

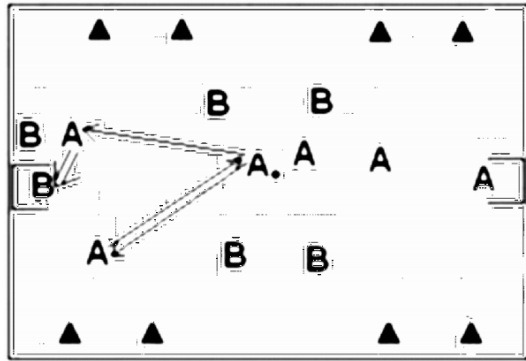
LFC Berlin Oberliga: T143

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 27.03.2007

1 Kopfball mit Tor in Gruppen — Aufwärmen

25 min · Aufwärmen

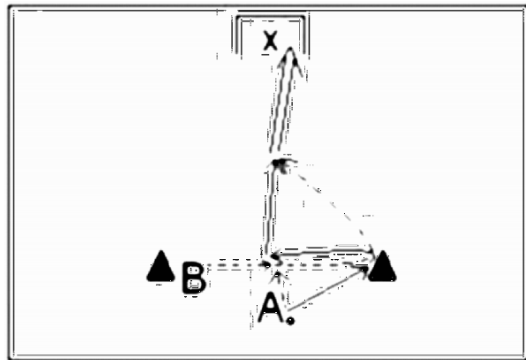
5:2- Ecken aufmachen, jeder Spieler (TW spezifisch) sollen sich individuell ohne Gruppen zu bilden eigenständig aufwärmen (7 Minuten), danach spielte A:B auf zwei großen Toren, ein fest installiertes und ein tragbares auf der Mittellinie, ohne KK, bei dauerhafter Bewegung mit Abseits und besonderes Augenmerk auf die Abstände, mit 3 BK gegeneinander, Vorgabe bei einem Feld, dass vor der Endzone jeweils eine Paßzone hatte (vier Meter lang über die gesamte Breite): Spieler vor der Zone anspielen, direkt zurück, dann direkt durch die Zone spielen, Torabschluß zum Schluß, nach dem Dehnteil (7 Minuten) kam zum Spiel vor dem Dehnen dazu, dass man per Flugkopfball die "Zone" direkt überspielen kann



2 Torschuss in der Gasse — Schnelligkeit, D-Jugend

30 min · Hauptteil

30 Meter vor dem Tor steht A mit einem Ball, A passt zur freien Kappe nach halbrechts, B steht halblinks (ca. sechs Meter vor der Kappe quer) startet im Tempo zum Ball und legt den Ball zu A ab, A passt für B durch die Gasse (Mitte), B schießt aufs Tor



II = wie im ersten Teil aber A spielt den Ball hoch zur Kappe, B legt den Ball so zurück, dass der Ball dann in die Gasse gespielt werden kann

3 Tor — Spielformen, D-Jugend

20 min · Hauptteil

Aufbau: Zwei große Tore, ein fest installiertes und ein tragbares auf der Mittellinie

A vs. B mit TW in den jeweiligen Toren Das Feld wurde in zwei Hälften geteilt. In des Gegners Hälfte durften beide Teams nur mit zwei Kontakten arbeiten.

Aufbau:

Zwei große Tore, ein fest installiertes und ein tragbares auf der Mittellinie

A vs. B mit TW in den jeweiligen Toren Das Feld wurde in zwei Hälften geteilt. In des Gegners Hälfte durften beide Teams nur mit zwei Kontakten arbeiten.

4 **Aufbau: Zwei große Tore, ein fest installiertes**

20 min · Hauptteil

Aufbau: Zwei große Tore, ein fest installiertes und ein tragbares auf der Mittellinie

A vs. B mit TW in den jeweiligen Toren. Freies Spiel, jeder Angriff, der nicht zum Torabschluß führt bedeutet eine Zusatzaufgabe für die gesamte Mannschaft, diese können allerdings durch Tore abgebaut werden

Aufbau:

Zwei große Tore, ein fest installiertes und ein tragbares auf der Mittellinie

A vs. B mit TW in den jeweiligen Toren. Freies Spiel, jeder Angriff, der nicht zum Torabschluß führt bedeutet eine Zusatzaufgabe für die gesamte Mannschaft, diese können allerdings durch Tore abgebaut werden

5 **Eine große Runde auslaufen**

5 min · Cool Down

Eine große Runde auslaufen, Pflicht war es mit Ball auszulaufen.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor