

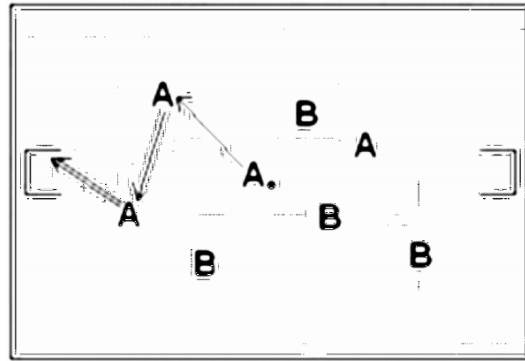
LFC Berlin Oberliga: T089

95 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 28.11.2006

1 Konzentriertes einlaufen (5 Minuten), dann A:B, ohne TW

45 min · Aufwärmen

Aufbau: Ein fest installiertes Tor und ein bewegliches Tor wurden aufgestellt, $\frac{3}{4}$ des normalen Spielfeldes waren die Ausmaße, in Verlängerung der Fünfmeteraumlinie wurden zwei Linien von Torlinie zu Torlinie gezogen

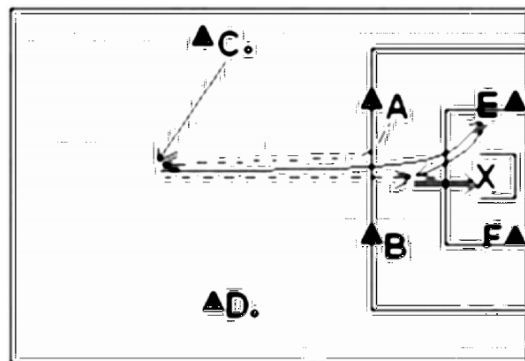


5:2, selbst. konzentriertes einlaufen (5 Minuten), dann A:B, ohne TW, 3 Ballkontakte, keinen Körperkontakt, dauerhafte Bewegung und als weitere Vorgabe: Tore nur "über 2.Pfosten", das heißt es muß ein Anspiel von ganz links durch die Mitte nach ganz rechts gegeben haben, dann durfte flach aufs Tor abgeschlossen werden, Dehnpause zwischendurch, im 2.Teil gingen die TW ins Tor und es durften jetzt auch Flanken und/oder hohe Bälle gespielt werden, weiter galt die Vorgabe: Tore nur nach Vorbereitung von ganz links nach ganz rechts oder umgekehrt

2 Jede Kappe wurde mit einem Spieler besetzt

20 min · Hauptteil

Aufbau: Aufbau wie beim Aufwärmen, dazu wurden an der jeweiligen Strafraumlinie (beim tragbaren Tor wurde die Mittellinie dazu gemacht) je eine Kappe in der Verlängerung der Fünfmeteraumlinie aufgebaut (A+B), dazu ca. 20 Meter vor dem Tor halbrechts und halblinks ein Stück weiter davon entfernt zwei weitere Kappen (C+D), auf der Torlinie standen schon zwei Kappen (E+F), die wir jetzt auch brauchen

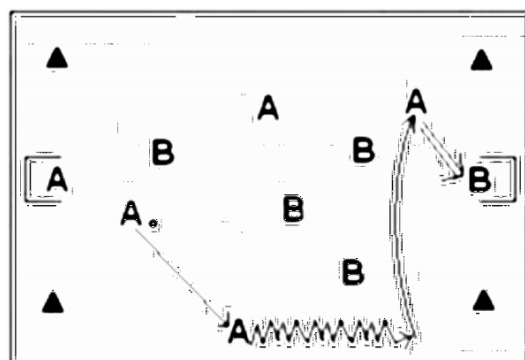


Jede Kappe wurde mit einem Spieler besetzt, C+D haben einen Ball, C oder D spielt diagonal auf A zum Mittelpunkt der Strafraumlinie (oder B), A sprintet dahin und spielt direkt zur Torlinie und läuft fordernd sich drehend zum 2.Pfosten, wo E (oder F) den Ball direkt hinspielt, Abschluß aufs Tor, immer wieder Positionen wechseln

3 A:B wie beim Aufwärmen eingeteilt, außen freie Kontakte

25 min · Schlussteil

A:B wie beim Aufwärmen eingeteilt, außen freie Kontakte, in der Mitte nur direkt, Tore nur durch die Mitte und über 2.Pfosten, (10 Minuten), jetzt auch aus dem Bereich des ersten Pfostens (15



Minuten), keine Kontaktvorgabe aber mit Abseits

4 **Als Gruppe zusammen auslaufen, ohne Ball**

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen auslaufen, ohne Ball.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor