

LFC Berlin Oberliga: T166

85 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 09.05.2007

1 Passen im Kreis — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

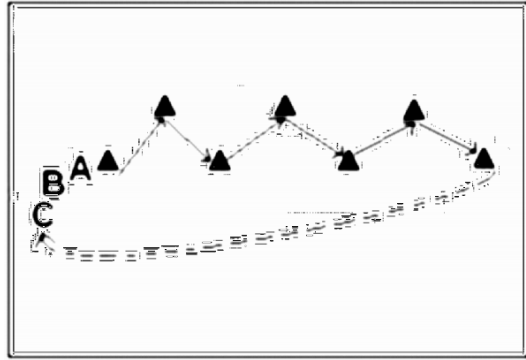
30 min · Aufwärmen

Erst 5:2, jeder läuft sich selbst. ein (8 Minuten), Spielfeld ging von Strafraum zu Strafraum, A:B, dauerhafte Bewegung, ohne KK, höchstens 3 BK, nur flache Zuspiele, keine weiteren Vorgaben, Dehnpause im großen Kreis, im zweiten Teil auch keine weiteren Vorgaben

2 Im Zick-Zack-Kurs wurde an der Außenlinie eine Linie

15 min · Hauptteil

Im Zick-Zack-Kurs wurde an der Außenlinie eine Linie mit Kappen markiert (über 4 Meter). Die Spieler sollten hintereinander mit Zusatzaufgaben (Lauf ABC) den Zick-Zack durchlaufen und im Steigerungslauf zurück insgesamt 2* 4 Runden, dazwischen eine ganze Runde entspanntes "Luft holen"

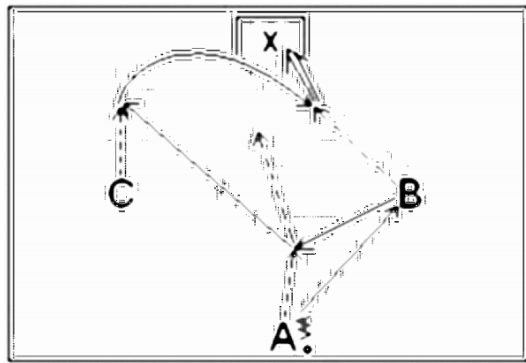


3 A steht mit Ball an der Mittellinie

20 min · Hauptteil

Aufbau: Diesen Aufbau gab es vor beiden tragbaren Toren:

A steht mit Ball an der Mittellinie, B und C stehen mit dem Rücken zum Tor ca. 30 Meter vor dem Tor in Verlängerung der Strafraumaußenlinien, A führt den Ball aus dem Halbkreis, spielt den Ball flach zu B (oder C), B lässt klatschen und A spielt in die Gasse zu C, C erläuft den Ball und flankt zu B und A



II = wie I., A flach zu B, und dann steil wieder auf B, B flankt auf C und A, die ihre Wege kreuzen und im Tempo beim Ball ankommen

III = A führt den Ball, B und C kommen entgegen, spielt A den Ball nach Außen (zu B oder C) startet eine schnelle Aktion über Außen mit Flanke des betreffenden, wieder versuchen optimal die Räume zu besetzen.

4 A:B , vermeintliche Stamm fürs WE gegen Reserve

15 min · Schlussteil

A:B , vermeintliche Stamm fürs WE gegen Reserve, von Strafraum zu Strafraum, zwischendurch immer wieder Einzelgespräche mit Spielern, die nicht von Beginn an spielen

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