

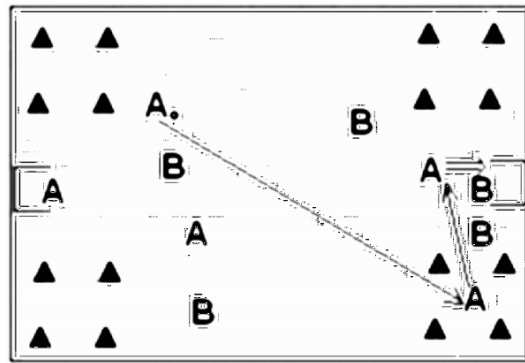
LFC Berlin Oberliga: T090

95 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 29.11.2006

1 Konzentriertes Einlaufen (5 Minuten), dann A:B (Nr. 2545)

45 min · Aufwärmen

Aufbau: ein fest installiertes Tor und ein bewegliches Tor wurden aufgestellt, Spielfeldlänge: eine gesamte Spielfeldhälfte, Spielfeldbreite: verlängerte Strafraumlinie, die jeweiligen Spielfeldecken wurden mit Kappen abgegrenzt (10 Meter breite, 10 Meter Länge)

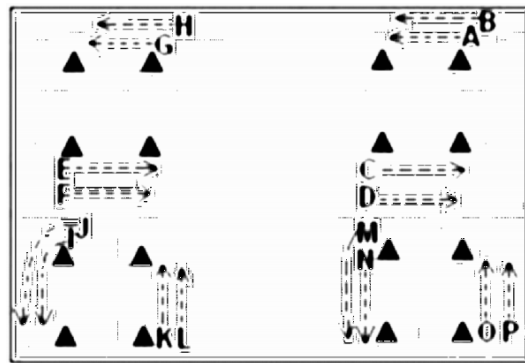


5:2, selbst. konzentriertes Einlaufen (5 Minuten), dann A:B, ohne TW, 3 Ballkontakte, keinen Körperkontakt, dauerhafte Bewegung und als weitere Vorgabe: Torvorbereitung aus einer der beiden offensiven Anspiel-Zonen, das vorbereitende Anspiel erfolgt jeweils diagonal über die Spielfeldmitte hinweg, Dehnteil zwischendurch, im 2. Teil sind jetzt auch hohe Bälle erlaubt

2 An jeder zweiten Kappe gab es einen Sprint

20 min · Hauptteil

Aufbau: Spielfeldlänge: eine gesamte Spielfeldhälfte, Spielfeldbreite: verlängerte Strafraumlinie, die jeweiligen Spielfeldecken wurden mit Kappen abgegrenzt (10 Meter breite, 10 Meter Länge),



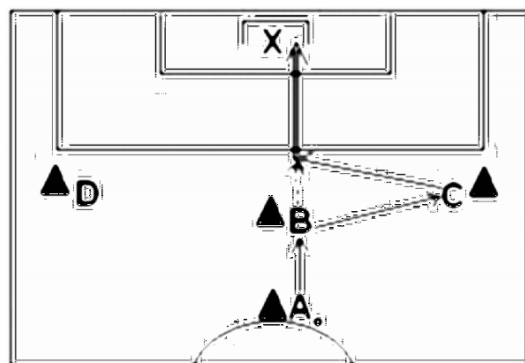
die Spieler stellen sich als Paar an die Torlinie Richtung Außenlinie und laufen außerhalb der Spielfeldhälfte entlang

An jeder zweiten Kappe gab es einen Sprint, zwischendurch Vorgabe des einen Spielers für den anderen durch Lauf ABC, insgesamt 4 x 2 Runden mit zwischenzeitlicher Regenerationsrunde

3 Torschuss im Kreis — Torkombination, oberer Amateurbereich

25 min · Hauptteil

Aufbau: vor dem Tor (30 Meter) steht eine Kappe, 25 Meter vor dem Tor in Verlängerung der Strafraumlinie steht rechts und links jeweils eine weitere Kappe, am Halbkreis der Mittellinie steht zentral eine weitere Kappe



A steht am Halbkreis der Mittellinie und spielt B zentral an (B steht 30 Meter vor dem Tor mit dem Rücken zum Tor), B lässt den Ball klatschen und bekommt über C oder D (die an den Kappen in Verlängerung der Strafraumlinie stehen) als Querpas zugespült, B schießt aufs Tor

4 **Als Gruppe zusammen auslaufen, mit Ball!**

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen auslaufen, mit Ball!

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor