

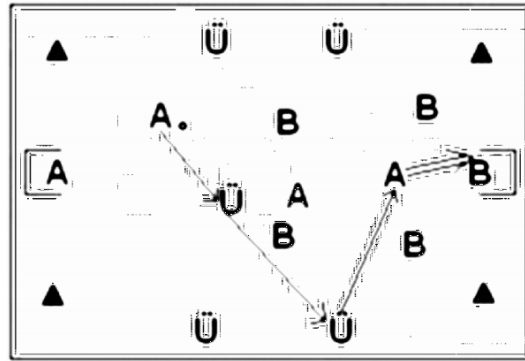
LFC Berlin Oberliga: T125

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 22.02.2007

1 Leibchen in Gruppen — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

20 min · Aufwärmen

Aufbau: 5:2, locker einlaufen (7 Minuten), ein fest installiertes Tor und ein tragbares zehn Meter in der anderen Hälfte bilden die Spielfeldlänge, die Breite ist eingeschränkt, drei Meter nach innen von rechts und links von der Strafraumlinie stehen Kappen und machen das Feld schmal, fünf Spieler erhielten gelbe Leibchen (Überzahlspieler), die sich aufteilten in zwei Spieler links und rechts und einen im Feld, A:B wurde gewählt, mit TW ins Tor

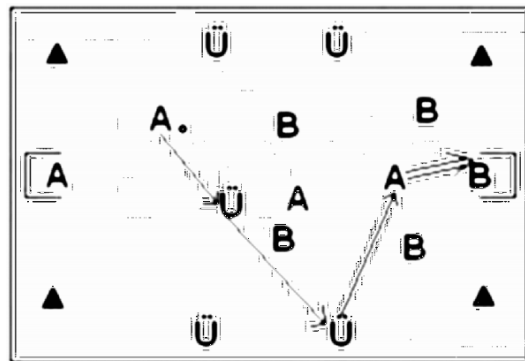


Vorgabe: höchstens 2 Ballkontakte, Überzahlspieler einsetzen, Tore nur nach Abschlüssen per Innenseite, nach fünf Minuten wechselten die Überzahlspieler mit den Spielern ihrer Wahl in den Mannschaften, Dehnpause für alle nach 15 Minuten

2 Leibchen — Spielformen, oberer Amateurbereich

40 min · Hauptteil

Aufbau: ein fest installiertes Tor und ein tragbares zehn Meter in der anderen Hälfte bilden die Spielfeldlänge, die Breite ist eingeschränkt, drei Meter nach innen von rechts und links von der Strafraumlinie stehen Kappen und machen das Feld schmal, fünf Spieler erhielten gelbe Leibchen (Überzahlspieler), die sich aufteilten in zwei Spieler links und rechts und einen im Feld, A:B wurde gewählt, mit TW ins Tor, Tore jetzt nur per Kopf oder nach direkter Kopfvorlage

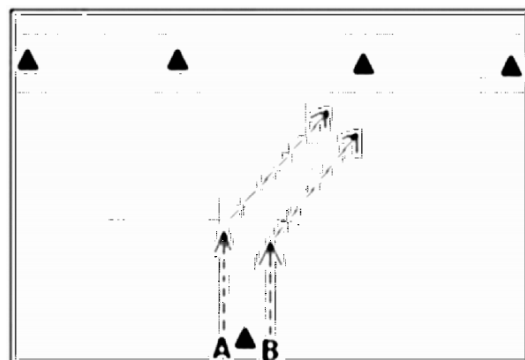


II = im Spielfeld müssen alle direkt spielen, außerhalb (Überzahlspieler) mit drei Kontakten

3 II = auch "blind", nur ohne sich festzuhalten (4x) III =

15 min · Hauptteil

Aufbau: A und B stehen neben einer Kappe, vor beiden in ca. 20 Meter Entfernung stehen vier Kappen, A und B gehen beide mit geschlossenen Augen ("blind") aber Hand in Hand los, lässt einer der beiden los, sprinten beide zur Kappe, die der Spieler vorgibt, der als erstes lossprintet (4x)



II = auch "blind", nur ohne sich festzuhalten (4x)

III = rückwärts "blind" (4x)

IV = "blind" gerade aus lostraben, Trainer sagt anzulaufende Kappe an (4x)

4 **A:B, Kompaktheit (Abstände zum verteidigenden Mitspieler)**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Stamm /Reserve

A:B, Kompaktheit (Abstände zum verteidigenden Mitspieler) immer wieder einhalten, höchstens 5 Meter

5 **Mit Ball als Gruppe konzentriert mit einer großen Runde**

5 min · Cool Down

Mit Ball als Gruppe konzentriert mit einer großen Runde.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Leibchen · Tor