

LFC Berlin Oberliga: T049

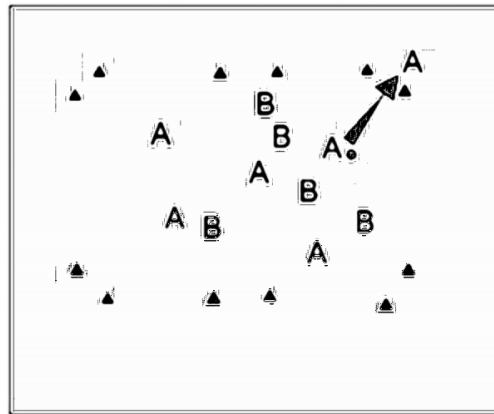
100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 13.09.2006

1 Einlaufen (5 Minuten), in einer Spielfeldhälfte wurden

30 min · Aufwärmen

5:2-Ecken, selbst. einlaufen (5 Minuten), in einer Spielfeldhälfte wurden auf jeder Seite je drei Hütchentore aufgebaut (5 Meter breit), ein Tor mittig, eins rechts und links, wobei die äußeren Tore schräg aufgestellt waren, A:B, dauerhafte Bewegung, ohne KK, höchstens 3BK, nur flache Zuspiele, Ziel:

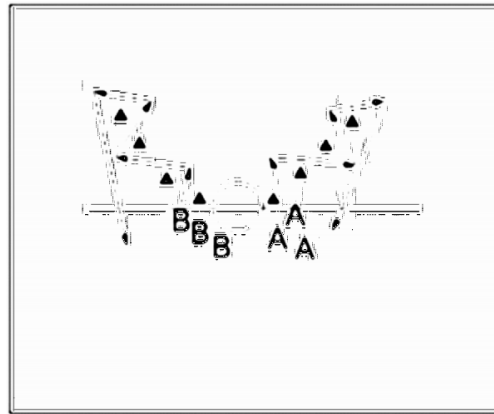
durchdribbeln oder durchpassen zu einem Mitspieler durch eines der sechs Tore, Dehnpause als Mannschaft, im zweiten Teil auch mit Flugbällen



2 Slalomdribbling im Kreis — Schnelligkeit

15 min · Hauptteil

Am Halbkreis der Mittellinie rechts und links mussten sich zwei Gruppen postieren, 15 Meter vor ihnen wurde quer zu den beiden Gruppen von rechts nach links eine Slomlinie mit Kappen markiert, auf Signal des Trainers sollten die Spieler gegeneinander durch die Linie laufen und über die Ziellinie (Mittellinie) zurück, Verlierer macht 10 Liegestütze, 4 *



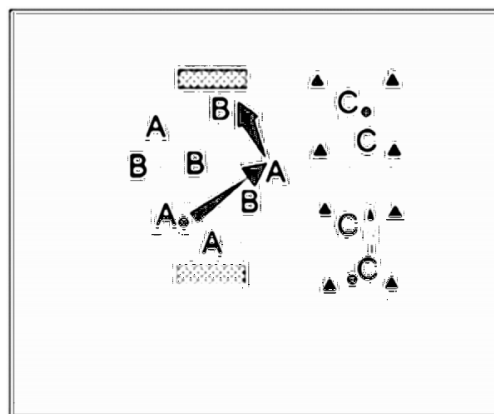
II = wie I., nur mit Ball

II = wie II., wie der Ball aber jetzt geführt werden sollte, gab jede Gruppe im Wechsel pro Lauf neu vor, kreativ sein!!

3 Torschuss zu zweit — Spielformen, oberer Amateurbereich

25 min · Hauptteil

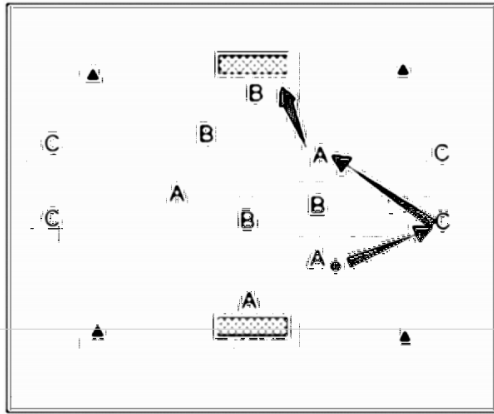
Es wurden drei Mannschaften gebildet. A:B + TW auf einem engem Feld (zwei Meter breite neben jedem großen Tor), Vorgabe: Nie länger als 15 sek. Für einen Torabschluss, Spielzeit 8 Minuten, dann Teamwechsel, Mannschaft C macht unterdessen 1:1 über Linien mit verschiedenen Partnern und wechselnden Vorgaben



4 **A:B + C, C nur am Rand als direkte Anspieler, nicht am Tor!**

20 min · Schlussteil

A:B + C, C nur am Rand als direkte Anspieler, nicht am Tor! Die Mannschaft, die ein Tor kassiert wechselt mit Überzahlmannschaft.



5

Als große Gruppe zusammen eine Runde auslaufen (Nr. 3075)

10 min · Cool Down

Als große Gruppe zusammen eine Runde auslaufen. Wer wollte mit Ball.

Material für die gesamte Einheit

Ball · 3× Hütchen · Tor · 3× Tor (goal_cone)