

LFC Berlin Oberliga: T057

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 28.09.2006

1 Höchstens 3 BK, ohne KK, dauerhafte Bewegung

30 min · Aufwärmen

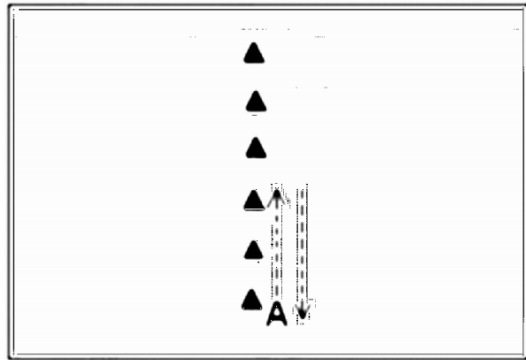
5:2-Ecken, A:B. höchstens 3 BK, ohne KK, dauerhafte Bewegung, in der eigenen Hälfte nur hohe Zuspiele, in der gegnerischen Hälfte nur flach, nach der Dehn- und Kraftpause (8 Minuten) Wechsel der Vorgaben für die Felder

2 Vor sechs Kappen, die hintereinander aufgestellt waren

20 min · Hauptteil

Aufbau: Diesen Aufbau gab es zweimal.

Vor sechs Kappen, die hintereinander aufgestellt waren (Abstand 50cm) steht Spieler A. Auf Zuruf des Trainers soll der Spieler im Sprint zur benannten Kappe sprinten.



II = wie I., nur mit Ball

III = wie I., Trainer sagt jetzt zwei Zahlen an, der Spieler entscheidet selbst über die Reihenfolge seiner Sprints

IV = wie III., nur mit Ball

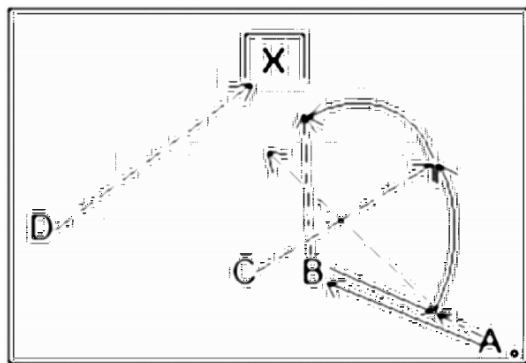
3 Einen Ball. Die Spieler stehen so

20 min · Hauptteil

Aufbau: Diesen Aufbau gab es vor beiden Toren:

Vier Spieler einen Ball. Die Spieler stehen so, dass A mit Ball an einer Außenlinie steht, B und C stehen in Verlängerung der beiden Torpfosten relativ zentral, D steht an der anderen Außenlinie, A spielt B

diagonal an, B lässt klatschen und A spielt steil auf kreuzenden C, C flankt auf A, B und D, die die Räume (1.+2.Pfosten + Rückraum) optimal besetzen sollen



II = Aufbau wie I., A spielt B an und schlägt dann einen Diagonalball auf D, D flankt auf die anderen drei

III = A spielt auf B, C läuft in den Rückraum von B und spielt den Ball direkt weiter auf D, D flankt auf A, B, C

IV = wie III., B spielt aber statt zu D steil auf A, A flankt auf B, C und D

4 "Grundregelnfussball" - Kompaktheit, miteinander reden

20 min · Schlussteil

"Grundregelnfussball" - Kompaktheit, miteinander reden, Ball laufen lassen, Aggressivität wer sich wiederholt gegen diese Regeln verhält, riskiert einen Elfmeter gegen seine Mannschaft, Verlierermannschaft am Ende muss drei Steigerungsläufe (Strafraum bis Mittellinie) laufen

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