

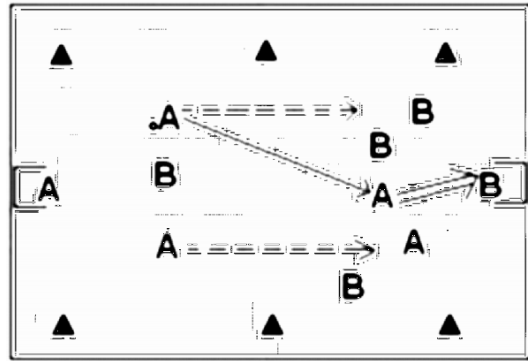
LFC Berlin Oberliga: T081

80 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 08.11.2006

1 Zweikampf mit Tor — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

35 min · Aufwärmen

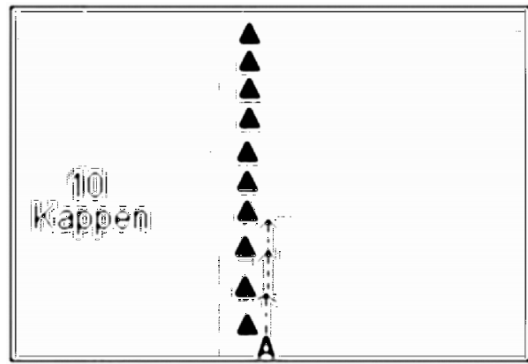
5:2-Ecken, selbst. aufwärmen (7 Minuten), A:B auf einem Spielfeld Strafraum zu Strafraum, 3 BK, ohne KK, dauerhafte Bewegung und nur flache Bälle, Tore gelten nur dann, wenn alle in des Gegners Hälfte sind, Dehnpause im Team, im zweiten Teil mit hohen Bällen und schneidiger Zweikampfführung



2 Sprint — Schnelligkeit, D-Jugend

15 min · Hauptteil

Die Spieler stehen hintereinander vor einer Laufstrecke mit insgesamt 40 Meter Längen (unterteilt mit Kappen im Abstand von vier Metern), die sie mit unterschiedlichen Aufgaben ablaufen sollen



Spieler A soll im Wechsel schnell und langsam die gesamte Strecke ablaufen (4x)

II = wie I., nur soll jetzt nur noch jede dritte Teilstrecke schnell gelaufen werden (4x)

III = über die Hälfte der Strecke einen Sprunglauf um dann nahtlos in einem Sprint bis zur vorletzten Kappe zu laufen (4x)

3 Passen — Schlussteil, D-Jugend

20 min · Schlussteil

Vermeintliche Stamm/Reserve. Bälle die ins Seitenaus gehen sollen als Freistoß (Standard) ins Feld gebracht werden, keine kurzen Anspiele, wie sonst.

4 Als große Gruppe zusammen drei Runden austraben

10 min · Cool Down

Als große Gruppe zusammen drei Runden austraben und regenerieren.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor

