

LFC Berlin Oberliga: T088

95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 23.11.2006

1 Aufwärmen in der Gruppen durchführen sollten

30 min · Aufwärmen

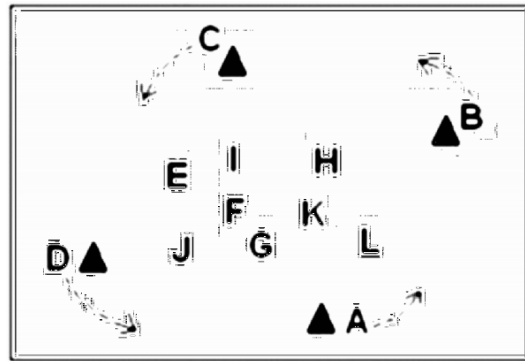
5:2, dann wurden vier Gruppen gebildet, die unter Anleitung der Spieler ein konzentriertes, selbst. Aufwärmen in der Gruppen durchführen sollten, wann das Dehnen in der Gruppe beginnt wurde vom Trainer angesagt, ebenfalls die Dauer des Dehnens, nach dem Dehnen durften die Gruppen mit Ball eigenständig arbeiten

2 Hielten sich mit lockerem Trab im Mittelkreis auf

20 min · Hauptteil

Aufbau: vier Kappen wurden auf dem Mittelkreis hingelegt, in jeder Himmelsrichtung eine

Alle Spieler hielten sich mit lockerem Trab im Mittelkreis auf, zwischendurch gingen immer wieder selbst. vier Spieler zu den Kappen auf der Mittelkreislilie, der Trainer gab dann zwei Signale, eins zum lockeren Trab in eine Richtung, das zweite für ein Sprint bis zur eigenen "Anfangskappe" zurück, (4 Läufe für jeden in dieser Form)



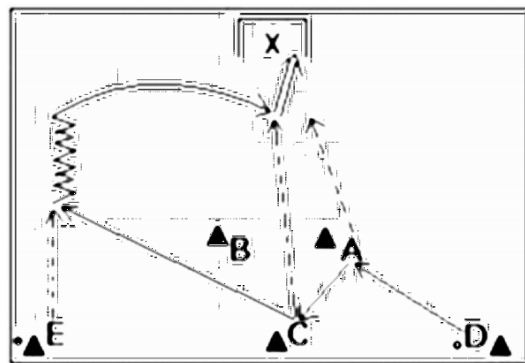
3 Flanke mit Tor im Dreieck — Torschuß, oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

Aufbau: zwanzig Meter vor dem Tor steht in Höhe des ersten Pfostens eine Kappe (A), in Höhe des zweiten die zweite (B), als Dreiecksspitze steht fünf meter entfernt die dritte Kappe zentral (C), halbrechts (D) in Höhe der Dreiecksspitze mit 12 Metern

Entfernung von der Außenlinie steht eine weitere Kappe, genauso wie auf der anderen Seite (E) halblinks, dieser Aufbau zweimal, auf jeder Seite einmal

Alle Kappen wurden mit Spielern besetzt, TW ins Tor, halbrechts (D) und halblinks (E) haben je einen Ball, D oder E beginnt, D spielt den Ball flach und diagonal zu A, A lässt auf C kurz klatschen, C spielt weiter flach auf E, E flankt auf C und A, dasselbe von der anderen Seite



II = wie I, nur kann C jetzt frei entscheiden, ob er rechts oder links heraus flach reinspielt

III = jetzt ist auch der erste flache Ball frei, also entweder diagonal oder aber auf den ersten Stürmer, auch jetzt gehen am Ende wieder zwei Spieler in die Spitze für den Flankengeber

4 **Vermeintliche Stamm-Elf gegen Reserve (da 21 Spieler da**

20 min · Schlussteil

Vermeintliche Stamm-Elf gegen Reserve (da 21 Spieler da waren, 11:10), Vorgabe:
schnelles Spiel in die Spitze, Kompaktheit, 2-sek-Regel für den Torabschluß

5 **Als Gruppe zusammen auslaufen, ohne Ball**

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen auslaufen, ohne Ball.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor