

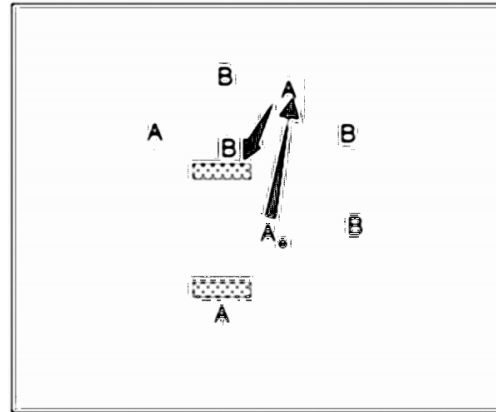
# LFC Berlin Oberliga: T156

105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 20.04.2007

## 1 Torschuss im Kreis — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

35 min · Aufwärmen

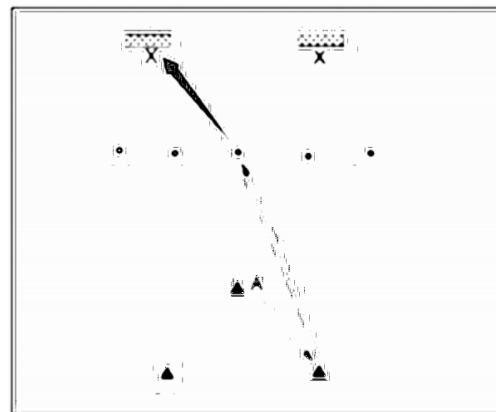
5:2, konzentr. selbst. einlaufen (6 Minuten), zwei bewegliche große Tore wurden mit offenem Tor Richtung fest installierte Tore auf dem Halbkreis des Mittelkreises aufgestellt, zwischen den beiden Toren waren ca. 5 Meter, A:B spielte im Wechsel Ballzuwurf-Kopfball gegeneinander, Tore nur per Kopf, nach der Dehn- und Kräftigungspause in der Mannschaft (5 Minuten) gingen zwei TW ins Tor und der Ball musste mittels 3 BK, ohne KK, dauerhafter Bewegung im Tor untergebracht werden, alle Spieler müssen aber bei einem möglichen Torerfolg in der anderen Spielhälfte sein. Ziel Spiel- und Ballkontrolle zum Torabschluss



## 2 Zwei Tore wurden nebeneinandergestellt in Richtung

30 min · Hauptteil

Zwei Tore wurden nebeneinandergestellt in Richtung Außenlinie, an der Außenlinie wurden drei Kappen aufgestellt (in Form eines Dreiecks), die Dreiecksspitze steht auf der Mittellinie ca. zehn Meter entfernt von der Außenlinie diagonal dazu die beiden anderen Kappen. Spieler A steht an der Dreiecksspitze mit Blick zum Tor, A läuft rückwärts zu einer anderen Kappe und sprintet auf Zeichen des Trainers hin zum Ball und schießt aufs Tor, die Bälle liegen kurz hinter der Dreiecksspitze alle nebeneinander, Abschlüsse möglichst direkt, notfalls zwei Kontakte, der Spieler darf selbst entscheiden auf welchem Tor, wichtig: eines von beiden Toren muss getroffen werden!



1. Spieler A steht an der Außenlinie an der Kappe, nachdem der Trainer einen Ball an der Dreiecksspitze stehend quer gespielt hat, schließt der Spieler direkt aufs Tor ab, er entscheidet auf welches

2. Links und rechts (ca. 13 Meter...

## 3 A:B, Vorgabe: Tore nur mit der Innenseite (8 Minuten) 1

30 min · Schlussteil

**Aufbau:** Das Spielfeld hatte eine Länge von ca. 40 Metern, die Breite war die sonst auch eigentliche Begrenzung der Außenlinien.

A:B, Vorgabe: Tore nur mit der Innenseite (8 Minuten)

1. Vorgabe: Tore nur mit dem Vollspann (8 Minuten)

2. Vorgabe: Keine Vorgabe, freies Spiel (10 Minuten)

---

#### 4 **Eine große Runde auslaufen, oberer Amateurbereich**

5 min · Cool Down

Eine große Runde auslaufen.

---

#### 5 **Eine große Runde auslaufen, wer wollte mit Ball**

5 min · Cool Down

Eine große Runde auslaufen, wer wollte mit Ball.

---

#### **Material für die gesamte Einheit**

Ball · 2× Tor