

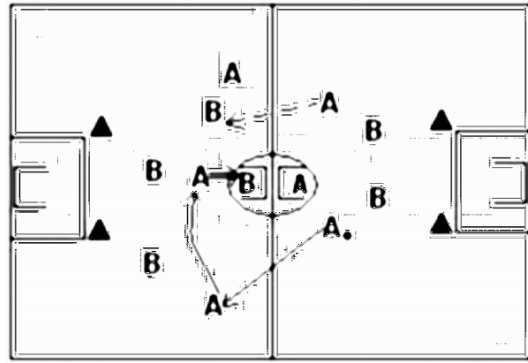
LFC Berlin Oberliga: T097

85 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 12.12.2006

1 Flanke mit Tor — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

35 min · Aufwärmen

Aufbau: von Strafraum zu Strafraum war das Spielfeld in Verlängerung der Strafraumlinie aufgebaut, in der Mitte (direkt auf der Mittellinie) stehen zwei tragbare Tore Rücken an Rücken



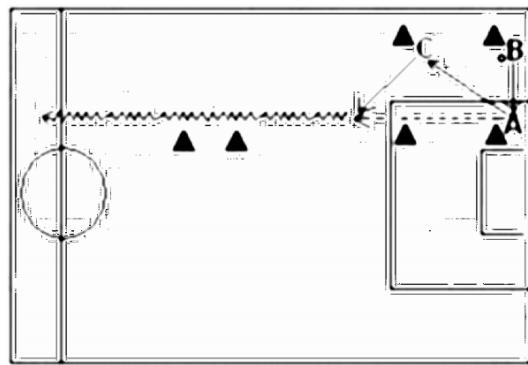
5:2, selbst. konzentriertes Einlaufen (5

Minuten), dann A:B, dauerhafte Bewegung, keinen Körperkontakt, Tore nur dann, wenn alle in der offensiven Spielfeldhälfte sind, Dehnpause, nach der Pause durfte im Offensivspiel die Mannschaft die Räume zwischen der verlängerten Strafraumlinie und Auslinie als ungehinderte Flanken- und Passzone nutzen

2 I = zwei Spieler stehen nebeneinander und starten locker

15 min · Hauptteil

Aufbau: Spieler stehen an der Torlinie/ Ecke Fünfmeteraum, davor (10 Meter) steht Kappe eins, Kappe zwei (30 Meter), Kappe drei (40 Meter), kurz nach Kappe eins und zwei standen an der Außenlinie zwei weitere Kappen



I = zwei Spieler stehen nebeneinander und starten locker trabend zur ersten Kappe, dann Sprint bis zur zweiten (4x), darauf achten, dass die Spieler bewusst gegeneinander laufen

II = ein Spieler bekommt von der ersten Kappe an der Außenlinie den Ball zugespielt, im vollen Tempo passt er direkt zurück und spielt den Doppelpaß zur anderen Kappe an der Außenlinie, diesen Doppelpaß nimmt er im vollen Tempo weiter mit über die Mittellinie (4x)

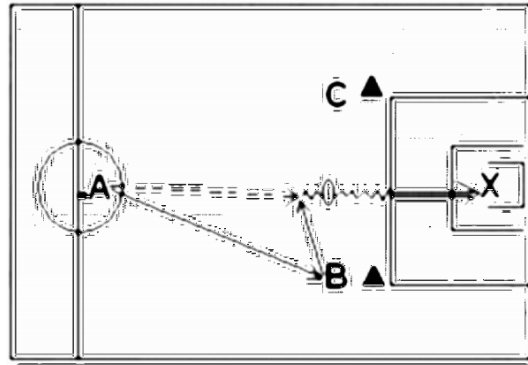
III = wieder ohne Ball, A startet locker zur ersten Kappe und sprintet dann zur Außenlinie, so geht es bis zum Ende der Strecke im Wechsel weiter (4x)

3 **A steht an der Mittellinie und passt flach**

10 min · Hauptteil

Aufbau: an den Strafraumecken Kappen aufstellen

Spieler A steht an der Mittellinie und passt flach zur Strafraumlinie (links oder rechts), der Spieler dort spielt direkt flach zurück, A soll sich mit Kontrolle des Balles um die eigene Achse drehen und aufs Tor abschließen



II = wie I, hohe Bälle von der Strafraumecke

4 **A:B, vermeintliche Stamm fürs WE gegen Reserve**

20 min · Schlussteil

A:B, vermeintliche Stamm fürs WE gegen Reserve, diesmal keine Vorgaben

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

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen auslaufen, ohne Ball.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor