

LFC Berlin Oberliga: T053

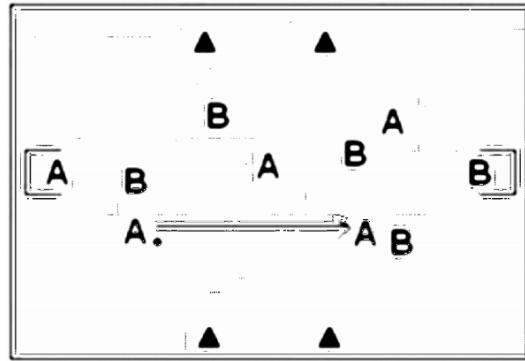
105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 21.09.2006

1 Einlaufen (5 Minuten), von Strafraum zu Strafraum war

30 min · Aufwärmen

5:2-Ecken, selbst. einlaufen (5 Minuten), von Strafraum zu Strafraum war das Spielfeld aufgebaut, dauerhafte Bewegung, ohne KK, nur flache Zuspiele, höchstens 3 BK, in der Mitte des Spielfeldes (3/4 des normal großen Feldes)

wurde eine 10-Meter breite Zone aufgebaut, die nur durchpasst oder aber nur ohne Ballbesitz betreten werden darf, Dehnpause zwischendurch, im zweiten Teil waren dann auch hohe Zuspiele (Flugbälle, Diagonalbälle) erlaubt

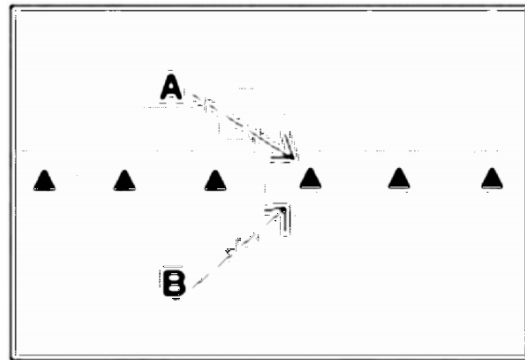


2 A steht 30 Meter vor Spieler B

20 min · Hauptteil

Aufbau: Diesen Aufbau gab es zweimal:

Spieler A steht 30 Meter vor Spieler B, zwischen beiden Spielern sind in unregelmäßigen Abständen und Farben sechs Kappen aufgebaut.



I = A und B laufen locker los, wenn A lossprintet zu einer Kappe, muß B auch dahin sprinten (je 2* vorgeben)

II = wie I., nur müssen jetzt zwei Kappen nach Vorgabe von A angelaufen werden

III = wie I., nur jetzt die Farbe entscheidend, nicht mehr die gleiche Kappe

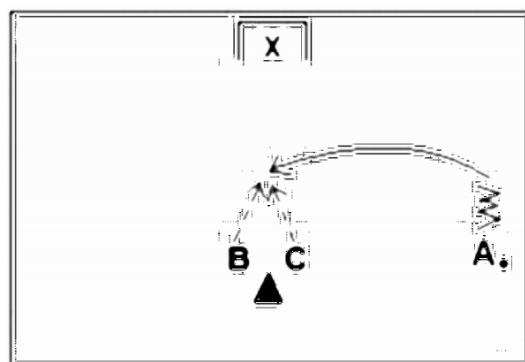
IV = wie III., aber zwei Kappen

3 Dribbling mit Gegenspieler — Torkombination

20 min · Hauptteil

Aufbau: Diesen Aufbau gab es auf beiden Spielfeldseiten für alle Spieler:

3 Spieler einen Ball, A steht entweder rechts oder links fast an der Außenlinie (ca. 35 Meter entfernt), B und C stehen an einer Kappe in der Mitte, A dribbelt an und spielt eine Eingabe, wer als erstes den Ball bekommt ist Angreifer, der andere Verteidiger



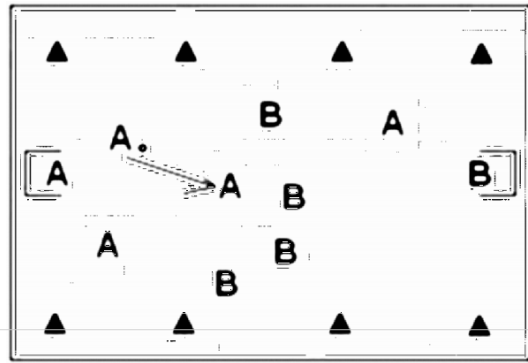
II = wie I., nur wird jetzt vorher festgelegt wer Angreifer und Verteidiger ist

III = wie I., auch mit hohen Bällen

4 **A:B, es wurde gewählt, Drei-Zonen-Spiel**

25 min · Schlussteil

A:B, es wurde gewählt, Drei-Zonen-Spiel, dort wo sich der Ball befand (Zone) mussten sich alle verteidigende Spieler aufhalten = Kompaktheit!



5

Als große Gruppe zusammen eine Runde mit Ball auslaufen

10 min · Cool Down

Als große Gruppe zusammen eine Runde mit Ball auslaufen.

Material für die gesamte Einheit

Ball