

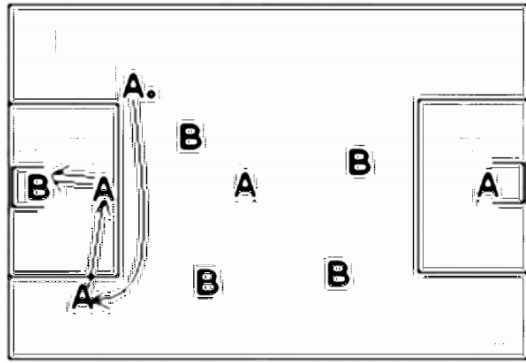
LFC Berlin Oberliga: T130

110 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 01.03.2007

1 Tor — Aufwärmen, oberer Amateurbereich (Nr. 2928)

40 min · Aufwärmen

5:2, locker einlaufen (7 Minuten), A:B, in einer Spielfeldhälfte, Spielfeldbreite bis zur verlängerten Strafraumlinie, auf der Mittellinie steht ein tragbares Tor, 3 BK, ohne KK, dauerhafte Bewegung, im ersten Teil muß der Abschluß direkt erfolgen, Dehnteil in der eigenen Mannschaft, im zweiten Teil musste die Torvorlage aus der Außenzone (außerhalb des vorherigen Spielfeldes) erfolgen, als weitere Variante musste ein Flugball von einer Außenzone zur anderen und dann als direkte Torvorlage genutzt werden



2 Sprint in Gruppen — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich

15 min · Hauptteil

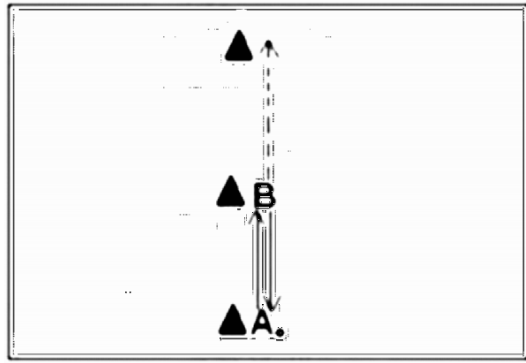
Aufbau: Laufstrecke zwei mal aufbauen; zwei Mannschaften:

Spieler A steht an der ersten Kappe, vor dieser Kappe steht Spieler B an Kappe 2 (6 Meter), weitere zehn Meter entfernt steht Kappe drei in gerader Linie

I = Spieler A hat einen Ball und Paßt zu Spieler B, B lässt den Ball wieder zurück klatschen und sprintet zu Kappe drei (4x)

II = A wirft B Ball halbhoch zu, mit der Innenseite zurück und dann wie I (4x)

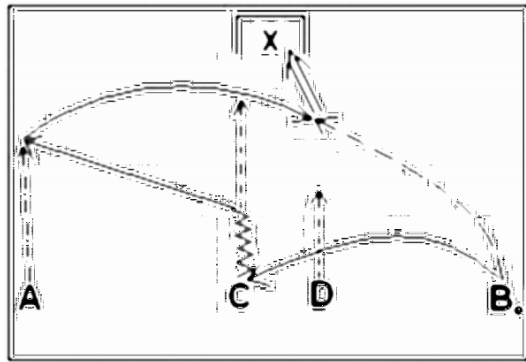
III = wie II. nur jetzt per Kopf zurück (4x)



3 Ballmitnahme mit Tor — Torkombination, oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

Aufbau: Spieler A steht an der Außenlinie ganz links (rechts), B hat einen Ball und steht auf der anderen Seite ganz rechts, C und D stehen als Paar ca. 25 Meter vor dem Tor



I = B hat den Ball und spielt einen Flugball auf C, C nimmt den Ball nach innen mit und legt den Ball für A nach Außen (Richtung Eckfahne), Eingabe von A für D, C, und

B (1.Pfosten, 2.Pfosten, Rückraum)

II = A spielt C flach an, Doppelpaß nach innen, D läuft Passweg frei und A legt für B nach Außen, Eingabe von B und einlaufen der anderen Spieler wie bei I.

4 **Ohne weitere Vorgabe!**

25 min · Schlussteil

Aufbau: Jung/Alt

Ohne weitere Vorgabe!

5 **Ohne Ball als Gruppe konzentriert mit einer großen Runde (ca**

10 min · Cool Down

Ohne Ball als Gruppe konzentriert mit einer großen Runde (ca. 600 Meter) auslaufen.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor