

LFC Berlin Oberliga: T050

100 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 15.09.2006

1 Einlaufen (5 Minuten), in einer Spielfeldhälfte wurde A:B

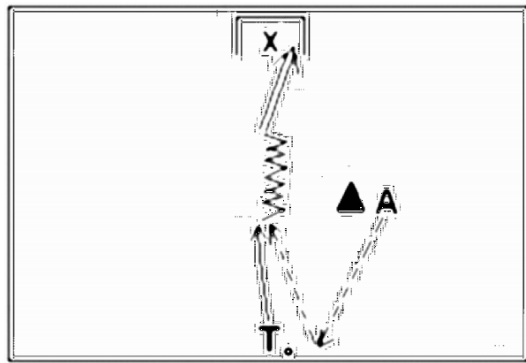
35 min · Aufwärmen

5:2-Ecken, selbst. einlaufen (5 Minuten), in einer Spielfeldhälfte wurde A:B gespielt, dauerhafte Bewegung, ohne KK, höchstens 3BK, nur flache Zuspiele, Ziel: bei einem Vorsprung (ein Tor reicht), sollte man versuchen das Ergebnis zu halten und auf Konter zu spielen, Dehnpause in der eigenen Mannschaft, danach gab es für die Mannschaft, die mit zwei Toren in Rückstand geriet eine Zusatzaufgabe, 2 Steigerungsläufe mit denen man ein Gegentor "abbauen" konnte

2 Laufweg mit Tor im Kreis — Schnelligkeit

15 min · Hauptteil

Zwanzig Meter vor dem transportablen Tor, das auf der Strafraumlinie stand, wurde auf beiden Seiten eine Kappe aufgestellt, Spieler A steht an einer Kappe und läuft mit dem Rücken zum Tor locker zur Mittellinie, der Trainer steht im Mittelkreis und spielt den Ball halbrechts und halblinks vom Spieler nach vorne, der startet hin zum Ball und soll direkt abschließen



II = wie I., nur hohe Bälle

III = wie I., nur kommen die Bälle jetzt vom TW, drehen und sofort abschließen

3 Ohne besondere Vorgaben spielten A:B

40 min · Schlussteil

Ohne besondere Vorgaben spielten A:B. In der ersten Hälfte wurden bemerkenswerte Fehler korrigiert und dabei das Spiel unterbrochen. In der zweiten Hälfte lief da Spiel ohne Unterbrechung. Verlierermannschaft musste am Ende für Material und Bälle sorgen.

4 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 · 2× Tor

