

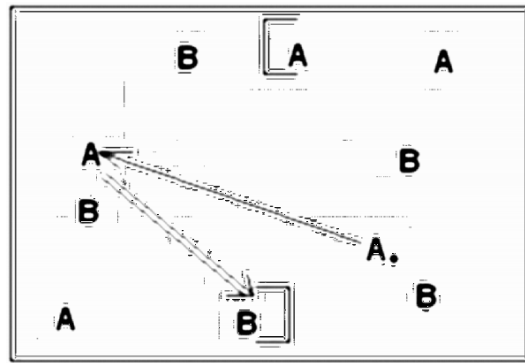
LFC Berlin Oberliga: T068

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 17.10.2006

1 Dehnen mit Tor im Kreis — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

40 min · Aufwärmen

Locker, 5:2, spieler. Aufwärmen, A:B, 3 Ballkontakte, ohne Körperkontakt, dauerhafte Bewegung, 1. Teil bis zum dehnen nur flach, Spielfeld von Strafraum zu Strafraum, an der Mittellinie stehen am Halbkreis rechts und links die transportablen Tore, beide stehen auf der Mittellinie, ein Tor zeigt in die eine und das andere in die andere Richtung, dann Dehnpause, danach versuchen mit jedem zweiten Ball hoch zu spielen



2 A startet mit rückwärts Hopslerlauf bis zur Kappe

20 min · Hauptteil

Aufbau: zwei Kappen stehen in gerader Linie etwa 15 Meter auseinander, diesen Aufbau viermal

Spieler A startet mit rückwärts Hopslerlauf bis zur Kappe, läuft dann vorwärts locker zurück und sprintet vorwärts wieder zur Kappe (3x)

II = vorwärts Hopslerlauf, rückwärts locker zurück und vorwärts Sprint zur Kappe (3x)

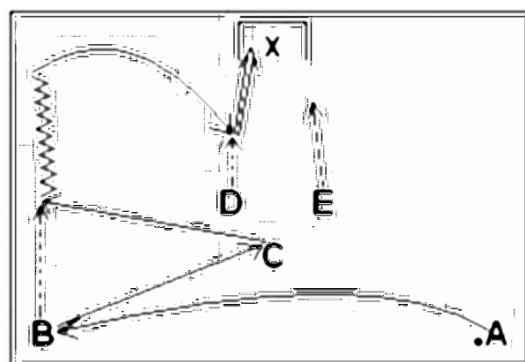
III = sidesteps vor, sidesteps zurück, vorwärts Sprint zur Kappe (4x)

3 A steht an der Mittellinie an der rechten Außenseite (oder

15 min · Hauptteil

Aufbau: Tore stehen auf der Strafraumlinie, TW ins Tor,

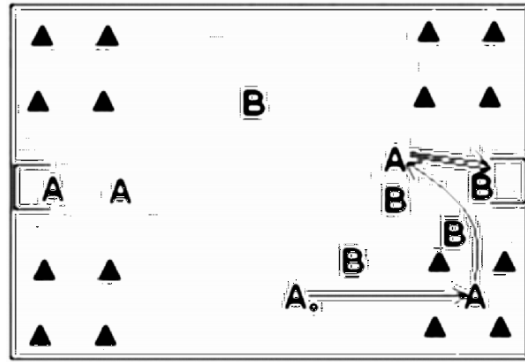
Spieler A steht an der Mittellinie an der rechten Außenseite (oder links) und spielt einen Flugball auf B, der auf der gegenüberliegenden Seite steht, B spielt doppel mit C, der zentral 20 Meter vor dem Tor steht und läuft Richtung Torlinie, Flanke von B auf D+E, die als Paar zwanzig Meter vor dem Tor auf die Flanke warten



4 **A:B, es gibt vier Eckzonen**

20 min · Schlussteil

A:B, es gibt vier Eckzonen, die freie Zonen sind (7x7 Meter), wo nicht verteidigt werden darf, blocken auch nur außerhalb, 2 Ballkontakte, offensiv nur hohe Eingaben aus der Zone, die letzten sieben Minuten freies Spiel



5 **Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben (Nr. 2439)**

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor