

LFC Berlin Oberliga: T015

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 17.07.2006

1 Dribbling — Aufwärmen, Profibereich

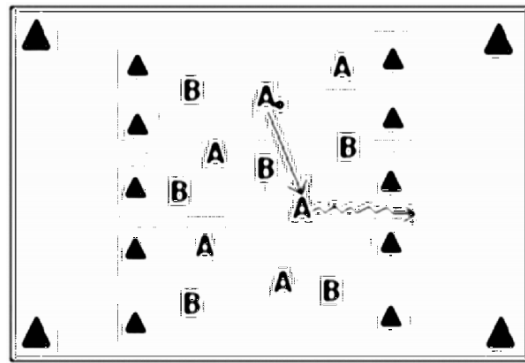
30 min · Aufwärmen

Aufbau: 5:2, locker 2 Minuten

selbstständig einlaufen, danach vier Teams bilden, zwei Felder aufbauen, ein Feld = 50m lang, 30m breit, in der Mitte des Feldes eine "Wand" per Kappen markieren, die nicht das Feld ganz trennt, sondern eine Endzone zehn Meter am

Ende jedes Feldes lässt (siehe Skizze), Vorgabe des Spiel. Aufwärmens: 3BK, ohne KK, in der Offensive möglichst zügig und in "Spitze" versuchen das Spiel zu spielen, als Defensivmannschaft versuchen das Feld schnell eng und kompakt zu machen

Die vier Teams spielen in zwei Felder, Spieldauer 10 Minuten, Bälle werden, wenn sie aus waren eingedribbelt, Punkte gab es, wenn man es schaffte über die Ziellinie zu dribbeln



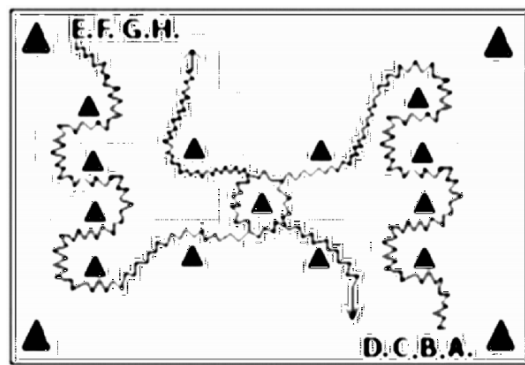
2 Slalomedribbling mit Hütchen im Dreieck — Schnelligkeit

25 min · Hauptteil

Aufbau: Vier Teams bilden, zwei Felder aufbauen, ein Feld = 50m lang, 30m breit, in der Mitte des Feldes eine "Wand" per Kappen markieren, die nicht das Feld ganz trennt, sondern eine Endzone zehn Meter am Ende jedes Feldes lässt (siehe Skizze).

Die Kappen in der Mitte wurden erweitert durch Kappen in der Mitte als Dreieck, Länge 30 Meter plus 10 Meter zum Hütchentor, zwischen den einzelnen Kappen 7 Meter Abstand, das Dreieck vier Meter.

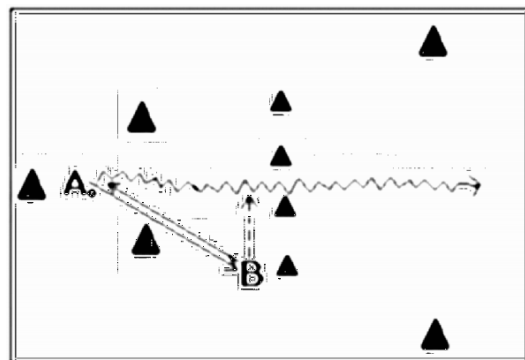
Je zwei Spieler mit einem Ball stehen an der ersten Kappe, Ball im Tempo und im Slalom bis zum Hütchentor am Ende führen, bedingt durch den Aufbau kann es passieren, dass man in der Mitte "zusammenlaufen" könnte, daher: Aufpassen und in der Ballkontrolle bleiben! Situation beherrschen. Je zwei mal.



3 Zweikampf mit Hütchen im Dreieck — 1 gegen 1, Profibereich

15 min · Hauptteil

Aufbau: Vier Teams bilden, zwei Felder aufbauen, ein Feld = 50m lang, 30m breit, in der Mitte des Feldes eine "Wand" per Kappen markieren, die nicht das Feld ganz trennt, sondern eine Endzone zehn Meter am Ende jedes Feldes lässt (siehe Skizze).



Die Kappen in der Mitte wurden erweitert durch Kappen in der Mitte als Dreieck, Länge 30 Meter plus 10 Meter zum Hütchentor, zwischen den einzelnen Kappen 7 Meter Abstand, das Dreieck vier Meter.

A vom Startpunkt spielt Spieler B an dritter Kappe an, der lässt klatschen und es beginnt auf engen Raum (Kappen in der Mitte und am Rand bilden den Platzrahmen) ein 1:1 bis zum Hütchentor in der Mitte, beide Seiten fangen gleichzeitig an, je zweimal

4 Rumpfkraftigung mit Tor — Schlussteil, Profibereich

20 min · Schlussteil

Aufbau: Feld quer (aufgrund der Platzkapazitäten) mit zwei Toren am Ende aufgebaut, TW vom Torhütertraining ins Tor

zwei gute Freunde sollen sich als Paar suchen, einer soll ein Markierungshemd anziehen, daraus ergeben sich zwei Teams und klare Zuständigkeiten im folgenden Spiel, hierbei gibt es folgende Vorgabe: Macht der direkte Gegenspieler ein Tor = 50 Liegestütze für den direkten Gegenspieler und ein Lauf für die gesamte Mannschaft

5 Als Gruppe zusammen zweimal locker ums Feld

10 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen zweimal locker ums Feld, wer will mit Ball und ohne Schuhe

Material für die gesamte Einheit

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