

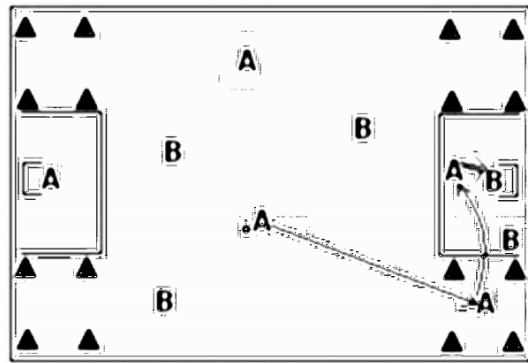
LFC Berlin Oberliga: T083

100 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 15.11.2006

1 **Passen im Quadrat — Aufwärmen, oberer Amateurbereich**

35 min · Aufwärmen

Aufbau: gesamtes Spielfeld, in den vier Ecken des Spielfeldes wurde ein Viereck abgekappt, dieses Viereck war rechts und links am Strafraum bis zur Torlinie und Außenlinie



5:2, dann selbst. konzentriertes einlaufen,

A:B, höchstens 3 Ballkontakte, keinen Körperkontakt, dauerhafte Bewegung, grundsätzlich nur flache Zuspiele, Vorgabe: die Felder an den äußeren Enden des Feldes gelten als Torvorbereitungszonen, aus denen sollte im ersten Teil bis zum Dehnen, der Ball als Torvorlage geworfen werden, nach dem Dehnen sollte der Ball aus diesem Feld geflankt und/oder gepasst werden, in diesen vier Feldern durfte keiner der verteidigenden Spieler angreifen, nur außerhalb

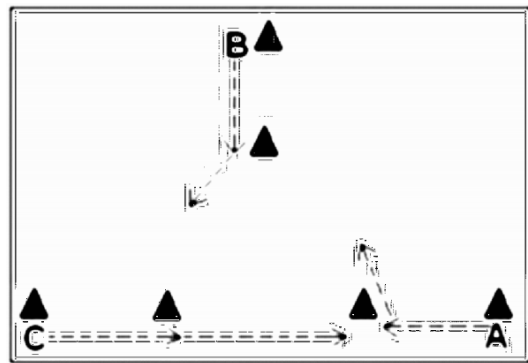
2 **Sprint im Dreieck — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich**

20 min · Hauptteil

Aufbau: es wurde in Abständen von sieben Metern ein Dreieck gebildet, in Verlängerung jeder dieser Kappen gab es eine weitere Kappe (zehn Meter entfernt)

A, B und C stehen jeweils an der äußeren Kappe und laufen auf Signal alle

gleichzeitig los, kurz bevor sie in der Mitte angekommen sind, gibt erst A (im zweiten Lauf B, dann später C), die Richtung vor, in welche alle drei Spieler sprinten sollen um die drei Kappen innen herum, wer abgeschlagen wird, weil er falsch reagiert oder aber zu langsam ist, macht 20 Liegestütze



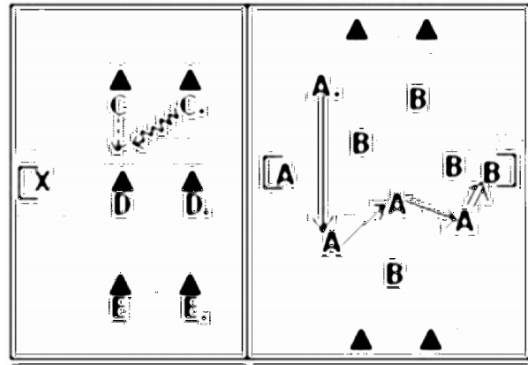
II = A hat jetzt einen Ball, alle beiden anderen ohne Ball, Ablauf wie im ersten Lauf, nun darf der Spieler A mit Ball aber jemanden abwerfen, wird jemand getroffen= 20 Liegestütze

III = wie II nur Ball am Fuß

3 Zweikampf mit Tor — Parteispiele, oberer Amateurbereich

40 min · Hauptteil

Aufbau: Gruppe A: auf der einen Seite wurden in ca. 25 Metern Entfernung Kappen aufgestellt, halbrechts, halblinks, zentral, fünf Meter in Richtung Tor in direkter Linie zum Tor jeweils eine weitere Kappe



Gruppe B: eine Spielfeldhälfte diente als Spielfeld, das Feld wurde gedrittelt, mit Kappen wurde dies markiert

Gruppe A: 1:1 aus stehender Position

Gruppe B: 7:7 auf Toren mit festen Torstehern, in der abgekappten Mittelzone musste der Ball immer sofort in die Spitze gespielt werden

2x20 Minuten

4 Fußballübungen — oberer Amateurbereich (Nr. 2535)

5 min · Cool Down

3 Runden als Gruppe auslaufen, wer will mit Ball

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor