

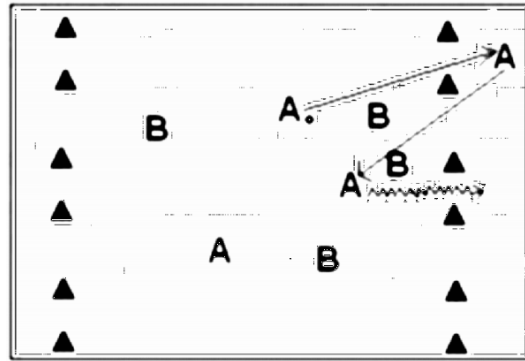
LFC Berlin Oberliga: T144

105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 28.03.2007

1 Dribbling mit Tor zu zweit — Aufwärmen

40 min · Aufwärmen

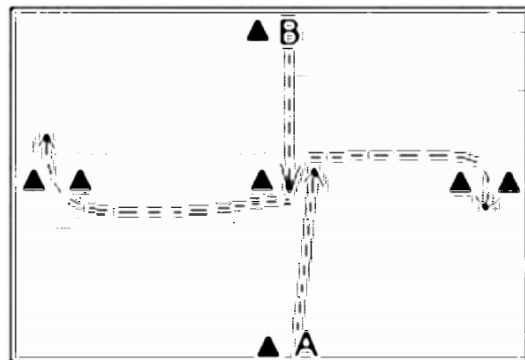
5:2, locker selbst einlaufen (8 Minuten), danach wurden zwei Teams gebildet, A:B, eine gesamte Spielfeldhälfte diente als Spielfläche, mittig auf der Torlinie (Mittellinie) wurde eine Ziellinie markiert (ca. acht Meter breit), halbrechts und halblinks 5 Meter von der Außenlinie entfernt wurden jeweils Ziellinien mit Kappen abgegrenzt (ca. 5 Meter breit), insgesamt gab es so also 6 Ziellinien die markiert waren, drei auf jeder Seite, A spielte gegen B nur mit flachen Bällen, bei dauerhafter Bewegung und ohne Körperkontakt war die Aufgabe bevor man über die Ziellinie an der Torlinie (oder Mittellinie) durfte, dass man vorher durch eines der beiden offensiv Tore musste, dies war mit passen oder dribbeln möglich, Dehn- und Kraftpause zwischendurch im Mannschaftsverbund, nach der Dehnpause durfte durch die Offensivtore auch per Flugball der Ball zum Partner gespielt werden, sonst wie vor der...



2 Kopfball mit Hütchen in Gruppen — Schnelligkeit

20 min · Hauptteil

Zwei Gruppen wurden gebildet, diese Gruppen standen sich 15 Meter entfernt gegenüber, in der Mitte der Entfernung stand eine Kappe, zwei Hütchentore markierten den Weg nach rechts und links (ca. 12 Meter entfernt)



I = Spieler A und B starten gemeinsam und laufen aufeinander zu, hinter dem entgegenkommenden Spieler starten beide Spieler zum Sprint, einer rechts zum Hütchentor, einer links (je 2*)

II = wie I nur jetzt mit Ball 2*

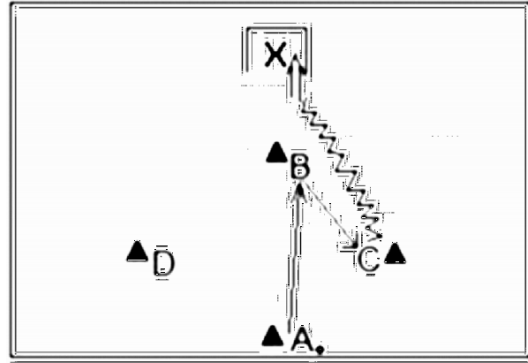
III = A hat einen Ball, B steht ohne Ball da, A spielt B flach an und entscheidet sich beim Paß den Ball entweder recht oder links der mittig stehenden Kappe zu spielen, spielt er rechts an der Kappe entlang, spielt B den Ball zum linken Hütchentor, A ersprintet den Ball und führt ihn durchs Hütchentor, B sprintet ohne Ball nach rechts durchs Tor, wieder je 2*

IV = A köpft den Ball zu B, B köpft nach rechts oder links und sprintet selbst zur anderen Seite, A er...

3 Folgende Übung wurden vor beiden fest installierten Toren

20 min · Hauptteil

Folgende Übung wurden vor beiden fest installierten Toren aufgebaut: 30 Meter vor dem Tor wurde eine Raute mit Kappen abgesteckt, an jeder Kappe stand ein Spieler,



Spieler A steht zentral vor B, der mit dem Rücken zum Tor steht, C steht halbrechts, D halblinks

I = A spielt B an, B lässt auf C oder D klatschen, C (D) startet und schießt so schnell es geht aufs Tor, immer wieder auch die Positionen wechseln

4 A:B, es gab Minuspunkte für unnötige Ballverluste

15 min · Schlussteil

A:B, es gab Minuspunkte für unnötige Ballverluste (Passfehler, techn. Mängel) und Pluspunkte für Torabschlüsse, bei einem erzielten Tor sogar + 3 Punkte. Wer hat mehr Punkte? Verlierer baut Feld ab und kümmert sich um das Material

5 Mit Ball oder ohne eine lockere Runde als Gruppe auslaufen

10 min · Cool Down

Mit Ball oder ohne eine lockere Runde als Gruppe auslaufen (ca. 600 Meter).

Material für die gesamte Einheit

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