

LFC Berlin Oberliga: T014

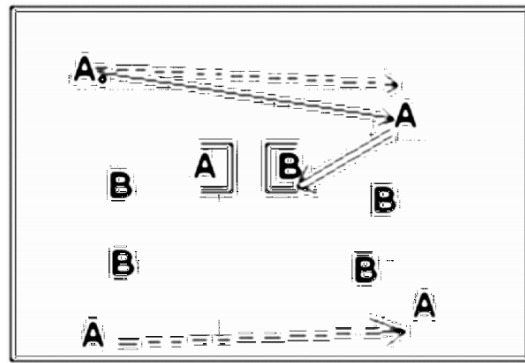
120 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 15.07.2006

1 Tor — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

30 min · Aufwärmen

Aufbau: Tore stehen "Rücken an Rücken" in der Mitte des Feldes, Spielfeldlänge Strafraum/Strafraum, die gesamte Breite

5:2, locker 2 Minuten selbstständig einlaufen, TW schon TW-spezifisch, danach zwei Teams bilden, 3BK, ohne KK, alle müssen in der anderen Hälfte sein um ein Tor zu erzielen, nach der Dehnpause im Team, muß zusätzlich auch der Torabschluß direkt erfolgen.



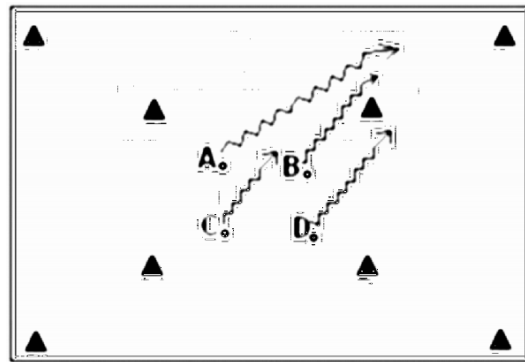
2 Sprint im Quadrat — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

25 min · Hauptteil

Aufbau: ein Viereck (15 x 15meter) und dazu ein Viereck "auf dem Kopf stehend" drumherum,

4 Spieler in einem Feld zusammen, jeder einen Ball

Jeder einen Ball, Ball führen, erst frei später nach Vorgabe, seitwärts, rückwärts, zwischen den Füßen, nur schwaches Bein, fünf schnelle Kontakte etc., auf Zuruf der Farbe (Kappen außen sind eindeutig farblich zu unterscheiden), Sprint zur Kappe, insgesamt 16 Sprints.

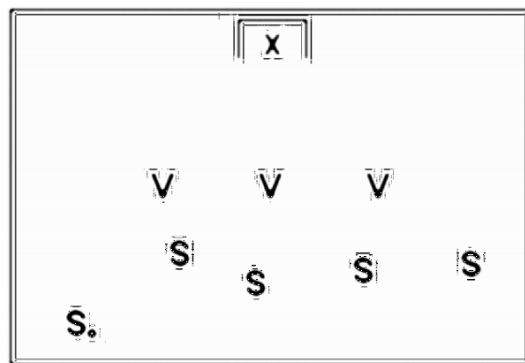


3 Tor mit Gegenspieler — Parteispiele, oberer Amateurbereich

30 min · Hauptteil

Aufbau: An der Mittellinie stehen fünf Angreifer, 3 Verteidiger stehen ca. 20 Meter vor dem Tor, TW im Tor

5:3 aufs Tor, mit Abseits und auf Zielstrebigkeit achten, aus 3 Angreifern werden immer wieder drei Verteidiger



4 A : B, beide in Grundordnung, Trainer coacht die eine

25 min · Schlussteil

Aufbau: Strafraum/Strafraum ist das Feld aufgebaut, die gesamte Breite

A : B, beide in Grundordnung, Trainer coacht die eine, Co-Trainer die andere Mannschaft, pro kassiertes Tor sammelt die Mannschaft einen Diagonallauf nach

dem Spiel.

Kommentar:

Galligkeit", Biß und Feuer einfordern und unterstützen, nicht bei jedem kleinen Remppler als SR pfeifen

5 Im abgesteckten Feld als vierergruppe chinesisch spielen

10 min · Cool Down

Im abgesteckten Feld als vierergruppe chinesisch spielen, Ball über den Kopf im Feld spielen. Wer schafft es irgendwann nicht mehr? Außerhalb des Feldes traben bis der Sieger feststeht.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor