

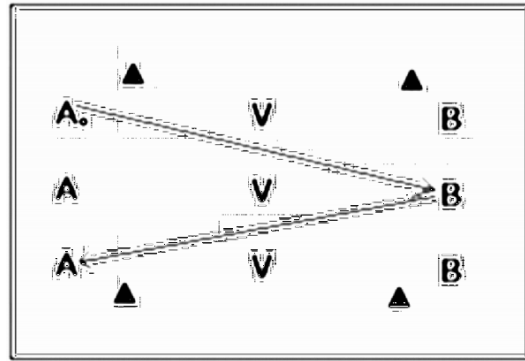
LFC Berlin Oberliga: T043

95 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 04.09.2006

1 Passen — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

40 min · Aufwärmen

Aufbau: auf einer Spielfeldhälfte direkt in der Mitte des festinstallierten Tores eine Kappe stellen, diese Kappe markiert die Spitze eines "V" das mit Kappen in der Spielfeldhälfte aufgebaut wurde, also bis zur Mittellinie ganz rechts an der Außenlinie und ganz links, das "V" wurde rechts und links zur Mittellinie mit einem Korridor (5 Meter breit) mit Kappen markiert

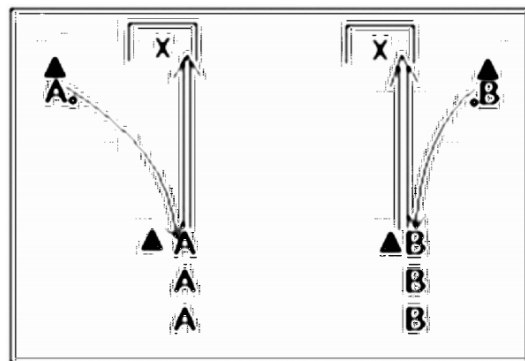


5:2, dann wurden vier Teams eingeteilt, die Teams standen rechts und links an der Spitze des "V" und 5 Meter rechts und links davon, alle 4 Teams liefen gleichzeitig los und mussten nach einer zweiminütigen Einlaufphase wechselweise (von Bahn zu Bahn) Lauf ABC - Übungen vorgeben, nach zwölf Minuten gab es dann einen Dehnteil, der vom jüngsten Spieler in der jeweiligen Gruppe geleitet werden soll, nach der Dehnpause wurden die jeweils drei jüngsten Spieler in den Korridor geschickt, aus dem sie auch nicht raus durften, sie mussten versuchen die Zuspiele der anderen Spieler abzufangen, die sich links und rechts vom Korridor aufhielten, ähnlich wie beim üblichen 5:2 mußte der Paßgeber, dessen Ball abgefangen wurde in die Mitte

2 Sprint mit Tor in Gruppen — Torschuß, oberer Amateurbereich

30 min · Hauptteil

Aufbau: neben dem festen Tor auf der Torlinie wurden rechts und links zwei tragbare Tore aufgestellt, je ein TW geht in diesem Tor, an der Eckfahne rechts und links steht je eine Kappe, zwanzig Meter vor dem jeweiligen Tor steht eine Kappe



Auf ein Tor treten zwei Mannschaften im Wettbewerb gegeneinander an, die jeweilige Mannschaft spielt einem ihrer Spieler den Ball außerhalb des sechszehners ab der Eckfahne den Ball zu, der Spieler soll versuchen den Ball direkt zu verwandeln, trifft der Spieler nicht, dann läuft die eigene Mannschaft auf der Torlinie als "Strafe" mit einem Kurzsprint geschlossen bis zur Höhe des Fünfmetererraums

I = Bälle hoch als Vorlage zum Strafraum, Ball darf nicht auf den Boden aufkommen

II = Tore nur per Kopf

3 **Zwei Teams wählen lassen, ein bewegliches Tor**

20 min · Schlussteil

zwei Teams wählen lassen, ein bewegliches Tor auf dreiviertel des nun freien Feldes aufstellen, Tore dürfen nur außerhalb des Strafraums erzielt werden

(Ziel: Distanzschüsse und deren Vorbereitung)

4 **Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben (Nr. 2546)**

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben, möglichst mit Ball

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor