

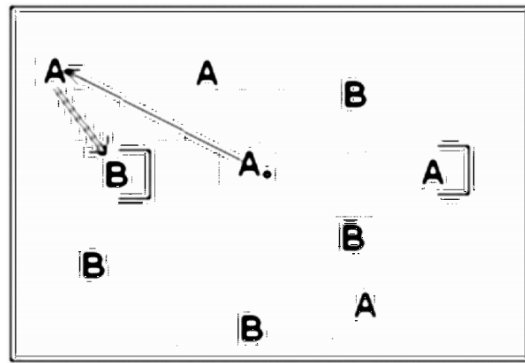
LFC Berlin Oberliga: T116

85 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 09.02.2007

1 Sinn der Spielform: Schnelle Umkehrsituationen

30 min · Aufwärmen

Aufbau: ein fest installiertes Tor und ein tragbares Tor standen beide in der gleichen Richtung, beide zur Mittellinie, das tragbare Tor steht etwa 20 Meter vor der Mittellinie



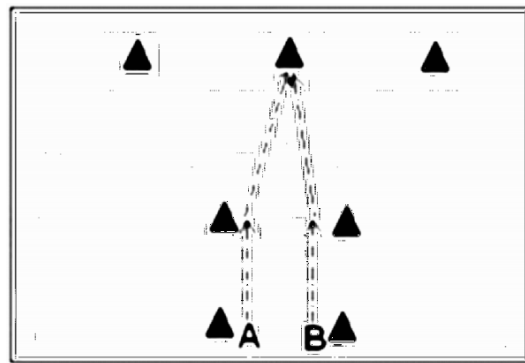
5:2, konzentriertes Einlaufen (5 Minuten),

A:B, 3 BK, ohne KK, dauerhafte Bewegung, A spielte zum fest installierten Tor, B zum tragbaren, nach der Dehnpause (7 Minuten) wechselten beide Mannschaften die zu verteidigenden Tore. Sinn der Spielform: Schnelle Umkehrsituationen, das erschweren für die eine Mannschaft Tore zu erzielen das optimale Spiel - und Ballkontrolle erfordert, die Chance besser und schneller mit wenig Raum zu verteidigen

2 Finte — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

25 min · Hauptteil

Aufbau: zwei Kappen im Abstand von fünf Metern stehen nebeneinander, vor diesen beiden Kappen steht jeweils eine weitere (vier Meter), vor diesen beiden Kappen wurde mit drei weiteren Kappen ein "Schirm" aufgebaut, also rechts, links und zentral eine Kappe.



I = Zwei Spieler stehen an der ersten Kappe nebeneinander, locker lostraben bis zur zweiten Kappe, ein Spieler (wird abgesprochen) gibt die Richtung des Sprints für beide vor, entweder nach links, nach rechts oder zur Kappe in der Mitte (4 Läufe insgesamt)

Aufbau:

zwei Kappen im Abstand von fünf Metern stehen nebeneinander, vor diesen beiden Kappen steht jeweils eine weitere (vier Meter), vor diesen beiden Kappen wurde mit drei weiteren Kappen ein "Schirm" aufgebaut, also rechts, links und zentral eine Kappe.

Aufbau:

I = Zwei Spieler stehen an der ersten Kappe nebeneinander, locker lostraben bis zur zweiten Kappe, ein Spieler (wird abgesprochen) gibt die Richtung des Sprints für beide vor, entweder nach links, nach rechts oder zur Kappe in der Mitte (4 Läufe

insgesamt)

Varianten:

II = wie I, anfangs rückwärts laufen (4 Läufe)

III = mit Ball wie I (4 Läufe)

IV = mit Ball wie II (4 Läufe)

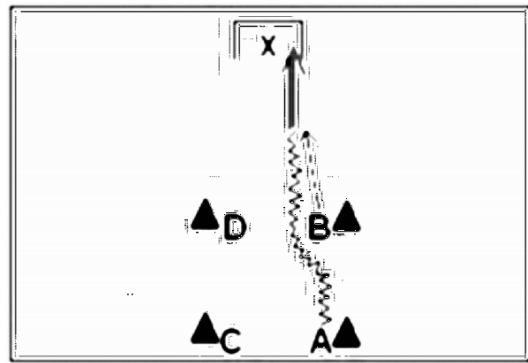
V = mit Ball jonglieren, plus Sprints (4 Läufe)

VI = mit Ball und Finte an Kappe (4 Läufe)

3 **Passen mit Tor in der Gasse — 1 gegen 1**

25 min · Hauptteil

Aufbau: Halbrechts und -links in direkter Linie zum Tor stehen zwei Kappen hintereinander, A hat den Ball am Fuß und startet ein 1:1 gegen B, der mit dem Rücken zum Tor steht



II = A und B jonglieren, wenn A den Ball in Richtung des Tores jongliert beginnt das 1:1

III = erst direktes Passen, dann wie II

IV = direktes Passen, dann spielt A B den Ball in die Gasse, B erläuft den Ball und spielt direkt "blind" quer auf A, Torabschluß

V = wie IV, nur den Querpaß jetzt als Paß zum zweiten Pfosten

VI = wie V, aber nun hohes Zuspiel zum 2. Pfosten.

4 **Als Gruppe zusammen locker mit oder ohne Ball austraben**

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen locker mit oder ohne Ball austraben.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor