

LFC Berlin Oberliga: T151

100 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 12.04.2007

1 Dehnen in Gruppen — Aufwärmen, oberer (Nr. 3155)

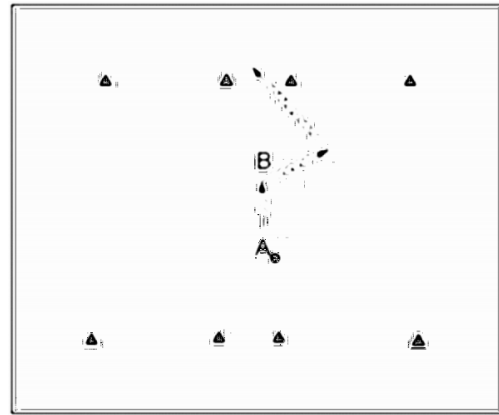
30 min · Aufwärmen

5:2, es werden drei Gruppen um die Führungsspieler gebildet, nach Vorgaben dieser Spieler sollte das Aufwärmen durchgeführt werden, zwischendurch sollte ein Dehnenteil eingebaut werden, nach dem Dehnen auch Ballarbeit nach Vorgabe der Führungsspieler

2 Dribbling mit Hütchen — Zweikampf, oberer Amateurbereich

25 min · Hauptteil

Es wurden drei Felder in der Länge von 12 Metern und der Breite von 10 Metern aufgebaut, in diesen drei Feldern sollten sich immer wieder Paare finden, die gegeneinander antreten und den Ball versuchen durch das Hütchentor des Gegners zu dribbeln, Plus- und Minuspunkte sollten gezählt werden, es wurde dazu aufgerufen immer wieder auch den Gegner zu wechseln, zwischendurch aktive Erholung für alle mittels freies jonglieren

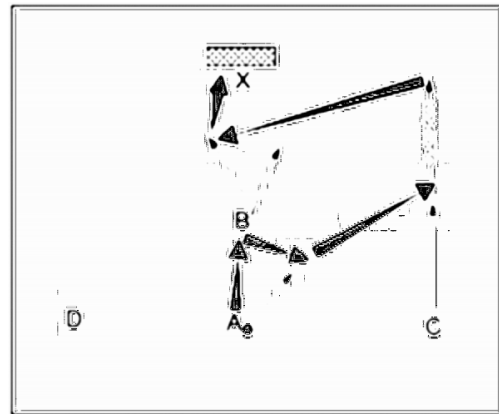


3 Flanke mit Tor im Kreis — Torkombination

35 min · Hauptteil

Aufbau: Dieser Aufbau wurde auf beiden fest installierten Toren vorgenommen:

Am Halbkreis der Mittellinie steht Spieler A mit Ball, B steht mit dem Rücken zum Tor ca. 12 Meter vor A, C und D stehen an der Außenlinie noch näher an der Außenlinie als B, A spielt B flach an, B lässt für A in die Halbposition den Ball klatschen, A spielt dann steil auf eine der beiden Außenpositionen (C oder D), C (oder D) flankt dann auf nachrückende A und B, die vorher kreuzen und Pfosten 1 und 2 anlaufen



II = wie I., nur jetzt flache Eingabe

III = wie II. nur läuft jetzt einer der beiden Angreifer bewusst in den Rückraum und der 2. Spieler zum 2. Pfosten, der flache Ball in den Rückraum wird von dem einen Angreifer hoch zum zweiten Pfosten gespielt zum anderen

IV = wie I., statt aber steil auf C zu spielen spielt A den Ball nach Außen mittels Flugball

4 Eine lockere Runde als Gruppe auslaufen (ca (Nr. 3145))

10 min · Cool Down

Eine lockere Runde als Gruppe auslaufen (ca. 600 Meter), wer will mit Ball.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Hütchen · Tor · Tor (goal_cone)