

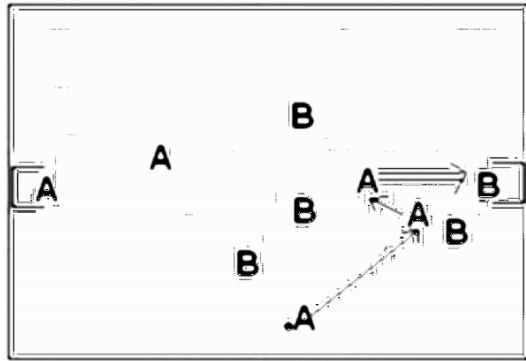
LFC Berlin Oberliga: T135

60 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 12.03.2007

1 Einlaufen (5 Minuten), A:B, 3 BK, ohne KK

20 min · Aufwärmen

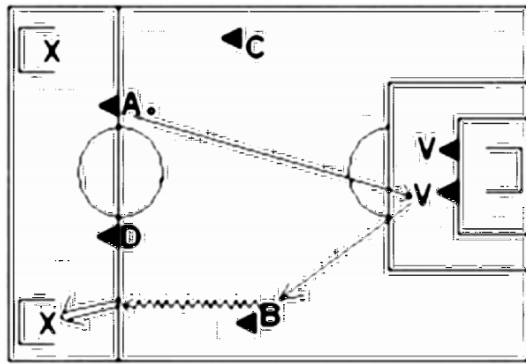
5:2, konzent. selbst. einlaufen (5 Minuten), A:B, 3 BK, ohne KK, dauerhafte Bewegung, Spielfeldlänge und -breite ist eine Spielfeldhälfte, Tore erst nach Ablage eines Mitspielers mit dem Rücken zum Tor, Dehnpause in der Mannschaft, diesmal gibt es keinen zweiten Teil



2 Kopfball mit Tor im Kreis — Torkombination

20 min · Hauptteil

Aufbau: Zwei bewegliche Tore wurden etwa zehn Meter in der anderen Spielfeldhälfte mit einem Abstand von fünf Metern von der Außenlinie aufgestellt, zwanzig Meter jeweils davor steht an der Außenlinie eine Kappe (1), am Halbkreis der Mittellinie (halbrechts und halblinks) steht eine weitere Kappe (2), auf der Fünfmeteraumlinie in Höhe des ersten und zweiten Pfostens stehen zwei Verteidiger.



I = Spieler A steht halbrechts an der Kappe 2 mit Ball und schlägt einen diagonalen Ball auf den Verteidiger, der Verteidiger (festgelegt auf die sonstigen) hat die Vorgabe den Ball schnellst möglichst zum Spieler B an seiner Außenlinie stehend zu passen oder zu köpfen, Spieler B nimmt den Ball in Richtung Mittellinie mit und schießt auf das vor ihm stehende Tor. Der gleiche Ablauf aus der Halbposition entwickelt sich auch auf der anderen Seite. Spieler A wird danach zum Spieler B usw.

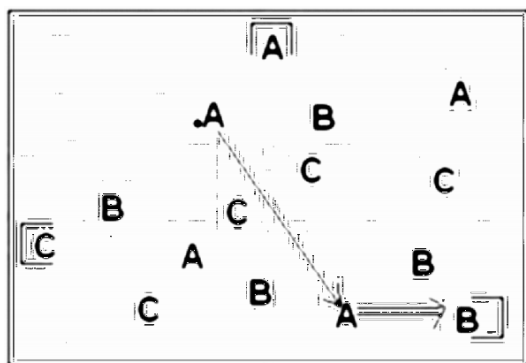
II = wie I, nur spielt der Verteidiger den Ball jetzt nicht gleich auf seine Außenseite weiter, sondern spielt mittels Flugball die andere Seite an

3 A:B:C, jeder gegen jeden, wer am Ende die meisten Tore

15 min · Schlussteil

Aufbau: 3 Tore, 3 TW, 3 Mannschaften

A:B:C, jeder gegen jeden, wer am Ende die meisten Tore erzielt hat gewinnt das Spiel, die Verlierermannschaft baut Tore ab, zählt Bälle und nimmt das Material mit



4 **Ohne Ball als Gruppe konzentriert mit einer großen Runde (ca**

5 min · Cool Down

Ohne Ball als Gruppe konzentriert mit einer großen Runde (ca. 600 Meter) auslaufen.

Material für die gesamte Einheit

Ball · 3x Tor