

LFC Berlin Oberliga: T066

80 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 13.10.2006

1 Locker, 5:2, A:B, Spielfeld Strafraum/Strafraum

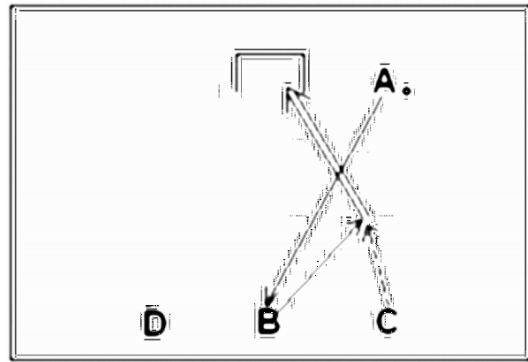
30 min · Aufwärmen

Locker, 5:2, A:B, Spielfeld Strafraum/Strafraum, Tore auf der jeweiligen Strafraumlinie, Vorgabe im 1. Teil (bis zum Dehnteil): in der eigenen Hälfte per Fuß, höchstens 3 Ballkontakte, ohne Körperkontakt, dauerhafte Bewegung, in der anderen Hälfte nur per Hand, Tore nur per Kopf, nach dem Dehnen wurden die Vorgaben getauscht

2 Laufweg mit Tor im Kreis — Torschuß, oberer Amateurbereich

25 min · Hauptteil

Aufbau: Tor steht auf der Strafraumlinie, neben dem Tor steht Spieler A mit den Bällen, Spieler A wird nach einem Durchgang getauscht, Spieler B (wechselt auch nach einem kompletten Durchgang) steht zentral am Halbkreis der Mittellinie, rechts und links von ihm stehen C und D (Abstand fünf Meter)



A spielt flach auf B, B legt für C oder D auf, der darauf reagiert zum Ball läuft und abschließt

II = A spielt hohen Ball auf B, der wieder für einen der beiden ablegt (C+D)

III = A flach auf B, B auf C und C quer auf D

IV = A hoch auf B, C startet und legt für D ab

3 Zweikampf — Schlussteil, oberer Amateurbereich

20 min · Schlussteil

Die Stammmannschaft aus dem letzten Punktspiel (Babelsberg) gegen die Reserve, damit es 11:11 aufgeht musste ein Spieler aus der Reserve locker traben gehen, Metin Arslan wurde dafür ausgesucht

4 Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben (Nr. 2439)

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben

Material für die gesamte Einheit

