

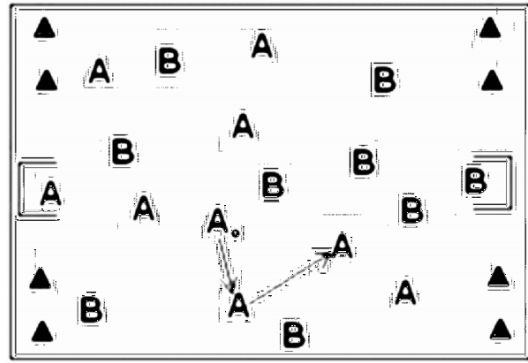
# LFC Berlin Oberliga: T074

80 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 27.10.2006

## 1 Locker, 5:2, die tragbaren Tore wurden auf der Außenlinie

35 min · Aufwärmen

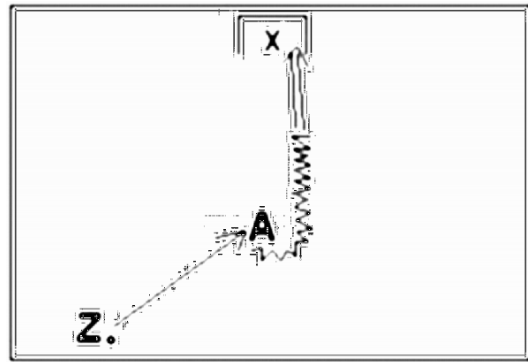
Locker, 5:2, die tragbaren Tore wurden auf der Außenlinie direkt auf der Mittellinie aufgestellt, nur die flache Öffnung ist aber offen, kurz vor den Strafräumen wurde mit Kappen eine ca. vier Meter breite Randzone aufgebaut, die auch wieder auf beiden Seiten, A:B, 3 Ballkontakte, von Außenlinie zu Außenlinie, in den Randzonen befanden sich aus jeder Mannschaft zwei Spieler, Ziel war es im Ballbesitz mindestens drei verschiedenen Spielern der vier außenpostierten einen Ballkontakt zu geben, bevor man aufs Tor abschließen durfte, Außenspieler wurden im 3-Minuten-Rhythmus gewechselt, Dehnpause in der Mannschaft, im zweiten Teil reichte ein Außenkontakt je Seite, TW spielten im Feld mit



## 2 Passen mit Tor im Kreis — Torschuß, oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

**Aufbau:** Tore bleiben so stehen, wie sie fürs Aufwärmen gebraucht wurden, halbrechts und halblinks stehen Anspieler mit Ball direkt am Halbkreis der Mittellinie, direkt auf der Mittellinie, ca. 5 Meter entfernt steht der erste Spieler an einer Kappe, TW gehen ins Tor, das Tor bleibt mit dem flachen Ende so stehen, Ziel: kleines Tor, erschwertes Tore erzielen



Anspieler (halblinks/halbrechts) passt auf A, der mit dem Rücken zum Tor steht, den Ball sofort aus der Halbposition mitnehmen und dann blitzschnell abschließen

II = Anspieler wieder auf A, der bevor er den Ball bekommt vorher ein Täuschungsmanöver machen soll

III = Anspieler auf A, der nimmt den Ball zu einer Seite mit und spielt den Ball "no-look" quer auf Spieler B, der aus der anderen Halbposition gestartet ist, dann ein direkter Torabschluß

## 3 Fußballübungen — oberer Amateurbereich (Nr. 2477)

20 min · Schlussteil

10:10; Keine defensive Mittelfeldposition

---

## 4 **Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben (Nr. 2439)**

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben

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

Ball · Tor