

LFC Berlin Oberliga: T171

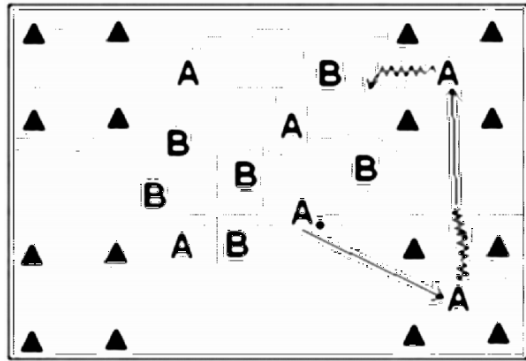
98 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 22.05.2007

1 Erst 5:2, dann sollte sich jeder selbst einlaufen (5

30 min · Aufwärmen

Erst 5:2, dann sollte sich jeder selbst einlaufen (5 Minuten), dann spielte A:B in einer Spielfeldhälfte, höchstens 3 BK, ohne KK, dauerhafte Bewegung, nur flache Bälle, jede Ecke des Feldes wurde abgekappt, es war das Ziel beider

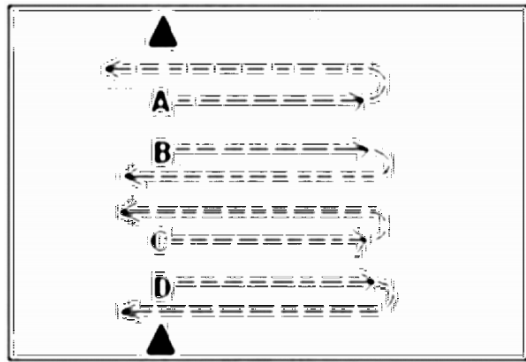
Mannschaften in Spiel- und Ballkontrolle zu bleiben und möglichst in drei der vier Ecken kontrolliert den Ball zu führen, Dehnpause zwischendurch, jeder Spieler der eigenen Mannschaft sollte eine Dehnübung vormachen



2 Stehen in der Mitte des Feldes mit dem Kopf Richtung Tor

15 min · Hauptteil

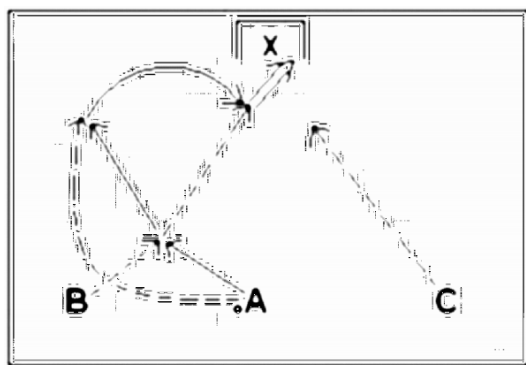
Alle Spieler stehen in der Mitte des Feldes mit dem Kopf Richtung Tor und laufen locker los, der Startpunkt (gleichzeitig auch Ziel) wurde mit Kappen abgegrenzt, auf Signal des Trainers musste immer wieder zu diesem Startpunkt gesprintet werden, unterschiedliche Entfernungen (nie mehr als 15 Meter) und unterschiedliche Pausen erfordern Konzentration und Willenskraft



3 Passen mit Tor zu zweit — Torkombination

25 min · Hauptteil

Drei Spieler einen Ball, A in der Mitte, B und C an der Außenlinie rechts und links, A entscheidet sich für eine Seite, spielt B an, B kommt entgegen, A hinterläuft, B spielt A zur Torlinie, A bringt flache Eingabe auf B und C



II = wie I., nun am Ende Flanken

III = freies kombinieren, aber alle drei Spieler müssen an dieser zielstrebigem Aktion beteiligt ein

IV = 2:1 aufs Tor, mit dem Pass von einem Außen, der den Ball hat, entscheidet er, wer sein Offensivpartner wird, der dritte Spieler wird Verteidiger

4 **Stamm/Reserve ohne besondere Vorgaben**

20 min · Schlussteil

Stamm/Reserve ohne besondere Vorgaben

5 **Locker mit Ball ich selbst beschäftigen (8 Minuten)**

8 min · Cool Down

Locker mit Ball ich selbst beschäftigen (8 Minuten).

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor