

LFC Berlin Oberliga: T030

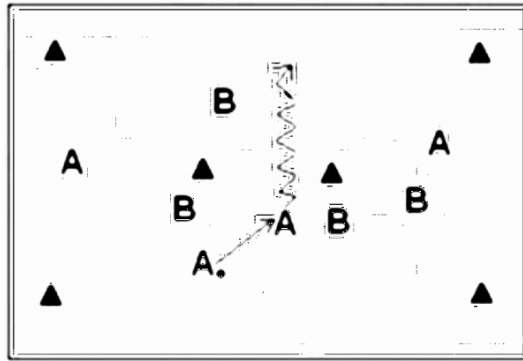
80 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 10.08.2006

1 Dribbling — Aufwärmen, oberer Amateurbereich (Nr. 3012)

30 min · Aufwärmen

Aufbau: eine Spielfeldhälfte wurde in zwei Spielfelder verwandelt, in der Mitte beider Felder wurde eine 12 Meter lange Linie per Kappen markiert

5:2, vier Teams wurden gewählt, A:B, C:D, 3 BK, ohne KK, dauerhafte Bewegung, Ziel war es den Ball über die Linie zu dribbeln, Vorgabe: die in der Mitte abgekappte Linie ist wie eine Mauer zu sehen, man musste sich beim Spiel immer für eine Seite entscheiden, für die Defensive hieß es, dort das Spiel eng und kompakt zu machen, Dehnpause in der kleinen Mannschaft, Wechsel der Teams und Felder

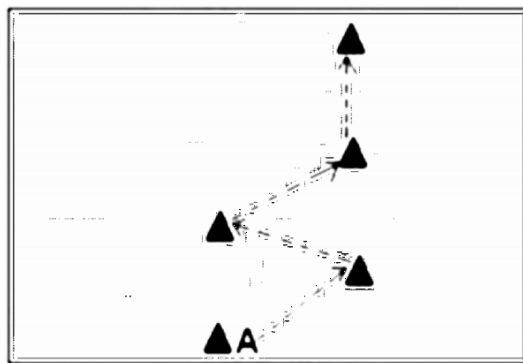


2 A steht an der ersten Kappe und läuft im Tempo

15 min · Hauptteil

Aufbau: in einem Zick-Zack-Kurs über 30 Meter wurden Kappen aufgestellt, Entfernung von einer Kappe zur nächsten: 8 Meter, am Ende noch eine gerade Strecke (zehn Meter)

Spieler A steht an der ersten Kappe und läuft im Tempo und im Zick-Zack-Kurs bis zum Ende durch (4x)



II = rückwärts/vorwärts im Wechsel, am Ende Sprint geradeaus (4x)

III = mit Ball im Zick-Zack (4x)

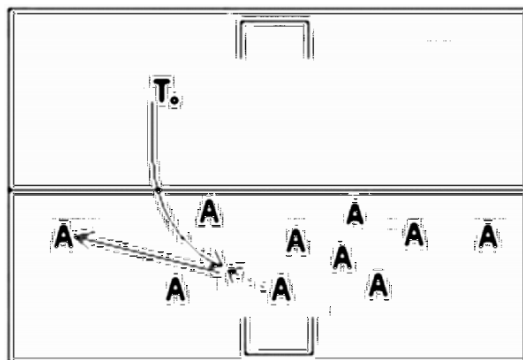
IV = seitwärts mit Ball (4x)

V = seitwärts ohne Ball (4x)

3 Die Mannschaft steht im 3:5:2 an der Mittellinie

15 min · Hauptteil

Die Mannschaft steht im 3:5:2 an der Mittellinie (Grundaufstellung), nach einem langen Ball aus der anderen Hälfte in die Abwehr soll der Ball ohne Gegnerdruck über mehrere Stationen über die Außen am Ende zum Torerfolg führen (alles ohne



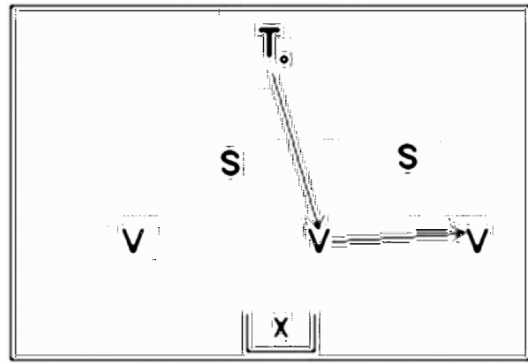
einen einzigen Gegner)

II = nun stehen zwei Verteidiger gegen 11 angreif-ende und spielende Spieler

4 **Drei Verteidiger stehen an der Mittellinie gegen zwei**

15 min · Hauptteil

Drei Verteidiger stehen an der Mittellinie gegen zwei Angreifer, nach einem langen Ball versuchen die Verteidiger sich spielerisch aus dieser Enge zu lösen, Stürmer sollen und dürfen abschließen, wenn sie an den Ball kommen



5 **Als Gruppe geschlossen locker austraben**

5 min · Cool Down

Als Gruppe geschlossen locker austraben.

Material für die gesamte Einheit

Ball