

LFC Berlin Oberliga: T121

95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 16.02.2007

1 Nach einem konzentriertem Einlaufen (8 Minuten) wurden zwei

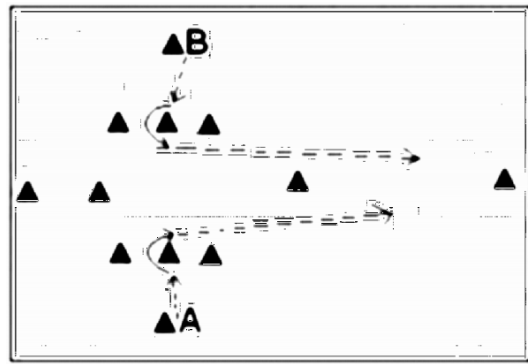
30 min · Aufwärmen

Nach einem konzentriertem Einlaufen (8 Minuten) wurden zwei Mannschaften gewählt, jede Mannschaft hatte zwei TW, ein fest installiertes Tor und ein transportables Tor auf der Mittellinie begrenzten das Feld in der Länge, die Außenlinien das Feld in der Breite. Bei höchstens 3 Ballkontakten, keinen Körperkontakt und offensiven Zweikämpfen musste sich dauerhaft bewegt werden, die TW in der jeweiligen Mannschaften wechselten, sofern ein Tor kassiert wurde, weitere Vorgabe: 3 direkte Kontakt bei durchgängiger Spielkontrolle, Dehnpause im Mannschftsverbund dazwischen (7 Minuten) 2. Teil wie der erste

2 A steht vor einer Kappe, 8 Meter davor stehen drei Kappen

20 min · Hauptteil

Spieler A steht vor einer Kappe, 8 Meter davor stehen drei Kappen ganz eng nebeneinander, den gleichen Aufbau hat Spieler B von der gegenüberliegenden Seite, die Mitte (von den drei Kappen für A bis zu den von B) ist 4 Meter breit, rechts



(und links) in Verlängerung der mittleren Kappen steht zwölf Meter entfernt eine Kappe, so dass es insgesamt vier Kappen sind, diesen Aufbau gab es zweimal!

I = A und B laufen zeitgleich los und springen mit einem Schlusssprung über die drei vor ihm stehenden Kappen gleichzeitig in die Mitte, A gibt durch einen Sprint zu einer der vier Kappen außerhalb der Mitte das direkte Startsignal für einen Sprint für beide Spieler (insgesamt 4 Läufe, zweimal vorgeben, zweimal reagieren)

II = wie I, nur diesmal mit einem Bein rein springen und loslaufen (4x)

III = rückwärts zu den drei Kappen und dann vorwärts zu den vier Zielkappen (4x)

IV = "sidesteps" zu den...

3 Vorgaben: dauerhafte Bewegung

20 min · Hauptteil

Aufbau: 4:2 (3:2)

2 Mannschaften spielen gegeneinander. Vorgaben: dauerhafte Bewegung, defensiv immer wieder in den Mannschftsblock kommen, Offensiv zwei Spieler benennen, die nur die Tore erzielen dürfen. Jede Mannschaft bekommt als "Ballast" drei Steigerungsläufe über 45 Meter aufgebürdet, die sie durch erzielte/bekommende Tore gegenüber der anderen Mannschaft auf 0 oder maximal 6 verändern konnten.

4 **Zwei Mannschaften spielen gegeneinander (Nr. 3056)**

20 min · Hauptteil

Aufbau: 3:3 bei Start von der Mittellinie

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Vorgaben: dauerhafte Bewegung, defensiv immer wieder in den Mannschaftsblock kommen, Offensiv zwei Spieler benennen, die nur die Tore erzielen dürfen. Jede Mannschaft bekommt als "Ballast" drei Steigerungsläufe über 45 Meter aufgebürdet, die sie durch erzielte/bekommende Tore gegenüber der anderen Mannschaft auf 0 oder maximal 6 verändern konnten.

5 **Ohne Ball als Gruppe konzentriert mit einer großen Runde**

5 min · Cool Down

Ohne Ball als Gruppe konzentriert mit einer großen Runde.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor