

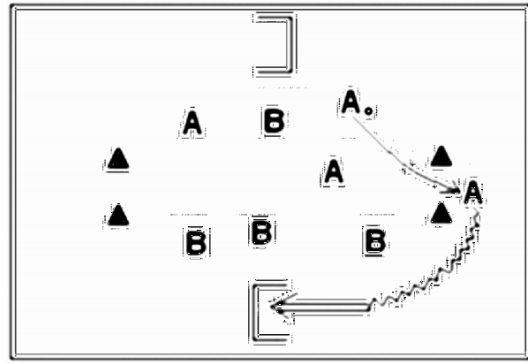
LFC Berlin Oberliga: T037

110 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 23.08.2006

1 Dribbling mit Hütchen in Gruppen — Aufwärmen

35 min · Aufwärmen

Aufbau: im Stadion Lichterfelde die gesamte Spielfeldlänge und Spielfeldbreite von Strafraum zu Strafraum mit Kappen abgegrenzt, ein Hütchentor steht je auf der Strafraumlinie (5meter groß), die beiden beweglichen Tore liegen auf der Mittellinie so, dass je ein Pfosten auf der Außenlinie und die Torlinie die Mittellinie ist, jedes Tor hat die flache Öffnung (Tor liegt!) zu einer anderen Seite.

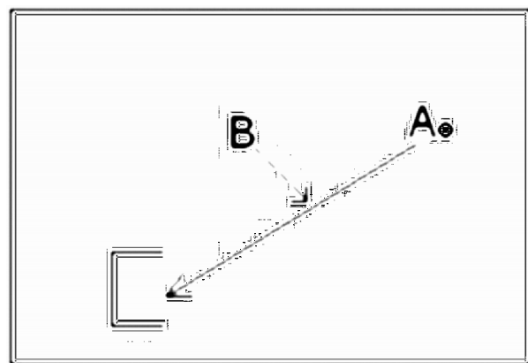


5:2, locker 5 Minuten selbstständig mit Ball als einzelner oder als Paar einlaufen, danach kurze Dehn- und Kraftpause (selbst.) zwei Mannschaften werden dann gebildet, 3 BK, ohne KK, beide Teams dürfen auf alle vier Tore Punkte erzielen, durch die Hütchentore mittels Dribbling oder Anspiel eines Spielers der knapp hinter dem Hütchentor steht, auf die umgedrehten Tore an der Mittellinie wie man will, Ziel ist die Spielverlagerung und das weitere Schulen der Ball- und Spielkontrolle.

2 Passen mit Tor — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

30 min · Hauptteil

Aufbau: ca. 30 Meter im Feld und jeweils an der Außenlinie stehen Paare Richtung Mittellinie, ein großes Tor steht mittig auf der Mittellinie, die Öffnung in Richtung Außenlinie

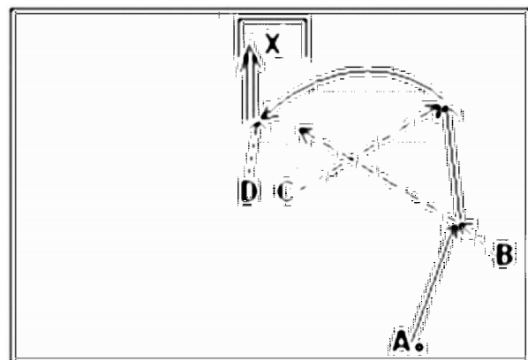


A steht an der Außenlinie an der Außenlinie, zwei Meter vor ihm leicht versetzt (innere Linie) steht Spieler B, A hat das Ziel den Ball möglichst flach an B vorbei zum Tor zu passen, B soll blocken, keine Finten, nur Tempowechsel, keine Richtungswechsel, mal links, mal rechts anstellen, mal der blockende, mal der versuchte Paßgeber sein.

3 A spielt startenden B den Ball in den Lauf

20 min · Hauptteil

Aufbau: Fünf Meter von der Außenlinie entfernt (auf beiden Spielfeldseiten) steht auf der Mittellinie Spieler A mit dem Ball, an der Außenlinie mit Blickrichtung ins Feld steht Spieler B ca. 10 Meter entfernt von A, in der Mitte des Feldes, ca. 30



Meter vor dem Tor, das auf der Strafraumlinie steht und mit je einem TW ausgestattet ist, steht ein Stürmerpaar (C+D), C und D stehen mit dem Rücken zum Tor in Verlängerung der Fünfmeteraumlinie.

A spielt startenden B den Ball in den Lauf, B entscheidet sich entweder direkt gleich den Ball zur Torlinie zu passen, damit C dort direkt hineinstarten kann und danach auf B und D flanken darf oder B nimmt den Ball mit, derweil C und D auf der Seitslinie, die mit Kappen abgegrenzt sind, kreuzen, B führt den Ball bis zur Spielfeldmitte um dann auch C den Paß in die Gasse zu spielen, C läuft erst dann steil in die Tiefe, C flankt auf B und D

4 **Vorgabe: In der Defensive immer wieder in die Zone**

20 min · Schlussteil

Aufbau: Strafraum/Strafraum, Stamm gegen Reserve

Vorgabe: In der Defensive immer wieder in die Zone der Mannschaft kommen, Abstände gering halten, Kompaktheit (nie mehr als fünf meter zum Mitspieler), immer wieder hinter den Ball kommen und dann Pause machen.

5 **Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben**

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben, dabei Platz nebenbei "reparieren" und Bälle suchen

Material für die gesamte Einheit

Ball · Hütchen · Tor · 4× Tor (goal_cone)