

LFC Berlin Oberliga: T064

115 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 11.10.2006

1 Da das Stadion Lichterfelde für uns erst ab 20.00 Uhr

35 min · Aufwärmen

Da das Stadion Lichterfelde für uns erst ab 20.00 Uhr nutzbar ist und auch die Kunstrasenplätze keine Kapazitäten hatten, lief die Gruppe außerhalb des Stadions im parkähnlichen Gelände am Kanal 20 Minuten eine Einlauf-Aufwärmrunde, danach gab es eine Dehnpause im Stadion

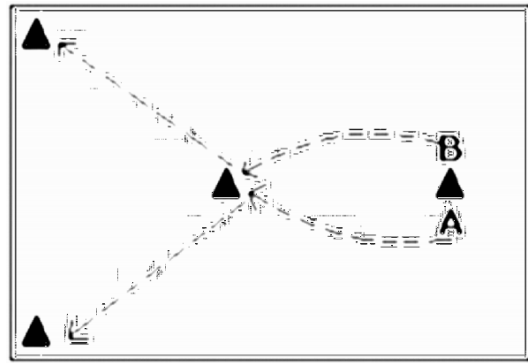
2 Gruppe A: 3:3, Spieldauer ca

45 min · Hauptteil

Aufbau: Gruppe A: in einer Spielfeldhälfte zwei Tore aufgestellt, Länge: 30 Meter, Breite: die verlängerte Strafraumlinie

Gruppe B: in der anderen Spielfeldhälfte beim Co-Trainer, Kappen wurden aufgebaut, an der Strafraumlinie die erste (A), dort fangen dann die gebildeten Pärchen auch an, 12 Meter davor Kappe B,

links davon leicht schräg nach vorne und zurück Kappen C und D



Gruppen A und B wechseln nach ca. 20 Minuten komplett (außer die TW)

Gruppe A: 3:3, Spieldauer ca. 2 Minuten, nur direktes Spiel und auf viele Torabschlüsse achten, freies wechseln der Mannschaften nach Zeichen des Trainers mit den Spielern die am Tor stehen und auf ihren Einsatz warten

Gruppe B: verschiedene Lauf ABC- Übungen, plus je einen Sprint zu Kappe C und D, dazwischen eine Dehnpause, insgesamt: 4x3 Läufe nach Vorgaben

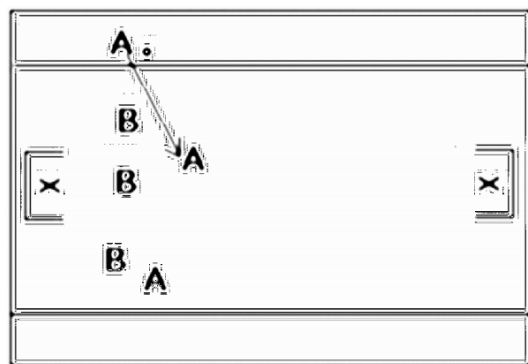
3 Tor in Gruppen — Parteispiele, oberer Amateurbereich

30 min · Hauptteil

Aufbau: wie Hauptteil 1 bei der Gruppe A

Es wurden zwei Mannschaften gebildet, Mannschaft A musste mit einer Eingabe von Außen das 3:3 offensiv starten und versuchen ein Tor zu erzielen, sollte A den Ball verlieren startet gleich die

Umkehraktion, sollte A den Ball zum Abschluß bringen können, so starten die gleichen Dreiergruppen mit einer Eingabe von B (auch von Außen), also leichte Ballverluste in der Offensive und nicht zum Abschluß bringen bedeutet immer eine extreme Gefahr für das eigene Tor durch das Umkehrspiel, nach je einen Ball für A und B von Außen wechseln je drei neue Spieler ins Feld, wer hat am Ende die meistens Tore erzielt? Welche Mannschaft hat gewonnen?



Verlierermannschaft sucht Bälle und baut die Tore ab

4 **Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben (Nr. 2439)**

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben

Material für die gesamte Einheit

Ball · 2× Tor