

LFC Berlin Oberliga: T107

105 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 29.01.2007

1 Konzentriertes Einlaufen (10 Minuten), dann A:B, TW ins Tor

35 min · Aufwärmen

Aufbau: eine Spielfeldhälfte, ein bewegliches Tor steht auf dem Halbkreis an der Mittellinie, die Strafraumlinien wurden verlängert, so dass das Feld auch in der Breite eingeengt war.

5:2, selbst. konzentriertes Einlaufen (10 Minuten), dann A:B, TW ins Tor, höchstens drei Ballkontakte, dauerhafte Bewegung, jeder 2. Ball direkt, TW dürfen Bälle nur ohne Hände abwehren (Mitspielverhalten der TW außerhalb des Strafraums soll geschult werden), Dehnteil in der Mannschaft, im zweiten Teil haben nur die TW veränderte Vorgaben, nun dürfen sie alle Bälle nur noch mit den Händen abwehren

2 In einem Spielfeld (doppelter Strafraum) spielen jeweils

20 min · Hauptteil

In einem Spielfeld (doppelter Strafraum) spielen jeweils zwei Minuten lang 3:3 (plus TW) gegeneinander. Verlierer muß nach dem Spiel 2x 45 Meter-Tempoläufe machen.

Bei einem unentschieden haben beide Teams verloren.

3 Auf der Tartanbahn im Stadion liefen die Spieler 5x1000

35 min · Hauptteil

Auf der Tartanbahn im Stadion liefen die Spieler 5x1000 Meter mit einer jeweils zweiminütigen Unterbrechung. Vor den Lauf durfte sich die Mannschaft verständigen, welche zwei Spieler den letzten Lauf nicht mitmachen brauchen. Gibt es keine einhellige Meinung über diese zwei Spieler, dann laufen alle weiter. Die Mannschaft hat sich schlussendlich für die beiden langsamsten, die beiden TW entschieden.

4 Auslaufen 200 Meter auf der Bahn

15 min · Cool Down

Auslaufen 200 Meter auf der Bahn.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor