

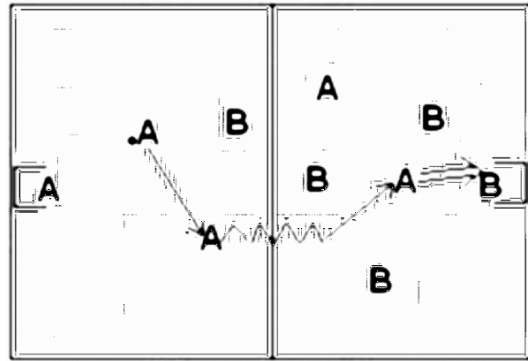
LFC Berlin Oberliga: T129

90 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 28.02.2007

1 Bei 3 BK, ohne KK und dauerhafter Bewegung war das Ziel

40 min · Aufwärmen

5:2, locker einlaufen (7 Minuten), A:B, in einer Spielfeldhälfte wurde die Mittellinie als Ziellinie gekennzeichnet, jede Mannschaft hatte einen TW. Bei 3 BK, ohne KK und dauerhafter Bewegung war das Ziel einer Mannschaft über die Ziellinie zu dribbeln um auf das Tor angreifen zu können, Dehnpause zwischendurch (8 Minuten), im 2. Teil gab es als weitere Vorgabe, dass nur drei Spieler nach der Ziellinie am Angriff aufs Tor beteiligt sein durften, Ziel: schnelles Spiel zum



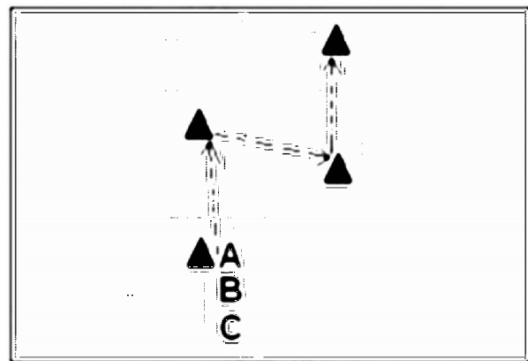
Torabschluss, Durchsetzungsvermögen, Umkehrsituationen

2 Laufweg in Gruppen — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

15 min · Hauptteil

Aufbau: Laufstrecke zwei mal aufbauen; zwei Mannschaften:

Spieler A steht an der ersten Kappe, vor dieser Kappe steht Kappe 2 (12 Meter), rechts und links dieser Kappe standen je zwei weitere Kappen (bildlich wie ein Flügel), erst zehn Meter halbrechts zurück und 12 Meter nach vorne

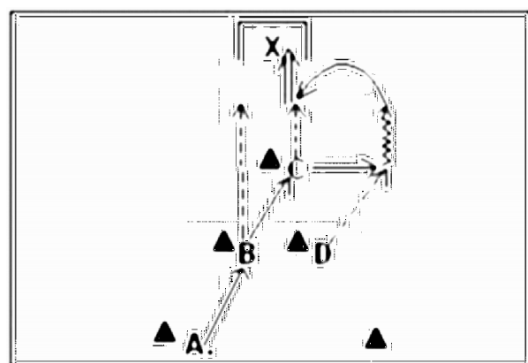


Spieler A steht an der ersten Kappe läuft locker los, dabei gibt er eine Laufübung für die gesamte Gruppe vor (im 2. Durchgang gab der 2. Spieler eine Lauform vor, im 3. der 3. usw., bis der letzte fertig war), an der zweiten Kappe angekommen blieb der Ablauf für alle Läufe gleich, man sprintete rückwärts zu Kappe drei und weiter vorwärts zu Kappe vier

3 A steht halbrechts kurz hinter der Mittellinie, B

15 min · Hauptteil

Aufbau: Drei Kappen standen als Dreieck etwa zwanzig Meter vor dem Tor, die Spitze war am Tornächsten, die beiden anderen Kappen in Höhe des ersten und zweiten Pfostens, in direkter Linie Richtung Mittellinie (12 Meter entfernt) standen je zwei weitere Kappen



Spieler A steht halbrechts kurz hinter der Mittellinie, B, C und D komplettieren das

Dreieck und die Gruppe.

I = A hat einen Ball und spielt B an, der diagonal zu A im Dreieck steht, B spielt direkt weiter zu C (Dreiecksspitze), C spielt den Ball nach Außen zu D, der aus der Halbposition des Dreiecks nach Außen startet, D flankt auf C und B

II = A spielt flach den Ball auf B, B direkt auf D, D startet hin zum Tor gegen B und C, also 1:2 (Durchsetzungsvermögen!)

III = A steht jetzt fast an der Mittellinie in gerader Linie zu C, A spielt C an, C muß den ersten Kontakt an der Kappe nehmen und sich dann gegen B und D zum Tor hin durchsetzen

IV = wie III, nur jetzt auch halbhöhe Anspiele an C von A

4 **Verlierer muss den Gewinnern ein Freigetränk nach Wahl**

15 min · Schlussteil

Aufbau: Jung/Alt

Verlierer muss den Gewinnern ein Freigetränk nach Wahl kredenzen

5 **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 · Tor