

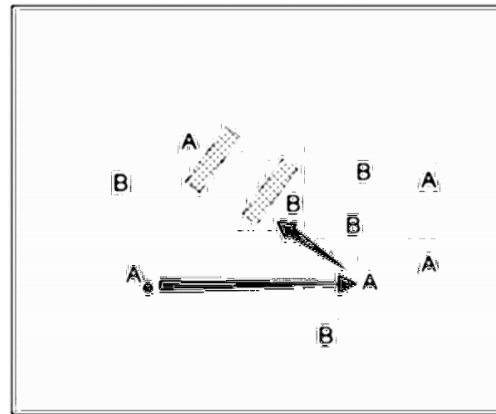
# LFC Berlin Oberliga: T154

92 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 18.04.2007

## 1 Einlaufen (8 Minuten), danach wurden zwei Mannschaften

30 min · Aufwärmen

5:2, konzentr. selbst. einlaufen (8 Minuten), danach wurden zwei Mannschaften eingeteilt, im Stadion wurden die tragbaren Tore so an der Mittellinie rechts und links aufgebaut, dass die eine Öffnung in Richtung Tribüne schräg stand, das andere Tor stand mit der Öffnung diagonal entgegengesetzt, A:B, 3 BK, ohne KK, nur flache Bälle, Tore wurden mit TW besetzt, Tore anfangs nur mit Innenseite, nach der Dehnpause in der eigenen Mannschaft durften Tore erzielt werden, wie man wollte

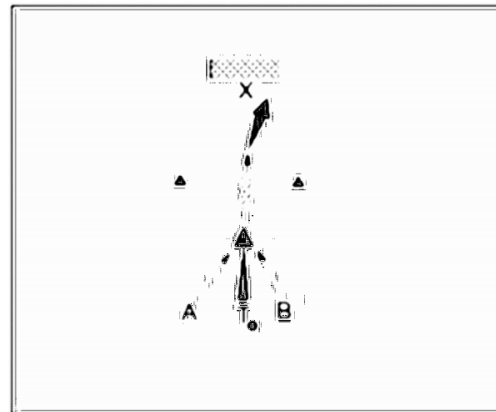


## 2 Dribbling mit Hütchen im Kreis — Schnelligkeit

25 min · Hauptteil

**Aufbau:** Dieser Aufbau galt für beide Spielfeldhälften:

Am Halbkreis steht ein Paar neben dem Trainer, der den Ball am Fuß hat. Ca. 25 Meter vor dem Tor steht ein Hütchentor (ca. zehn Meter breit), dass von einem Spieler durchdribbelt werden muss um aufs Tor abschließen zu können, der Trainer passt den Ball und im 1:1 muss A:B versuchen sich als Erster mit Ball durchs Hütchentor durchzusetzen



II = wie I., jetzt kommt der Ball aber vom TW

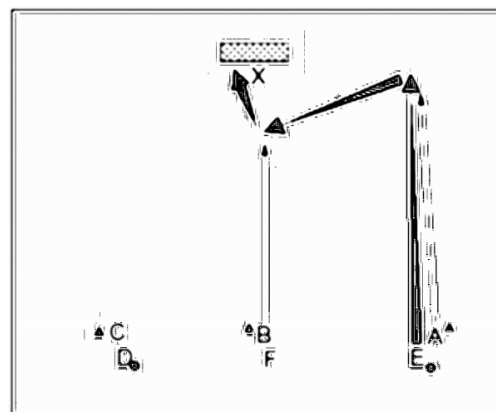
III = ruhender Ball ca. 5 Meter vor dem Hütchentor

## 3 Flanke mit Tor — Flügelspiel, oberer Amateurbereich

15 min · Hauptteil

Vor jedem Tor (beide Seiten) wurden kurz hinter der Mittellinie drei Kappen aufgebaut, zentral und rechts und links knapp vor der Außenlinie (5 Meter)

Ein Paar ist in dieser Übung zusammen. A steht an der Außenlinie und bekommt von dem Spieler nach ihm einen extrem scharfen Ball die Linie entlang gespielt, A versucht den Ball noch vor der Torlinie zu erlaufen und flankt genauso scharf in die



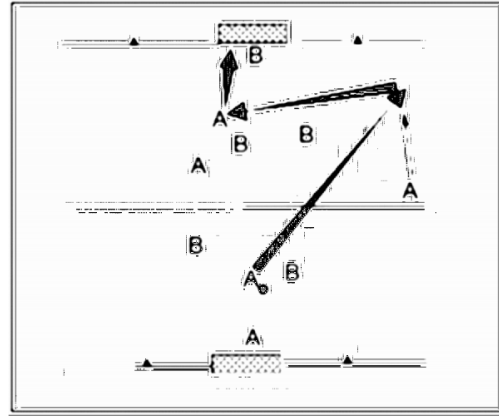
Mitte zum mitlaufenden Spieler B, der aus der Mitte auch gestartet ist.

#### 4 **Flanke mit Tor — Schlussteil, oberer Amateurbereich**

15 min · Schlussteil

Das Spielfeld (Strafraum/Strafraum) wurden in der Verlängerung der Strafraumlinie an den Außen abgegrenzt. Aus allen vier Zonen (Mittellinie teilt die Außen) durfte unbedrängt in die Mitte geflankt werden, wenn ein Mitspieler den Ball scharf reingespielt wurde und der angespielte

Spieler nach erlaufen des Balles diesen scharf in die Mitte flankt, nur Tore nach solch einer Vorbereitung gelten



#### 5 **Hatte freie sieben Minuten (traben, Standards, Ecken)**

7 min · Cool Down

Jeder Spieler hatte freie sieben Minuten (traben, Standards, Ecken).

#### **Material für die gesamte Einheit**

Ball · Hütchen · Tor · Tor (goal\_cone)