

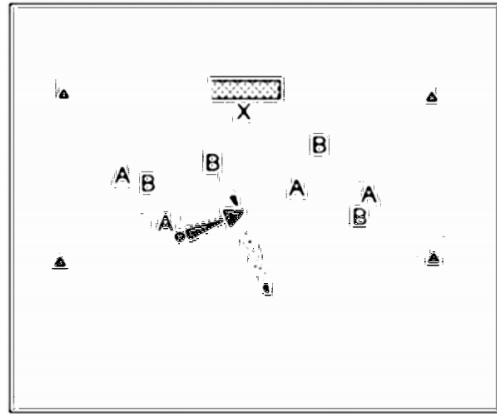
LFC Berlin Oberliga: T152

95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 13.04.2007

1 Dribbling mit Tor — Aufwärmen, oberer (Nr. 3159)

40 min · Aufwärmen

5:2, zwei tragbare Tore wurden auf die jeweilige Strafraumlinie gestellt, A:B spielte auf ein Tor in der einen Spielhälfte, C:D in der anderen Hälfte, dauerhafte Bewegung, höchstens 3 BK, ohne KK, nur flache Bälle, A verteidigt solange das Tor bis sie über die Mittellinie gedribbelt haben, dann werden sie sogleich automatisch zur angreifenden Mannschaft, Teams wechseln nach 7 Minuten Spielzeit, Dehnpause nach dem ersten Wechsel und nach jedem weiteren Wechsel der Felder



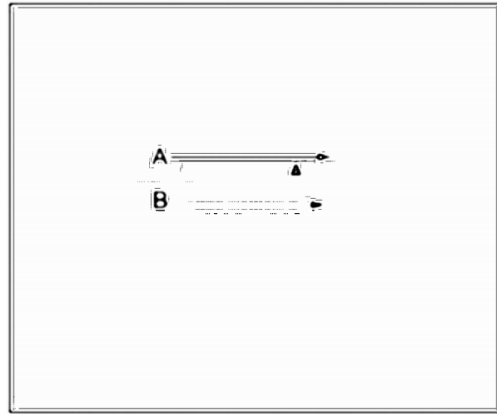
2 Auf dem Seitenstreifen stellten sich zwei Spieler

15 min · Hauptteil

Auf dem Seitenstreifen stellten sich zwei Spieler nebeneinander, auf Signal des Trainers sprinteten sie Richtung Kappe (12 Meter entfernt) - 4*

II = nun hocken die Spieler nebeneinander, Hände auf dem Boden und laufen gegeneinander bei Signal des Trainers (4*)

III = das Paar steht mit dem Rücken zum Trainer und startet auf Trainersignal (4*)



3 I = Nach Selbstvorlage sollen die Spieler direkt aufs Tor

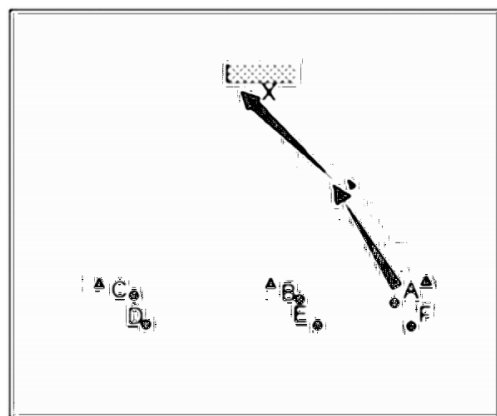
15 min · Hauptteil

Aufbau: Zu jedem Tor wurden drei Startpositionen aufgebaut, zentral, halbrechts/halblinks, jeder Spieler hat einen Ball

I = Nach Selbstvorlage sollen die Spieler direkt aufs Tor abschließen

II = wie I, Selbstvorlage ist jetzt aber ein trumpfender Ball

III = der Mitspieler hinter dem ersten Spieler spielt den Ball, schnell reagieren, Antritt, Abschluss Tor



4 **Vermeintliche Stammformation des Angriffs**

15 min · Schlussteil

Vermeintliche Stammformation des Angriffs und des Mittelfeldes sollten zusammen spielen, keine weiteren Vorgaben

5 **Eine lockere Runde als Gruppe auslaufen (ca (Nr. 3145)**

10 min · Cool Down

Eine lockere Runde als Gruppe auslaufen (ca. 600 Meter), wer will mit Ball.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor