

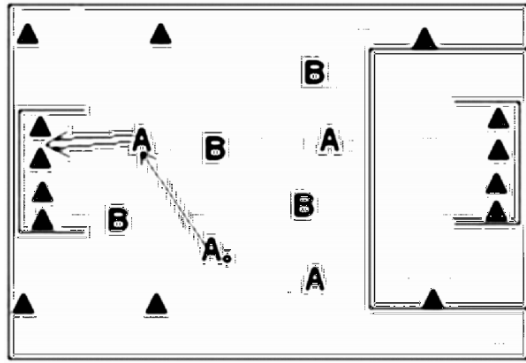
LFC Berlin Oberliga: T133

85 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 08.03.2007

1 Einlaufen (5 Minuten), über $\frac{3}{4}$ des Feldes wurde

35 min · Aufwärmen

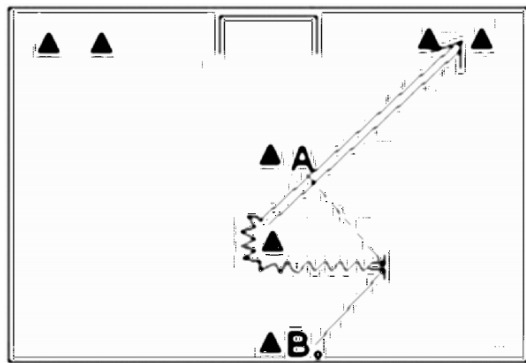
5:2, konzentr. selbst. einlaufen (5 Minuten), über $\frac{3}{4}$ des Feldes wurde das Spielfeld mit Kappen markiert, die Breite wurde begrenzt auf die verlängerte Strafraumlinie, in den großen Toren wurden kleine Tore reingestellt, diese Tore sind ca. 2m breit und 50cm. hoch, das Feld wurde weiter in drei Zonen eingeteilt, die jeweiligen Torzonen sind nur sieben Meter von Torlinie ins Feld hinein, A:B, 3BK, ohne KK, dauerhafte Bewegung, Tor in die kleinen Tore erst aus der Torzone, Dehnpause selbst., im zweiten Teil fast alles wie im ersten, jetzt durfte aber in der Torzone nur direkt gespielt werden



2 A steht an Kappe A ohne Ball

25 min · Hauptteil

Aufbau: Zwei kleine Tore wurden rechts und links des fest installierten Tores auf der Torlinie in Höhe der Fünfmeterraumlinie aufgestellt, ca. sieben Meter vor dem großen, fest installierten Tor steht Kappe 1, in direkter Linie davor steht auf dem Elfmeterpunkt Kappe 2, Kappe 3 steht noch weitere 10 Meter davor



Spieler A steht an Kappe A ohne Ball, Spieler B mit Ball und alle anderen Spieler dahinter stehen an Kappe 3, Spieler B spielt entweder halbrechts oder halblinks den Ball in Richtung Spieler A, der kommt dem Ball entgegen und soll schnell um die Kappe am Elfmeterpunkt herum und dann direkt auf das kleine Tor auf dieser Seite abschließen, trifft der Spieler, so kann er entspannt seinen Ball holen, trifft er nicht das Tor soll er zu seinem eigenen verschossenem Ball sprinten, bis er ihn wieder unter Kontrolle hat

II = wie I., nur werden jetzt die Bälle halbhoch zugespielt

III = wie I., nur diesmal trumpfende Bälle

IV = 1:1 auf beide kleinen Tore, A spielt den von B bekommenden Ball direkt zurück

3 Tor mit Gegenspieler — Schlussteil, oberer Amateurbereich

20 min · Schlussteil

A:B, Mann:Mann, pro kassiertem Tor muss jeder Spieler nach dem Spiel einen Straf-Steigerungslauf machen, dabei gibt es einen Straflauf für das kassierte Tor für die

Mannschaft und ein Straflauf pro Tor, das der direkte Gegenspieler geschossen hat
(Wiederholung wegen großen Erfolgs vom Vortag!)

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 · Tor