

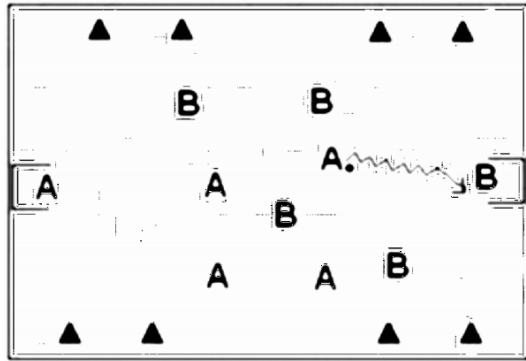
LFC Berlin Oberliga: T165

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 08.05.2007

1 Erst 5:2, dann sollte sich jeder selbst (Nr. 3191)

35 min · Aufwärmen

Erst 5:2, dann sollte sich jeder selbst einlaufen (5 Minuten), Spielfeld war eine gesamte Spielfeldhälfte, A:B, dauerhafte Bewegung, ohne KK, höchstens 3 BK, nur flache Zuspiele, das Feld wurde in drei Zonen eingeteilt, ein Spieler der den Ball in die Endzone geführt hatte oder aber knapp hinter der Linie angespielt wurde (1 Meter nicht mehr), durfte nicht mehr angegriffen werden, keine Selbstvorlage, nur der TW konnte den Angriff noch abwehren, Tore nur aus der Endzone, Dehnpause im Team, im zweiten Teil waren auch hohe Zuspiele erlaubt

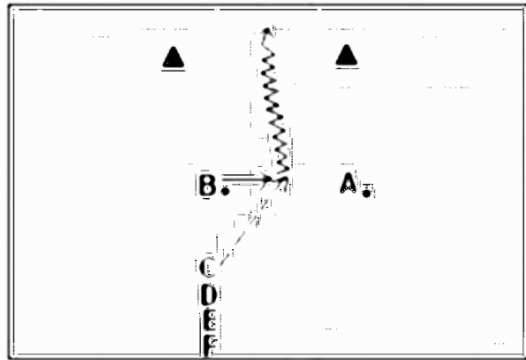


2 Stehen ohne Ball in einer Reihe vor Spieler B (halblinks)

20 min · Hauptteil

Aufbau: Folgenden Aufbau gab es zweimal:

Die Spieler stehen ohne Ball in einer Reihe vor Spieler B (halblinks), Spieler A steht halbrechts, A oder B spielt den Ball flach zu einer Seite, der erste in der Reihe stehende Spieler ersprintet den Ball und führt ihn über eine Ziellinie (10 Meter entfernt), es gibt keine Regel wann A oder B den Ball spielt, man musste also hellwach und unter Spannung sein, um schnell reagieren zu können, A und B immer wieder wechseln



II = trumpfende Bälle

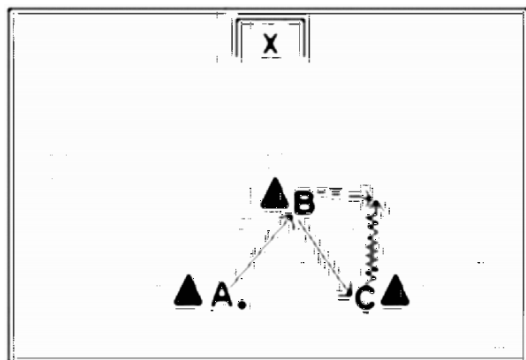
III = die Spieler stehen in der Reihe mit dem Rücken zu A und B

3 Torschuss im Dreieck — Zweikampf, oberer Amateurbereich

25 min · Hauptteil

Aufbau: Diesen Aufbau gab es vor beiden fest installierten Toren:

Die Spieler standen in einem Dreieck vor dem Tor (30 Meter), Spieler A (mit Ball) und C standen auf einer Höhe, Spieler B an der Dreiecksspitze mit dem Rücken zum Tor, A spielt B an, B zu C, C 1:1 gegen B



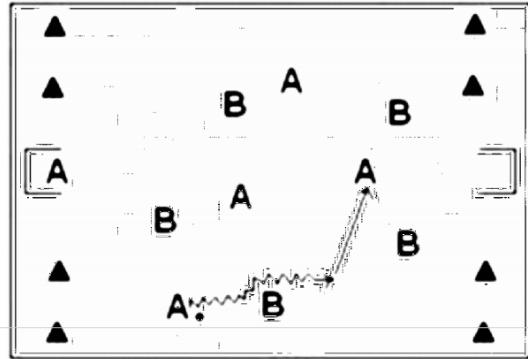
II = A passt auf C, C zu B, A versucht B noch am Torschuss zu hindern (Druck von hinten)

III = B hat den Ball und spielt entweder A oder C an, der ballbekommende Spieler ist Offensivspieler, der andere Verteidiger

4 **A:B über $\frac{3}{4}$ des Platzes, das Feld wurde in der Breite**

15 min · Schlussteil

A:B über $\frac{3}{4}$ des Platzes, das Feld wurde in der Breite gedrittelt, im jeweils letzten Teil des Feldes durfte man erst nach einem gewonnen 1:1 den Ball abspielen.



5

Locker mit (oder ohne) Ball austraben (600 Meter)

5 min · Cool Down

Locker mit (oder ohne) Ball austraben (600 Meter).

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor