

LFC Berlin Oberliga: T017

140 Minuten · 6 Positionen · oberer Amateurbereich · 20.07.2006

1 Dehnen mit Tor — Aufwärmen, Profibereich

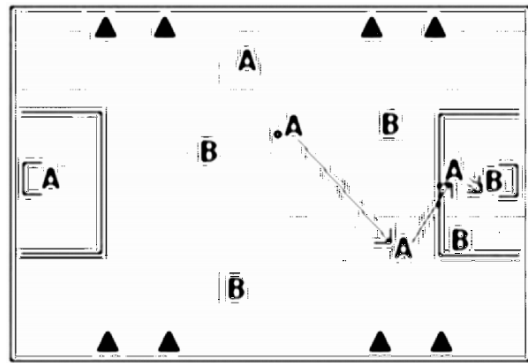
45 min · Aufwärmen

Aufbau: gesamtes Spielfeld als Spielfläche, in einer Breite von 7 Metern wurden direkt vor beiden Strafräumen eine "Passzone" eingerichtet

5:2, A:B, 3 BK, ohne KK, dauerhafte

Bewegung, Tor erst nach direkter Vorlage

aus der Paßzone, Dehnpause in der Mannschaft, nach dem dehnen gab es die Vorgabe, dass der Ball aus der Passzone zurück und dann sofort als Torvorlage in die Spitze (Strafraum) gespielt werden sollte



2 Eine erste "Elf" wurde in der Grundformation 3:5:2

25 min · Hauptteil

Eine erste "Elf" wurde in der Grundformation 3:5:2 aufgestellt und es wurde statisch gegen aufgestellte Kappen verschoben, jedes Mal wurde unterbrochen und ggfs.

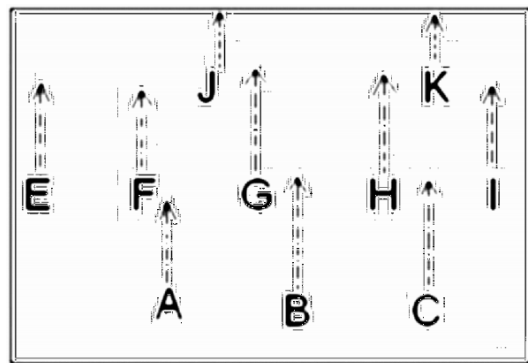
korrigiert, danach wurden Spieler mit Ball im Feld verteilt und nochmals die Abhängigkeiten der einzelnen Positionen untereinander klargemacht

3 Sprint — Schnelligkeit, Profibereich

15 min · Hauptteil

Aufbau: Eine erste "Elf" wurde in der Grundformation 3:5:2 aufgestellt

In der Grundformation 3:5:2 wurden alle Spieler verteilt, also mindestens jedes Position doppelt, auf Signal des Trainers mussten die Spieler locker lostraben (nach vorne) und dann sprinten (5 schnelle Schritte) nach vorne (4x), nach rechts (4x), nach links (4x)



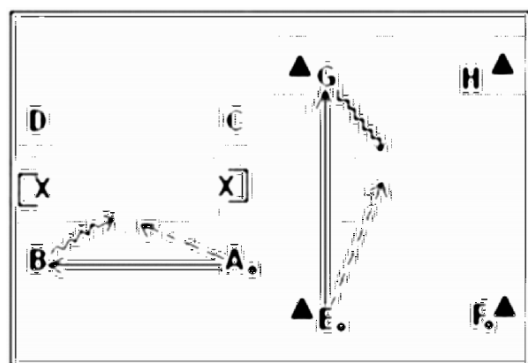
4 Dribbling mit Tor im Quadrat — Zweikampf, Profibereich

25 min · Hauptteil

Aufbau: Feld 1: ein bewegliches Tor wurde ca. 40 Meter vor dem anderen aufgebaut, Feld 2: ein Viereck, Breite 12 Meter, Länge 20 Meter (mit Kappen abgrenzen)

Die Spieler werden in zwei Gruppen

verteilt, Alle Spieler der Gruppe A verteilen sich entweder rechts und links von



beiden Toren (4 Punkte), Spieler A spielt einen flachen scharfen Ball rüber auf die andere Seite, B startet und versucht im 1:1 zum Torabschluß zu kommen

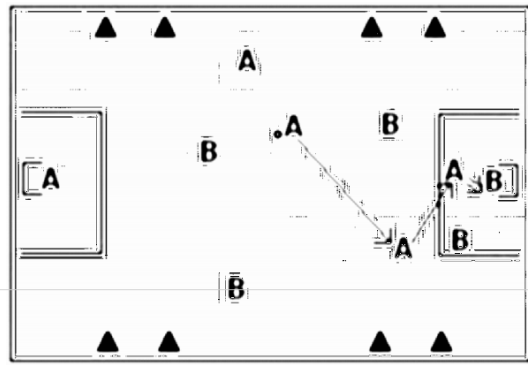
Im Feld zwei gibt es zwei Seiten, hier auch 1:1 nach Anspiel, hier aber über Linien dribbeln

Die Gruppen wechseln nach 12 Minuten die Felder

5 A:B mit Vorgabe den Ball direkt in die Spitze spielen

20 min · Schlussteil

A:B mit Vorgabe den Ball direkt in die Spitze spielen zu müssen, keine Kontaktvorgabe, kein Abseits



6

Jeder konnte selbst entscheiden

10 min · Cool Down

Jeder konnte selbst entscheiden, entweder Fußball-Tennis oder lockeres Austraben

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor