

LFC Berlin Oberliga: T019

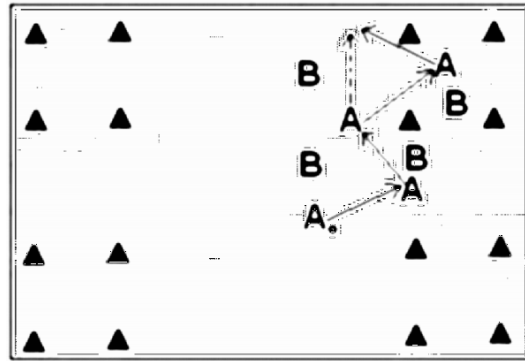
115 Minuten · 6 Positionen · oberer Amateurbereich · 21.07.2006

1 Dehnen mit Tor — Aufwärmen, Profibereich (Nr. 2417)

35 min · Aufwärmen

Aufbau: zwei Spielfelder, Feld eins eine Spielfeldhälfte mit zwei großen Toren, Feld zwei ohne Tore dafür aber mit vier "Eckzonen"

5:2, vier Teams bilden, A:B + C:D,
Spielfeld eins: A:B mit TW, 3 BK, ohne KK,
dauerhafte Bewegung, jeder muß vor einem Torerfolg am Ball gewesen sein, Feld zwei: C:D, die Spieler werfen sich die Bälle zu, auch da muß jeder am Ball gewesen sein, mindestens zwei "Eckzonen" müssen im Ballbesitz angelaufen werden für einen Punkt, Spieldauer: 12 Minuten, dann eine Dehn- und Kräftigungspause in der eigenen Mannschaft und beide Teams wechseln dann die Felder mit Aufgaben



2 Passen — Abwehrverhalten, Profibereich

10 min · Hauptteil

Aufbau: Mannschaft A und Mannschaft B wurden aufgestellt im 3:5:2-System

1.) Es wurde der Unterschied zwischen Laufverhalten und taktischen Verhalten in Offensive und Defensive statisch nachgestellt, bei der Defensive auf Abstände (5Meter), Zentrum absichern und Regel hinter den Ball zu kommen achten, Offensive: Breite des Feldes nutzen, anspielbar sein,

2.) Offensive verliert Ball, welche Positionen müssen als Erstes defensiv besetzt werden?

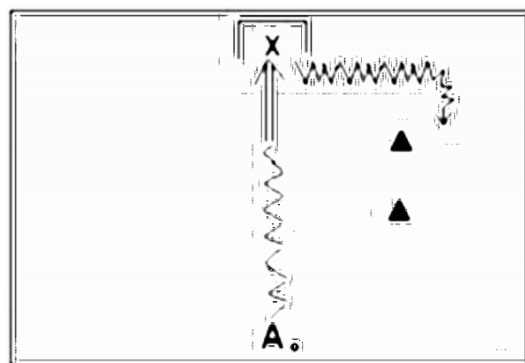
3.) Man wird durch einen Ballverlust des Gegners Offensivmannschaft, welche Wege muß ich machen?

3 Torschuss im Kreis — Schnelligkeit, Profibereich

20 min · Hauptteil

Aufbau: auf beiden Toren stehen die Spieler am Halbkreis der Mittellinie, ganz rechts an der Außenlinie stehen zwei Kappen im Abstand von 10 Metern

Die Spieler haben je einen Ball, nach Signal des Trainers soll der Spieler innerhalb von fünf Sekunden, die von allen laut mitgezählt wird, zum Abschluss kommen, auf dem Rückweg soll an der Außenlinie je ein Sprint gemacht werden (bei jeder Übung)



4 Tor — Freilaufen, Profibereich

20 min · Hauptteil

Aufbau: auf beiden Seiten wurde die Übung durchgeführt

4:2 auf ein Tor (beide Seiten), ein Vt.-Paar versucht den Angriff abzuwehren,
Offensiv soll die Überzahl möglichst ausgespielt werden, ohne unnötige off. ZK

5 A:B, die Mitte des Feldes (verlängerte Fünfmeteraumlinie)

20 min · Schlussteil

A:B, die Mitte des Feldes (verlängerte Fünfmeteraumlinie) wurde mit Kappen
markiert, Vorgabe für beide Teams: jeder 2. Ball musste direkt gespielt werden,
zum Zentrum hin sollte immer wieder verdichtet werden

6 Jeder konnte selbst entscheiden

10 min · Cool Down

Jeder konnte selbst entscheiden, entweder Fußball-Tennis oder lockeres Austraben

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor