

LFC Berlin Oberliga: T126

85 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 23.02.2007

1 Kopfball mit Tor — Aufwärmen, oberer (Nr. 2958)

30 min · Aufwärmen

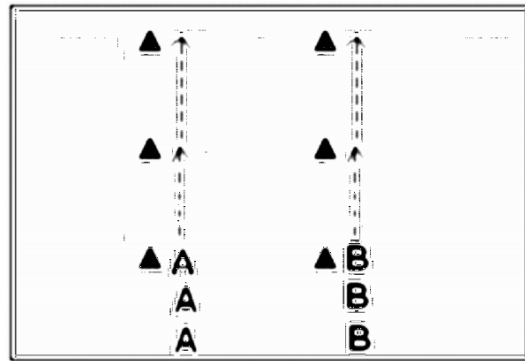
5:2, locker einlaufen (7 Minuten), A:B, 3 BK, ohne KK, Handball-Kopfball-Spiel, Tore nur per Kopf oder, als weitere Chance, mit der Innenseite des schwachen Fußes, Dehnteil in der Mannschaft dazwischen, im zweiten Teil wie beim ersten, zusätzlich Tore auch mit der Innenseite des starken Fußes

2 I = Beide laufen gleichzeitig los

15 min · Hauptteil

Aufbau: In zwei Gruppen stehen die Spieler an der Außenlinie, drei Meter voneinander entfernt, vor den beiden Gruppen steht in zehn Metern und 20 Metern Entfernung je eine Kappe.

I = Beide laufen gleichzeitig los, von der zweiten zur dritten Kappe wird gesprintet, jedem ist freigestellt ob er an seine vermeintliche eigene Kappe oder der Kappe des anderen Spielers läuft, nur schneller soll er sein, als der Partner auf der anderen Seite. (4*)



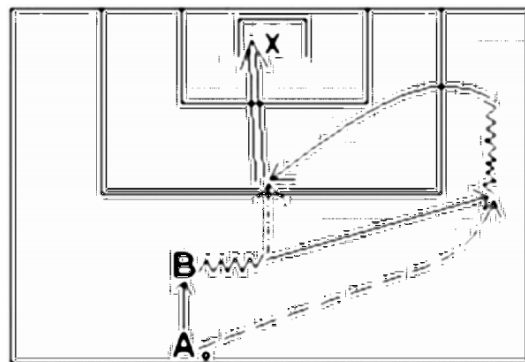
II = Rückwärts startend, dann an der ersten Kappe drehend, sonst wie I (4*)

III = seitwärts, sonst wie II. (4*)

3 Passen — Torkombination, oberer Amateurbereich

15 min · Hauptteil

Diese Torkombi wurde auf beiden Spielfeldhälften durchgeführt. Spieler A steht in Verlängerung der Fünfmeterraumlinie an der Mittellinie, 15 Meter vor ihm steht Spieler B, A spielt B flach an, B nimmt den Ball zur Mitte mit und passt nach Außen zu A, A hinterläuft B, A gibt eine Eingabe auf B



4 Vermeintliche Stamm/Reserve, A:B

20 min · Schlussteil

Aufbau: Stamm /Reserve

Vermeintliche Stamm/Reserve, A:B, auf die Grundregeln achten, Spielfeld wurde auf dreiviertel des normalen Feldes beschränkt, da nur 19 Spieler anwesend waren spielte A (vermeintliche Stammelf) mit nur einem def. MF im 3:5:2

5 Freies Bewegen mit und ohne Ball unter Angabe einer

5 min · Cool Down

Freies Bewegen mit und ohne Ball unter Angabe einer Zeitspanne von fünf Minuten.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor