

LFC Berlin Oberliga: T034

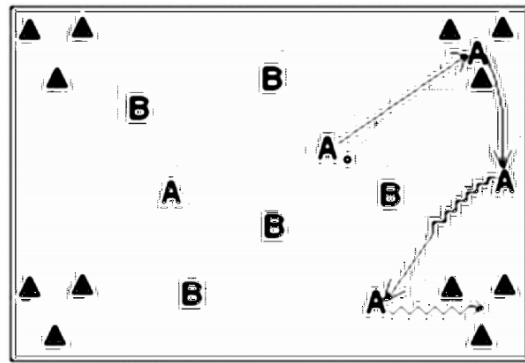
103 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 17.08.2006

1 Dehnen im Dreieck — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

40 min · Aufwärmen

Aufbau: Im Stadion wurde das Feld Strafraum/Strafraum genutzt, das Feld für die Mannschaft erhielt je vier Dreieckstore in jeder Ecke.

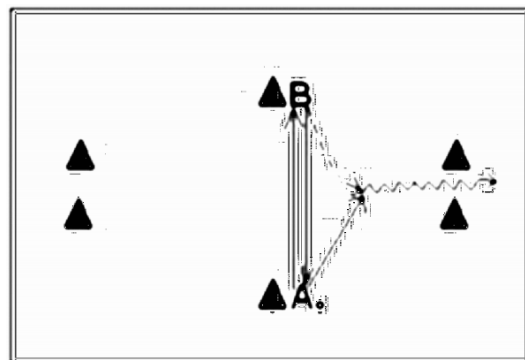
5:2, locker 2 Minuten selbstständig einlaufen, zwei Teams einteilen, TW zum TW-Training, A:B im oben beschriebenen Feld, eine ballbesitzende Mannschaft muß bei 3 Ballkontakten und ohne Körperkontakt versuchen in möglichst drei Felder (Dreiecke !) zu kommen ohne zwischendurch den Ball zu verlieren, Vorgabe: möglichst nur flache Bälle und einfache Berührungen der gegnerischen Mannschaft reichen nicht um die Spiel- und Ballkontrolle zu unterbinden, nach der Dehn- und Kraftpause in der Gruppe der zweite Durchgang, wo jetzt aber besonders herausgestellt wurde, dass man jetzt auch mit hohen Bällen arbeiten soll (darf), aber eben nicht nur



2 Passen mit Hütchen — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

Aufbau: Von der Mittellinie ausgehend wurde im Abstand von 15 Metern eine Raute mit Kappen gebildet, dazu rechts und links (aus der Mitte 30m Entfernung) je ein Hütchentor, dieser Aufbau wurde auf beiden Seiten aufgebaut.

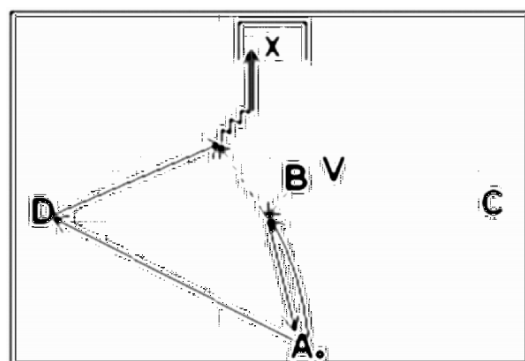


Spieler A steht mit Ball an der ersten Kappe, Spieler B genau gegenüber, A spielt B flach an, B wieder auf A und A entscheidet durch seinen Paß zu welchem Hütchentor Spieler B reagieren soll, Aktions- und Handlungsschnelligkeit werden hier ebenso gefordert wie Reaktionsschnelligkeit, auf sauberes Passen achten! (zweimal).

3 Passen mit Tor — 1 gegen 1, oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

Aufbau: Tor auf die Strafraumlinie, an der Mittellinie stehen die Spieler im Feld, ca. 15 Meter vor dem Spieler stehen je ein Verteidiger und Angreifer, ca. 5 Meter weiter halbrechts/halblinks je ein Spieler der als Anspieler funktionieren soll.



Spieler A spielt Paß auf Angreifer, der den Ball per Lauf fordert, B (Angreifer) spielt den Ball zurück und A spielt scharf und steil auf eine Halbposition, die den Ball für den Angreifer ablegen soll, Angreifer, Verteidiger und Halbpositionen wechseln immer wieder.

4 **Stamm letztes Spiel gegen Reserve**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Strafraum/Strafraum

Stamm letztes Spiel gegen Reserve, an allgemeine Vorgaben noch einmal erinnert.

5 **Als Gruppe zusammen dreimal locker ums Feld**

3 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen dreimal locker ums Feld, wer will mit Ball

Material für die gesamte Einheit

Ball · Hütchen · Tor · Tor (goal_cone)