

LFC Berlin Oberliga: T118

85 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 13.02.2007

1 Passen — Abwehrverhalten, oberer Amateurbereich

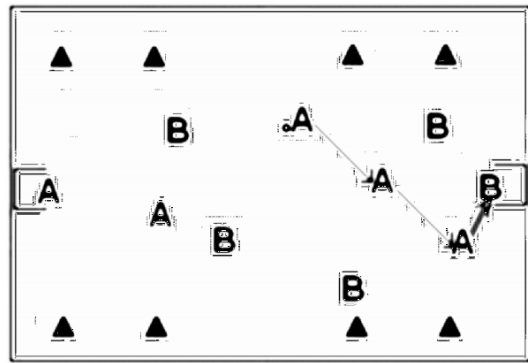
10 min · Hauptteil

Die Mannschaft musste sich im 3:5:2 auf dem Platz aufstellen. Es wurde die Grundformation eingenommen, als wenn eine gegnerische Mannschaft den Ball am Abstoßpunkt hat, also zehn Meter in der anderen Spielhälfte, ca. 25 Meter in der eigenen Hälfte. Es wurde nachgestellt, wer sich wie verhalten soll, wenn ein IV, ein zentraler Abwehrspieler, ein def. MF -Spieler oder äußerer MF - Spieler mit Ball bewegt. Alle Spieler sollten darauf achten, dass sie immer anspielbar sind.

2 Konzentriertes Einlaufen (ca.5 Minuten)

30 min · Aufwärmen

Aufbau: zwei Mannschaften, jede Mannschaft zwei TW, ein fest installiertes Tor und ein transportables auf der Mittellinie markieren das Spielfeld in der Länge, die Außenlinien das Feld in der Breite. Vor jedem Tor (ca. 15 Meter) eine 10 Meter breite Zone einrichten

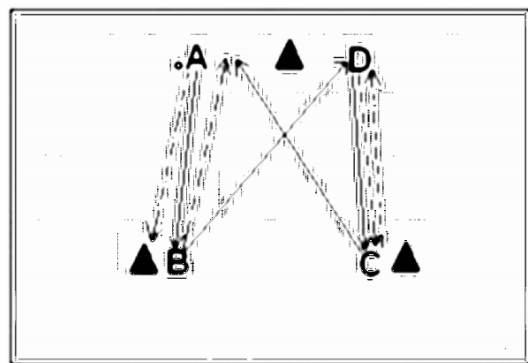


Konzentriertes Einlaufen (ca.5 Minuten). Die Spieler hatten bei höchstens 3 BK, ohne KK und dauerhafter Bewegung das Ziel, den Ball in die Zone und direkt wieder zurück ins Feld zu spielen, wenn sie ein Tor erzielen wollen. Nach dem Dehnteil (sechs Minuten) gab es im zweiten Durchgang die Vorgabe wieder in die Zone, dann aber direkt nach vorne weiter zu spielen (schnelles Spiel in die Spitze).

3 Kopfball im Dreieck — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

Aufbau: Es wurde ein Dreieck mit Kappen abgesteckt (zweimal). An der Spitze des Dreiecks stehen die Spieler (A+D) mit Ball, an den anderen Kappen je zwei Spieler ohne Ball (B und C).



I = A spielt zu B und läuft zur Kappe von B, B spielt direkt zurück zu D und sprintet geradeaus (bis zur Höhe der Dreiecksspitze), D spielt zu C und läuft dem Ball nach, C wieder direkt zurück zu B (plus Sprint), so geht es im Kreislauf immer weiter.

II = wie I, nur dass B und C vor dem Sprinten den von A (D) zugeworfenen Ball jetzt zurückköpfen (TW fangen den Ball am höchsten Punkt und werfen ihn zurück)

III = wie II, zugeworfene Bälle müssen jetzt mit Vollspann zurückgespielt werden

IV = wie III, zugeworfene Bälle müssen mit der Innenseite zurück gespielt werden.

4 **Zwei Mannschaften spielten gegeneinander**

20 min · Schlussteil

Zwei Mannschaften spielten gegeneinander. Vorgaben: dauerhafte Bewegung, defensiv immer wieder in den Mannschaftsblock kommen, Tore im ersten Teil (zehn Minuten) nur per Kopf oder nach direkter Kopfvorlage. Jede Mannschaft bekommt als "Ballast" drei Steigerungsläufe über 45 Meter aufgebürdet, die sie durch erzielte/bekommene Tore gegenüber der anderen Mannschaft auf 0 oder maximal 6 verändern konnten.

5 **Mit Ball (Pflicht) als Gruppe auslaufen**

5 min · Cool Down

Mit Ball (Pflicht) als Gruppe auslaufen, konzentriert in einer großen Runde.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor