

LFC Berlin Oberliga: T001

105 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 28.06.2006

1 Dehnen — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

45 min · Aufwärmen

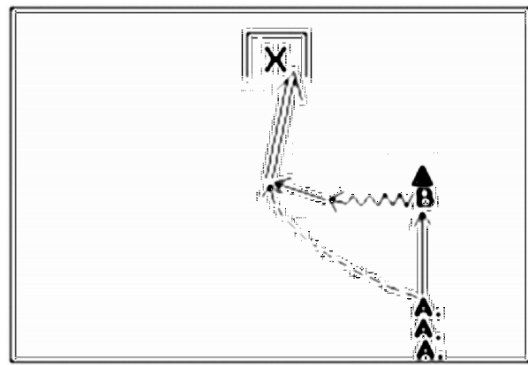
Aufbau: Feld abgesteckt von Strafraum zu Strafraum

locker selbst. Einlaufen, dann 5:2, dann spiel. Aufwärmen, zwei Teams, höchstens 3 Ballkontakte (BK), ohne Körperkontakt (KK), über Ziellinie Ball führen, darauf achten, dass der Ball flach gespielt wird, zwischendurch Dehn- und Kraftpause (Spielzeit 2*15 Minuten, längere Dehnpause)

2 Torschuss mit Torwart — Zuspiel, oberer Amateurbereich

30 min · Hauptteil

Aufbau: Torhüter jeweils in ein Tor, dreißig meter vor dem Tor halbrechts/halblinks stehen die Spieler mit Ball, zehn meter vor ihnen in direkter Linie zum Tor steht ein Mitspieler ohne Ball



Spieler A (mit Ball) passt B an, der nimmt den Ball zur Mitte mit, A läuft in den Rücken und bekommt den Ball "no-look" zugespielt, A schießt aufs Tor und stellt sich an die Kappe und erwartet den nächsten Ball

I = A spielt B an, Übernahme/Übergabe, Abschluss aufs Tor

II = A auf B, B lässt klatschen A steil wieder auf B, dann Torabschluss

3 Tor — Schlussteil, oberer Amateurbereich

25 min · Schlussteil

Aufbau: von Strafraum zu Strafraum, Tore aufstellen lassen, ganze Breite

A:B, frei wählen lassen, heute ohne Vorgaben, "frei spielen"

4 Locker drei Runden austraben

5 min · Cool Down

locker drei Runden austraben, wer wollte durfte die Schuhe ausziehen, bzw. einen Ball in die Runden mitnehmen

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor

