

LFC Berlin Oberliga: T026

97 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 02.08.2006

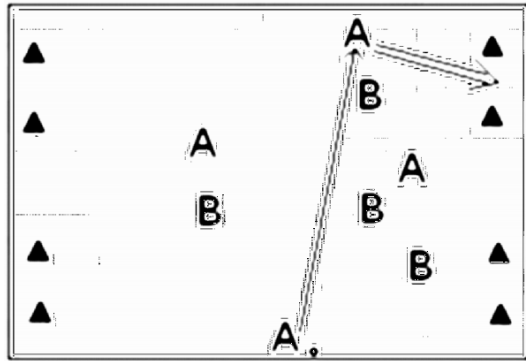
1 Dehnen mit Hütchen — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

35 min · Aufwärmen

Aufbau: Folgendes Feld wurde zweimal in einer Spielfeldhälfte aufgebaut: je zwei drei Meter breite Hütchentore auf jeder Seite

5:2, selbst. einlaufen (5 Minuten), vier Teams wurden eingeteilt, A:B + C:D, bei 3

BK, ohne KK und dauerhafter Bewegung gab es die Vorgabe, dass der Ball bevor er die Ziellinie überqueren darf einmal diagonal gespielt werden soll, als diagonal gespielt gilt ein flacher oder hoher Ball, wenn er die Spielfeldmitte überquert und mindestens über zehn Meter gespielt wird, nach zehn Minuten gab es eine Dehn- und Kraftpause in der Mannschaft, Teamwechsel, insgesamt drei Spiele über zehn Minuten

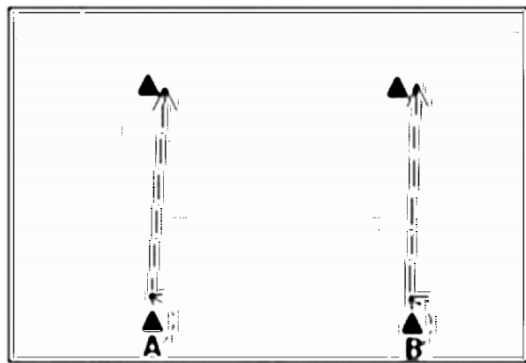


2 Stehen nebeneinander, von Kappe zu Kappe sollen die Spieler

15 min · Hauptteil

Aufbau: hinter dem Tor gibt es einen Seitenstreifen

Zwei Spieler stehen nebeneinander, von Kappe zu Kappe sollen die Spieler 4 Läufe über zehn Meter absolvieren



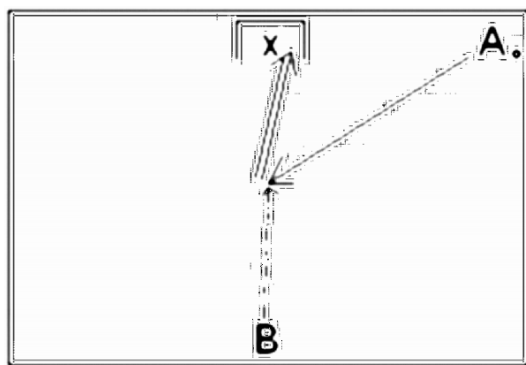
I = erst über Kappen springen per Schlussprung, dann Sprint (4x)

II = seitwärts springen, dann Sprint (4x)

3 Tor — Torkombination, oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

Auf der Strafraumlinie wurde auf jeder Seite ein transportables Tor aufgestellt, an der Strafraumecke steht Spieler A und spielt einen Diagonalball (flach) auf B, der an der Mittellinie steht, B nimmt den vorgelegten Ball direkt und schießt den Ball ein



II = Hohe Diagonalbälle

III = Hoch, Vorgabe für B: Bälle volley abnehmen

4 A:B, Stamm/Reserve

20 min · Schlussteil

A:B, Stamm/Reserve

5 Mit und ohne Ball ohne Vorgaben

7 min · Cool Down

Mit und ohne Ball ohne Vorgaben

Material für die gesamte Einheit

Ball · Hütchen · Tor · Tor (goal_cone)