

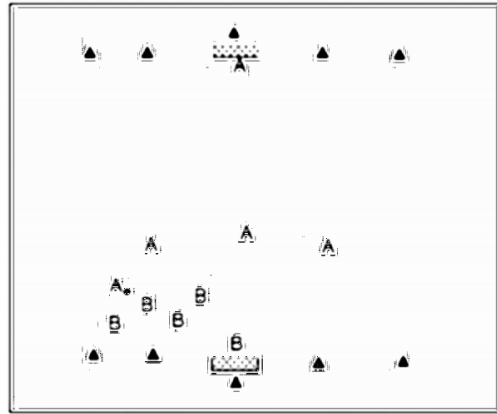
LFC Berlin Oberliga: T162

90 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 03.05.2007

1 Erst 5:2, dann sollte sich jeder selbst

30 min · Aufwärmen

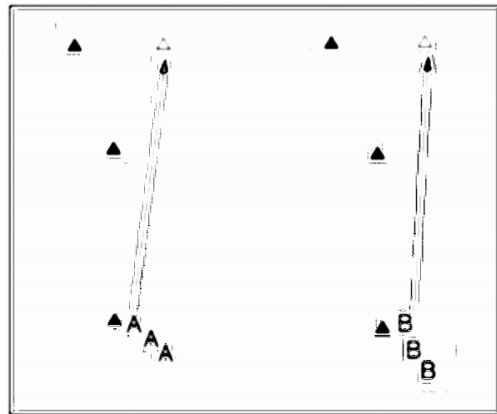
Erst 5:2, dann sollte sich jeder selbst einlaufen (7 Minuten), A:B, dauerhafte Bewegung, ohne KK, höchstens 3 BK, nur flache Zuspiele, Spielfeld war eine gesamte Spielfeldhälfte, dieses Feld wurde in vier Zonen in der Länge unterteilt, Vorgabe neben den allgemein üblichen Aufwärmregeln war es in der Defensive die Zone zu besetzen, wo der ballbesitzende Gegner sich aufhält plus den angrenzenden Zonen, die ballentferntesten Zonen unbesetzt lassen, optisch klar sich orientieren, Elfmeter für den Gegner, wenn sich die verteidigende Mannschaft offensichtlich nicht unverzüglich bemüht die Ordnung zu finden, Ziel: Kompaktheit und Verständnis für die zwingend erforderliche Defensivordnung, Dehnteil dann in der Mannschaft, dann 2. Teil wie vor dem Dehnen



2 Leibchen im Dreieck — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

Zwei Dreiecke wurden mit verschiedenen farbigen (gelb/weiß/rot) Kappen aufgebaut, Entfernung der Kappen zueinander ca. 15 Meter, vor den Dreiecken in 12 Metern Entfernung stehen die Spieler hintereinander, auf Zuruf des Trainers startet der erste Spieler nach lockerem Trab zum Dreieck zur entsprechenden Farbe



II = der Trainer lässt ein Leibchen fallen (gelb/rot/weiß) - (3*)

III der nachfolgende Spieler sagt eine Farbe an (3*)

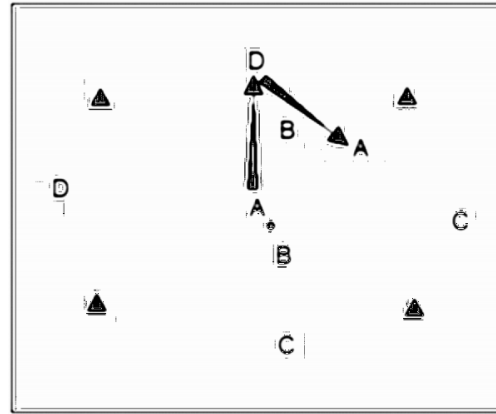
IV = wie I., nur mit Ball (3*)

V = wie II., nur mit Ball (3*)

3 **Passen — Spielformen, oberer Amateurbereich**

15 min · Hauptteil

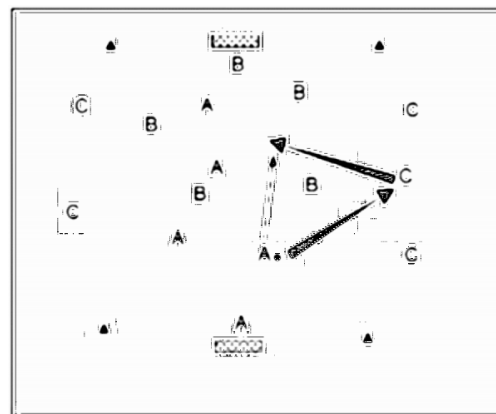
In einem 20 * 20 Meter großen Feld (3 Felder) spielen 2:2 um den Ballbesitz am Ende, das Ende wird vom Trainer nach mindestens 60 sek., längstens nach 90 sek. Angesagt, Verliererpaar muss 20 Hocksprünge machen, die Paare, die nicht in der Mitte des Feldes stehen sind Anspieler außerhalb der Felder, immer wieder Wechsel der Paare die gegeneinander spielen sollen



4 **Fußballübungen — oberer Amateurbereich (Nr. 3177)**

20 min

3 Teams wurden gewählt, A:B+C in Turnierform, C steht am Rand als Überzahlmannschaft, direktes weiterleiten des Balles gefordert, der Ball in Weiterleitung durfte nur nach vorne gepasst werden



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 · Leibchen