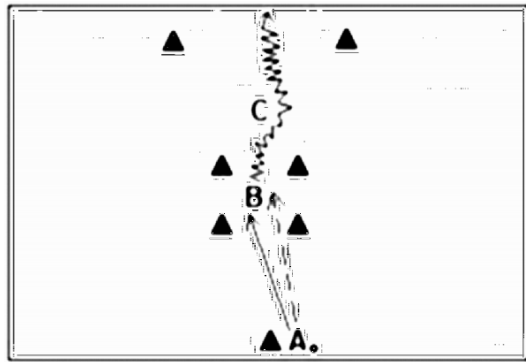
5:2-Ecken, selbst. einlaufen (6 Minuten), von Strafraum zu Strafraum war das Spielfeld aufgebaut, dauerhafte Bewegung, ohne KK, nur flache Zuspiele, da Feld wurde in fünf gleichgroßen Zonen aufgebaut, in der ersten und fünften Zone höchstens ein Kontakt, zweite und vierte Zone 3 BK, in der Mitte auch nur ein Kontakt, Dehn. und Kraftpause, im zweiten Teil blieben die Kontaktvorgaben gleich, es durfte jetzt aber auch mit hohen Bällen gearbeitet werden



2 A hat einen Ball und steht ca

15 min · Hauptteil

Spieler A hat einen Ball und steht ca. 10 Meter vor B, B steht in einem kleinen Feld, weitere fünf Meter weiter steht Spieler C, A spielt B an, B nimmt den Ball mit und spielt 1:1 gegen C über eine hinter C sieben Meter breite Ziellinie, A sprintet unterdessen ins Feld zu B

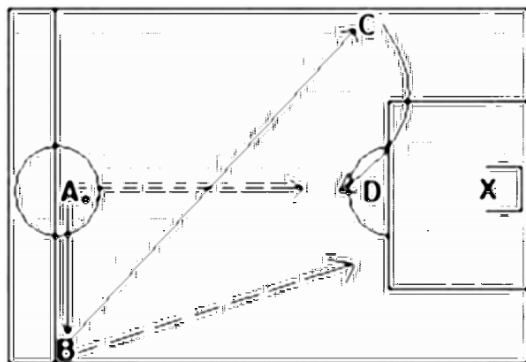


3 Flanke im Kreis — Torkombination, oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

Aufbau: Diesen Aufbau gab es auf beiden Spielfeldseiten für alle Spieler:

A steht mit einem Ball im Halbkreis, B steht halbrechts (oder halblinks) parat, C steht ganz Außen (auch wieder rechts oder links, ca. 15 Meter vor der Torlinie) auf der Linie, und D als Verteidiger im Abwehrzentrum (ein zweiter Verteidiger steht als Wechsler bereit), Dreiergruppen und Verteidiger immer wieder tauschen



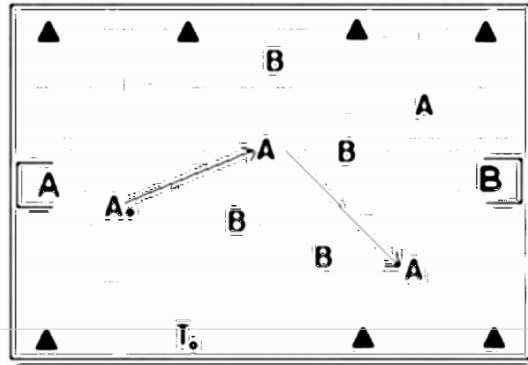
A spielt Spieler B den Ball in die Bewegung, B spielt einen Flugball auf C, C flankt auf A und B, D versucht die Eingabe zu verteidigen

II = wie I., nur soll sich der Verteidiger auf einen Spieler von Anfang an festlegen

4 **Alt:Jung, Drei-Zonen-Spiel**

25 min · Schlussteil

Alt:Jung, Drei-Zonen-Spiel, in der Mittelzone die Spieler extrem aggressiv verteidigen, Vorgabe für beide Teams war ein Pflichtkontakt in der Mittelzone, die letzten zehn Minuten wieder freies Spiel



5

Als große Gruppe zusammen eine Runde mit oder ohne Ball

10 min · Cool Down

Als große Gruppe zusammen eine Runde mit oder ohne Ball auslaufen.

Material für die gesamte Einheit

Ball