

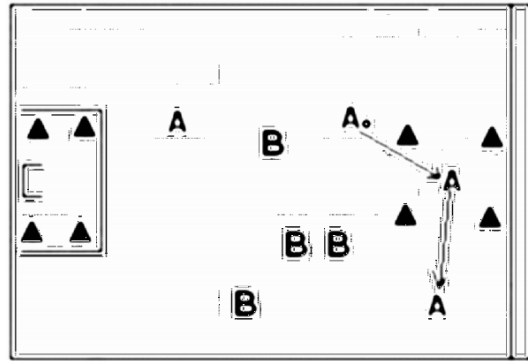
LFC Berlin Oberliga: T093

95 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 05.12.2006

1 Konzentriertes einlaufen (5 Minuten), dann A:B

35 min · Aufwärmen

Aufbau: eine Spielfeldhälfte dient als Spielfeld, der Fünfmeteraum auf der einen Seite wurde mit Kappen markiert, an der Mittellinie wurde ein Fünfmeteraum nachgebaut

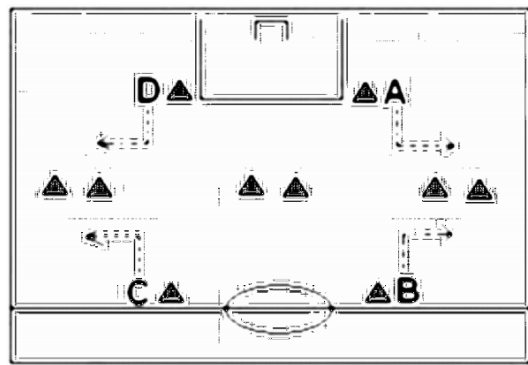


5:2, selbst. konzentriertes einlaufen (5 Minuten), dann A:B, dauerhafte Bewegung, ohne Körperkontakt, höchstens 3 BK, Ziel: in einen Fünfmeteraum (egal welche Seite) in der Ballkontrolle den Ball einmal reinspielen und direkt kontrolliert wieder raus, Dehnpause zwischendurch, nach dem dehnen sind auch hohe Bälle erlaubt

2 A steht an der Strafraumecke, Spieler B an der Mittellinie

25 min · Hauptteil

Aufbau: an der Strafraumecke ganz rechts (und ganz links) wurde eine Kappe aufgebaut, an der Mittellinie in gerader Linie dazu die zweite, auf der Hälfte der Strecke rechts an der Außenlinie und in der Feldmitte steht je ein Hütchentor (3 Meter breit), diesen Aufbau gab es zweimal, einmal rechts, einmal links



Spieler A steht an der Strafraumecke, Spieler B an der Mittellinie, beide laufen locker aufeinander zu, A sprintet dann entweder nach links oder rechts, B versucht ihm zu folgen und eventuell schneller zu sein, 2 x soll A die Richtung vorgeben, 2x darauf reagieren

3 Dribbling — Schlussteil, oberer Amateurbereich

30 min · Schlussteil

Vier Teams wurden eingeteilt, A:B fangen auf dem Hauptfeld mit TW an zu spielen, C:D auf einem Nebenplatz, da war das Ziel über die Linien zu dribbeln, der Sieger spielt auf dem Hauptfeld, Verlierer auf dem Nebefeld, Spielzeit 5 Minuten, immer 3:3, der vierte, erst einmal überzählige Spieler, wechselt immer wieder an der eigenen Torlinie als Wechselspieler ins Feld, das entscheidet die Mannschaft allein

4 Als Gruppe zusammen auslaufen, ohne Ball

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen auslaufen, ohne Ball.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Hütchen · Tor (goal_cone)