

LFC Berlin Oberliga: T164

70 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 07.05.2007

1 Torschuss — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

35 min · Aufwärmen

5:2- Ecken aufmachen, fünf Minuten selbst. einlaufen, an der Mittellinie wurde ein tragbares Tor aufgestellt, das fest installierte auf der Grundlinie komplettierte das Spielfeld in der Länge, A.B, dauerhafte Bewegung, höchstens drei Ballkontakte, Torabschlüsse nur flach, Dehnpause in der Gruppe (7 Minuten), im zweiten Teil Tore nur nach drei direkt aufeinander folgenden Zuspielen mit abschließendem Torabschluss

2 Tor — Spielformen, Profibereich

25 min · Hauptteil

Das Feld blieb wie beim Aufwärmen, neue Vorgaben: Ball musste im letzten Teil des Feldes (mit Kappen markiert, zehn Meter vor dem Tor) auf jeden Fall noch einmal berührt werden

II. Vorgabe: nur ein Spieler einer Mannschaft durfte Tore erzielen, der Gegner stellte eine Manndeckung gegen diesen Spieler

III. Vorgabe: Freies Spiel!

3 Geschlossen als Gruppe auslaufen

10 min · Cool Down

Geschlossen als Gruppe auslaufen.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor