

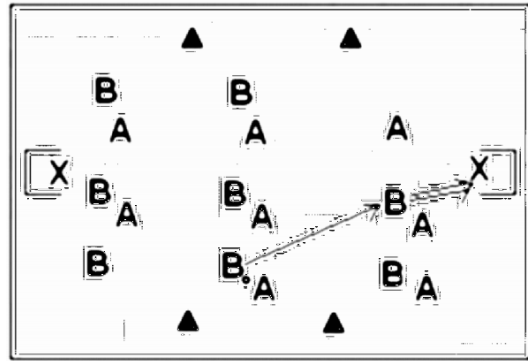
LFC Berlin Oberliga: T062

120 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 06.10.2006

1 Dehnen mit Tor — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

55 min · Aufwärmen

Aufbau: Ein fest installiertes Tor und ein tragbares sind die Fixpunkte auf einem Fußballfeld, das $\frac{3}{4}$ der normalen Größe ausmacht, das tragbares Tor wurde umgedreht (nur 1 TW da), das Feld wurde in der Breite in drei Zonen mit Kapfen markiert

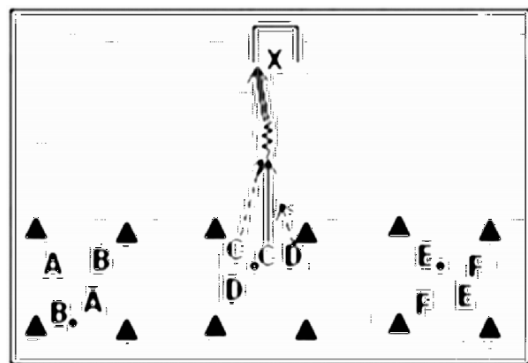


Locker und 5:2, A:B, frei gewählt, TW kam ins große Tor, die Mannschaft wurde verpflichtet sich selbst in diese drei Zonen einzuteilen, also entweder links, rechts oder Mitte (11 Spieler pro Team = 3/3/2), die Spieler durften bei 3 Ballkontakten und wenig Körperkontakt, dauerhafter Bewegung, ihre eigene Zone nie verlassen, exemplarische Dehn- und Kraftpause zwischendurch, dann Variante: nur zwei Spieler mit insgesamt 6 Ballkontakten (3 für jeden) dürfen in einer Zone hintereinander den Ball berühren, dann musste der Ball zur nächsten Zone oder ins Tor...

2 Tor — Zuspiel, oberer Amateurbereich

35 min · Hauptteil

Aufbau: Kurz hinter der Mittellinie gingen vier Spieler mit einem Ball in eine Gruppe, das fest installierte Tor auf der anderen Seite war das Ziel



Die Spieler bekommen je Vierergruppe eine Nummer zugewiesen, in der jeweiligen Vierergruppe wurden vorab zwei Paare festgelegt, die zusammen spielen sollten, solange der Trainer nicht die Nummer der betreffenden Gruppe gerufen hat, solange soll der Ball innerhalb der Gruppe frei zugespielt werden und alle bleiben solange in Bewegung, ruft der Trainer die Nummer der Gruppe, dann ist die ballbesitzende Mannschaft sofort Offensivmannschaft auf das Tor, die anderen Defensivmannschaft (2:2)

3 A:B, auf $\frac{3}{4}$ des Platzes, die Überzahlmannschaft startet

25 min · Schlussteil

A:B, auf $\frac{3}{4}$ des Platzes, die Überzahlmannschaft startet mit sechs Runden Diagonalläufen ins Spiel (ohne sie vorab zu laufen, einfach als Hypothek), die Unterzahlmannschaft mit vier Runden, kassiert eine Mannschaft ein Tor, dann müssen sie eine Runde mehr laufen, schießt eine Mannschaft ein Tor eine Rd. weniger, nur bei einem Remis würde die Ausgangssituation so bleiben wie sie

anfangs festgelegt wurde

4 **Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben (Nr. 2424)**

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben, mit Ball am Fuß, wer möchte

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor