

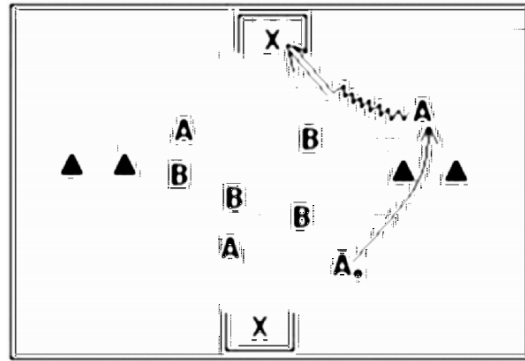
LFC Berlin Oberliga: T040

105 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 29.08.2006

1 Tor in der Gasse — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

40 min · Aufwärmen

Aufbau: die großen Tore stehen im Stadion auf der Strafraumlinie (jeweils), zwei Paßgassen - "Paßstore" stehen halbrechts/Halblinks im Feld, ca. 5 Meter breit

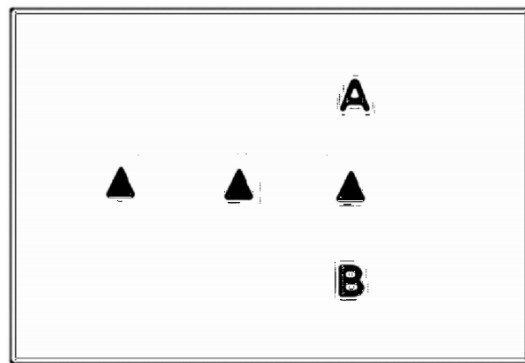


5:2, locker 5 Minuten selbstständig einlaufen, A:B, 3 BK, ohne KK, nur flach (im ersten Teil), mit Abseits, auf jeder Seite offensiv halbrechts/halblinks stehen zwei große "Paßstore" (Paßgassen) durch die die ballbesitzende Mannschaft vor Torabschluß abschließen muss, Dehnteil in der eigenen Mannschaft zwischendurch, danach Teil zwei ohne andere Vorgaben

2 I = Laufvorgabe (anfersen, sidesteps, Kniehebelauf

15 min · Hauptteil

Aufbau: Hinter dem Tor auf einen 5 Meter grünen und ca. 30 Meter langen Grünstreifen stehen Paare an einer Kappe, 10 Meter davor Kappe zwei, weitere 20 Meter weiter die letzte Kappe



I = Laufvorgabe (anfersen, sidesteps, Kniehebelauf, Überkreuzläufe) vom Co-Trainer vom ersten bis zum zweiten Hütchen, dann Sprint (4 Läufe)

II = locker traben, dann Antritt von der kommenden Kappe an bis zum Ende (4x)

III = an der Hand halten als Paar, einer läuft mit geschlossenen Augen, Hand wird losgelassen und Paar sprintet gemeinsam um die Wette bis zur letzten Kappe (4x, zweimal gibt A, zweimal B den Start vor)

3 Hütchen mit Torwart — Koordination, oberer Amateurbereich

45 min · Hauptteil

Aufbau: Im Tor steht ein Keeper, halbrechts und halblinks stehen zwei Kappen als Startball per ruhenden Ball, auf der Mittellinie stehen zwei Hütchentore (5meter breit), halbrechts/halblinks

5 Reihen jeder Spieler mit Ball ca. 20m

Ø links/rechts Bewegung (zwei Kontakte pro Fuß) und zurücktraben

Ø Übersteiger ausführen und zurücktraben

Ø Hinter Standbein zurückziehen und zurücktraben

Ø Mit Sohle zur Seite ziehen und Aussenseite vorlegen

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 · 2× Hütchen · Tor · 2× Tor (goal_cone)