

LFC Berlin Oberliga: T119

110 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 14.02.2007

1 Die Mannschaft musste sich im 3:5:2 auf dem Platz

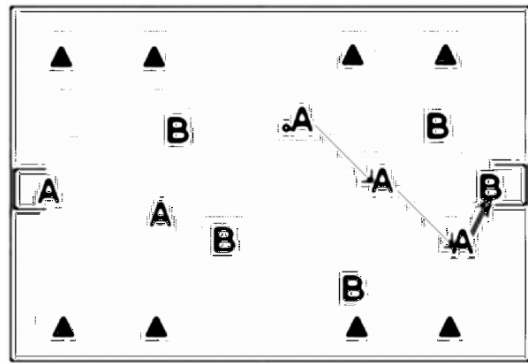
10 min · Hauptteil

Die Mannschaft musste sich im 3:5:2 auf dem Platz aufstellen, dabei wurden diesmal die Zuständigkeiten und Verhaltensweisen der einzelnen Positionen deutlich gemacht. Angefangen bei der grundsätzlichen Defensivarbeit in drei verschiedenen Zonen (Angriff, Mittelfeld und Abwehr) wurden Situationen und Lösungsansätze für die drei Spieler der Abwehrkette, der beiden "Sechser" und der äußeren Mittelfeldspieler aufgezeigt

2 Aufbau: zwei Mannschaften, jede Mannschaft zwei TW

35 min · Aufwärmen

Aufbau: zwei Mannschaften, jede Mannschaft zwei TW, ein fest installiertes Tor und ein transportables auf der Mittellinie markieren das Spielfeld in der Länge, die Außenlinien das Feld in der Breite. Vor jedem Tor (ca. 15 Meter) eine 10 Meter breite Zone einrichten



Konzentriertes Einlaufen (ca.5 Minuten). Bei höchstens 3 Ballkontakten, keinen Körperkontakt und offensiven Zweikämpfen musste sich dauerhaft bewegt werden, die TW in der jeweiligen Mannschaften wechselten, sofern ein Tor kassiert wurde, zwei Spieler jeder Mannschaft wurden bestimmt, die ausschließlich für die direkte Torvolage zuständig waren, ein Vorlagengeber durfte einem anderen den Ball auch vorlegen. Nach einer Spielzeit von 13 Minuten gab es eine siebenminütige Dehn- und Kraftpause in der eigenen Mannschaft, dann gab es den zweiten Durchgang

Aufbau:

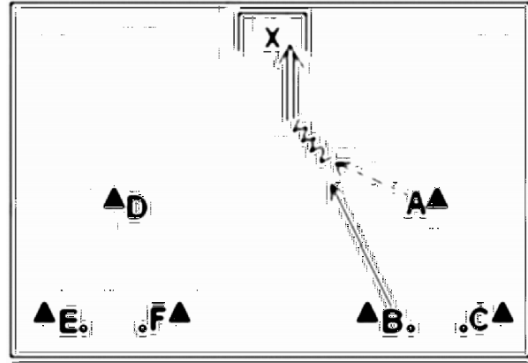
zwei Mannschaften, jede Mannschaft zwei TW, ein fest installiertes Tor und ein transportables auf der Mittellinie markieren das Spielfeld in der Länge, die Außenlinien das Feld in der Breite. Vor jedem Tor (ca. 15 Meter) eine 10 Meter breite Zone einrichten

Konzentriertes Einlaufen (ca.5 Minuten). Bei höchstens 3 Ballkontakten, keinen Körperkontakt und offensiven Zweikämpfen musste sich dauerhaft bewegt werden, die TW in der jeweiligen Mannschaften wechselten, sofern ein Tor kassiert wurde, zwei Spieler jeder Mannschaft wurden bestimmt, die ausschließlich für die direkte Torvolage zuständig waren, ein Vorlagengeber durfte einem anderen den Ball auch vorlegen. Nach einer Spielzeit von 13 Minuten gab es eine siebenminütige Dehn- und Kraftpause in der eigenen Mannschaft, dann gab es den zweiten Durchgang

3 Torschuss im Dreieck — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

40 min · Hauptteil

Aufbau: Zwei TW wechseln sich im Tor ab, ca. 40 Meter halbrechts/halblinks vor dem Tor wurde zweimal ein Dreieck aufgebaut, Spieler A steht an der Dreiecksspitze und ist ca. 25 Meter vor dem Tor, B und C stehen jeweils mit Ball kurz hinter der Mittellinie



I = A macht eine Antrittsbewegung zur einen Seite und fordert damit den Ball von C oder B, nimmt den flach zugespielten Ball mit und schließt noch vor der Strafraumlinie ab, darauf achten, dass bevorzugt der Ball mit der Innenseite mitgenommen wird

II = wie I nur wird A zweimal fintieren, am Anfang wie bei I, dann noch mal mit Ball, danach wieder mit Zug zum Tor und Abschluss

III = A wird der Ball nun zugeworfen, eine Finte, dann Torabschluß vor der Strafraumlinie

IV = A wird der Ball zugeworfen, der versucht den Ball direkt zum Werfenden zurück zu spielen, der den "unsauberen" Ball direkt in die Spitze spielt

V = A bekommt flach von B den Ball und spielt ihn direkt zu C weiter, A dreht in den Rücken des Verteidigers (dargestellt als Kappe) und bekommt von C den Ball in die Gasse gespielt

VI = A bekommt den Ball nach Signal des Trainers von B oder C flach zugespielt, beide Dreiecke...

4 Zwei Mannschaften spielen gegeneinander

20 min · Schlussteil

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Vorgaben: dauerhafte Bewegung, defensiv immer wieder in den Mannschaftsblock kommen, Offensiv zwei Spieler benennen, die nur die Tore erzielen dürfen. Jede Mannschaft bekommt als "Ballast" drei Steigerungsläufe über 45 Meter aufgebürdet, die sie durch erzielte/bekommende Tore gegenüber der anderen Mannschaft auf 0 oder maximal 6 verändern konnten.

5 Ohne Ball als Gruppe konzentriert mit einer großen Runde

5 min · Cool Down

Ohne Ball als Gruppe konzentriert mit einer großen Runde.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor

ccp-plan:6886c85d-7bbf-41a4-9268-a91041d2214a@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de