

# LFC Berlin Oberliga: T063

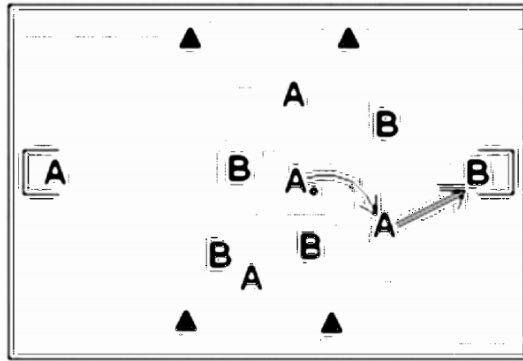
105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 09.10.2006

## 1 Locker und 5:2, A:B, frei gewählt

35 min · Aufwärmen

**Aufbau:** zwei tragbare Tore je am Strafraum aufgebaut, dazu das Feld in drei Zonen eingeteilt, End- und Anfangszone je 20 Schritte, Mittelzone 40 Schritte

Locker und 5:2, A:B, frei gewählt, Vorgabe: in der Anfangs- und Endzone per Fuß, in der Mittelzone nur mit Hand oder per Kopf, höchstens 3 Ballkontakte, ohne Körperkontakt, Dehnpause dazwischen, danach umgekehrtes Spiel, also Tor nur per Kopf, Kopf und Hand nur in Anfangs- oder Endzone, per Fuß (und dabei nur nach vorne!) in der Mittelzone

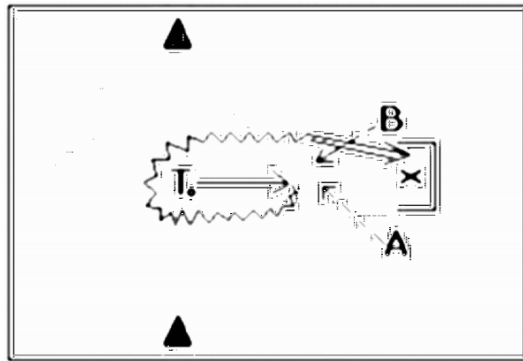


## 2 Zweikampf mit Tor — 1 gegen 1, oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

**Aufbau:** zwei tragbare Tore je am Strafraum aufgebaut, dazu das Feld in drei Zonen eingeteilt, End- und Anfangszone je 20 Schritte, Mittelzone 40 Schritte

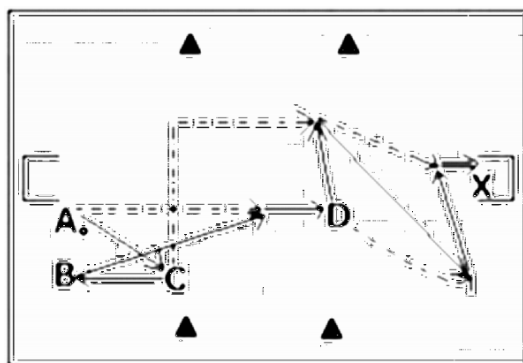
An dem einen Tor steht die Mannschaft A aus dem Aufwärmteil, auf der anderen Seite Mannschaft B, je an einem Pfosten steht ein Spieler, der Trainer steht (20 Schritte, Aufbau aus dem Aufwärmen) davor mit einem Ball am Fuß, nach Paß vom Trainer startet 1:1, erst über die Ziellinie (da wo der Trainer steht), dann ist geklärt wer offensiver Spieler ist (der, der den Ball über die Ziellinie geführt hat) und defensiver (der andere), Trainer spielt später die Bälle auch mal hoch, oder absichtlich in eine Richtung



## 3 A hat den Ball und spielt C an

20 min · Hauptteil

**Aufbau:** auf der einen Seite steht ein TW im Tor, auf der anderen Seite am Pfosten steht Spieler A, B steht an der rechten Seite von ihm in Höhe der verlängerten Strafraumlinie, C steht (Aufbau bleibt wie beim Aufwärmen) an der Kappe 20 Schritte vor B, D steht auf der anderen Spielfeldhälfte zwanzig Schritte von der Torlinie entfernt



A hat den Ball und spielt C an, C lässt zu B klatschen und hinterläuft A, A bekommt Ball von B in den Lauf und passt scharf nach vorne zu D, D lässt klatschen für C, C spielt zur Torlinie und D flankt auf C

---

#### 4 **Zwei Runden Diagonalläufe für beide vorab (ohne sie vorab)**

25 min · Schlussteil

**Aufbau:** A:B, Strafraum/Strafraum,

zwei Runden Diagonalläufe für beide vorab (ohne sie vorab zu laufen, einfach als Hypothek), jeden 2. Ball als zusätzliche Vorgabe direkt, kassiert eine Mannschaft ein Tor, dann müssen sie eine Runde mehr laufen, schießt eine Mannschaft ein Tor eine Rd. weniger, nur bei einem Remis würde die Ausgangssituation so bleiben wie sie anfangs festgelegt wurde, Dauer: 2x7 Minuten, da nur ein TW da war und auf ein umgedrehtes Tor gespielt werden mußte

---

#### 5 **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 · Tor