

# LFC Berlin Oberliga: T058

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 29.09.2006

## 1 Einlaufen (6 Minuten), A:B, höchstens 3 BK, ohne KK

30 min · Aufwärmen

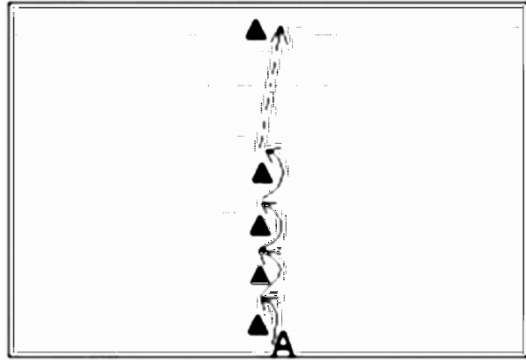
5:2-Ecken, selbst. einlaufen (6 Minuten), A:B, höchstens 3 BK, ohne KK, dauerhafte Bewegung, nur flache Bälle, Spielfeld war vom Strafraum zu Strafraum mit transportablen Toren aufgebaut, Dehnpause nach Hälfte der Spielzeit, im zweiten Teil war es Pflicht mit einem langen Ball aus der eigenen Defensive zu arbeiten

## 2 Es wurden vier Kappen nacheinander aufgestellt (50cm

15 min · Hauptteil

**Aufbau:** Diesen Aufbau gab es zweimal.

Es wurden vier Kappen nacheinander aufgestellt (50cm Abstand), von der vierten zur 5. Kappe waren es 10 m.



Spieler A läuft im sidestep im Slalom durch die vier Kappen und sprintet von der 4. zur 5. Kappe (4\*)

II = wie I., Rückwärts im Slalom plus Sprint

III = wie I., im Wechsel Skipping und Anfersen plus Sprint am Ende

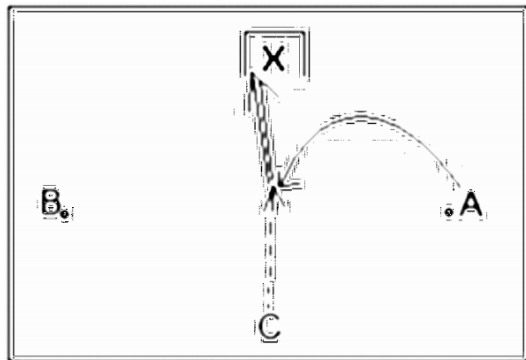
IV = wie I., nur mit Ball durch den Slalomparcour

## 3 Flanke mit Tor — Torschuß, oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

**Aufbau:** Diesen Aufbau gab es vor beiden Toren:

Zwei Flankengeber postierten sich rechts und links. Der Ball ruhte. Ein Flankengeber flankte zur Mitte und der hineinlaufende Spieler A sollte den Ball möglichst direkt verwerten.



II = Tore der hineinlaufenden Spieler nur per Kopf

III = wie I., nur jetzt legt der hineinlaufende erste Spieler für den zweiten rein laufenden ab

IV = wie III., Ablage per Kopf auf zweiten rein laufenden Spieler

---

#### 4 **Stamm:Reserve, darauf hinweisen**

25 min · Schlussteil

Stamm:Reserve, darauf hinweisen, dass auch die Formation fürs WE noch nicht steht und im Spiel besondere Leistungen von Spielern honorieren und sie mit einem "Stammspieler"-Hemd versehen.

---

#### 5 **Als große Gruppe zusammen eine Runde mit oder ohne Ball**

10 min · Cool Down

Als große Gruppe zusammen eine Runde mit oder ohne Ball auslaufen.

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

Ball · Tor