

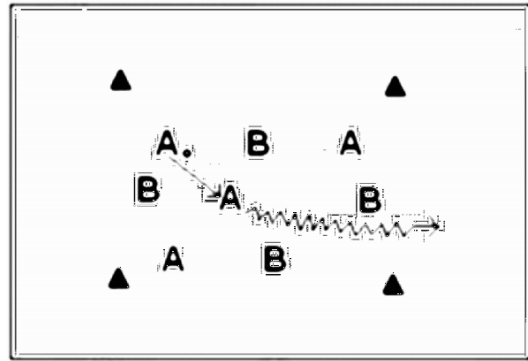
LFC Berlin Oberliga: T128

100 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 27.02.2007

1 Dribbling — Aufwärmen, oberer Amateurbereich (Nr. 2949)

30 min · Aufwärmen

5:2, locker einlaufen (7 Minuten), vier Teams wurden gewählt, eine Spielfeldhälfte wurde geteilt, daraus entstanden zwei gleichgroße Hälften, A.B + C.D, 3 BK, ohne KK, dauerhafte Bewegung, Ball über Linien dribbeln, Dehnpause zwischendurch und die Paarungen wechseln

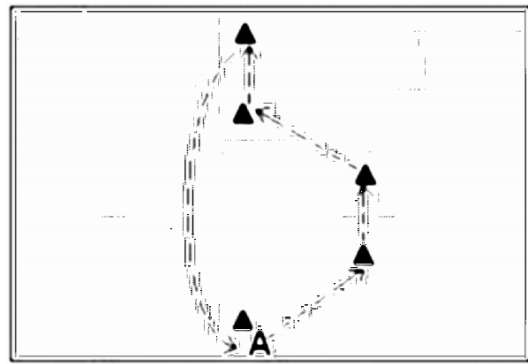


2 A steht an der ersten Kappe läuft locker los und sprintet

20 min · Hauptteil

Aufbau: Laufstrecke zwei mal aufbauen;
zwei Mannschaften:

Spieler A steht an der ersten Kappe, nach rechts seitlich versetzt (12 Meter) steht Kappe 2, Kappe 3 steht wieder 12 Meter davor, Kappe 4 nach links seitlich versetzt (12 Meter), Kappe 5 (wieder 12 Meter) steht in gerader Linie vor Kappe 4



Spieler A steht an der ersten Kappe läuft locker los und sprintet dann im Tempo aus der seitwärts Bewegung nach vorne, danach wieder locker bis zur letzten Kappe (4xinsgesamt)

II = wie I., nur jetzt locker sidesteps, dann Sprint, und wieder sidesteps

III = wie I., Hopserlauf, Sprint, Hopserlauf

IV = Spieler hat jetzt einen Ball, locker führen, Sprint, locker weiter

V = Spieler mit Ball führt den Ball erst seitwärts, Sprint, wieder seitwärts

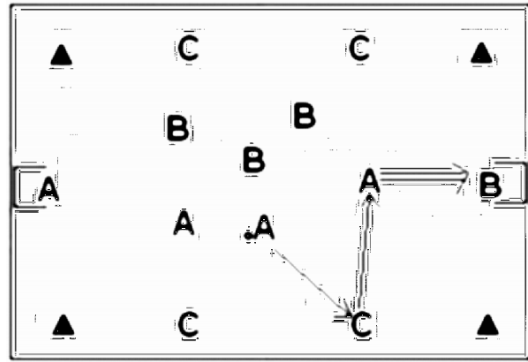
VI = Rückwärts den Ball mitziehen, sprinten, wieder rückwärts mitziehen

3 Tor in Gruppen — Spielformen, oberer Amateurbereich

45 min · Hauptteil

Aufbau: Drei Mannschaften wurde gewählt, A:B wurden zur Gruppe 1, C zur Gruppe 2

Gruppe 1: A:B, doppelter Strafraum, TW in die Tore, je ein Spieler jeder Mannschaft (also insgesamt 4) stellt sich außerhalb der Spielfeldbreite in der Nähe des Tores, die Breite des Feldes ist nur 20 Meter breit,



4 Ohne Ball als Gruppe konzentriert mit einer großen Runde (ca

5 min · Cool Down

Ohne Ball als Gruppe konzentriert mit einer großen Runde (ca. 600 Meter) auslaufen.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor