

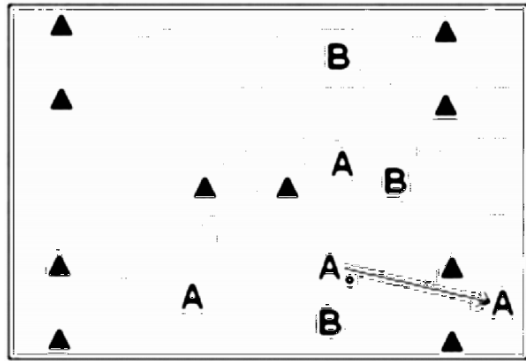
LFC Berlin Oberliga: T077

80 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 01.11.2006

1 Einlaufen (6 Minuten), A:B in einem $\frac{3}{4}$ großen (Nr. 3106)

40 min · Aufwärmen

5:2-Ecken, selbst. einlaufen (6 Minuten), A:B in einem $\frac{3}{4}$ großen Spielfeld, dauerhafte Bewegung, ohne KK, höchstens 3 BK, im Feld wurden fünf Hütchentore aufgebaut, eins mit gelben Kappen, roten, weißen, blauen und grünen, vier Tore standen jeweils in den Ecken, eins stand quer mitten im Feld, Vorgabe für die Mannschaften war es zwei Tore zu durchdribbeln oder jemanden anzupassen aus der eigenen Mannschaft, Dehnpause zwischendurch, im zweiten Teil musste man drei verschiedene anlaufen

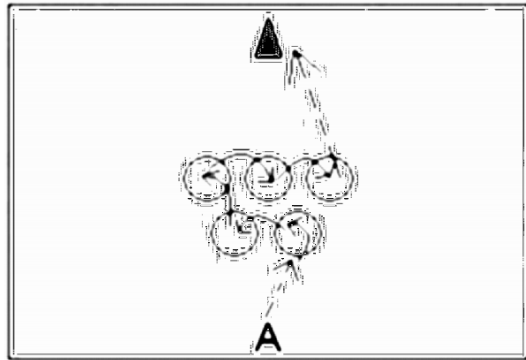


2 An der Außenlinie in direkter Linie zu fünf Ringen (erster

20 min · Hauptteil

Aufbau: Folgender Aufbau wurde zweimal auf dem Platz aufgebaut:

An der Außenlinie in direkter Linie zu fünf Ringen (erster Ring ca. zehn Meter entfernt) stehen die Spieler, die Ringe wurden quer analog den Olympischen Ringen hingelegt, nach den Ringen und ca. sechs Metern kam die Zielkappe.



Spieler A sollte im Tempo zu den Ringen laufen und im Wechsel rechts/links durchlaufen und danach zur letzten Kappe sprinten. (4*)

II = wie I., nun einbeinig von Ring zu Ring

III = wie I., nun mit Schlussprüngen

IV = die Ringe wurden kreuz und quer durchnummeriert, die Spieler mussten von 1 zu 2, zu 3, zu 4, zu 5 in die Ringe und dann zur letzten Kappe sprinten

3 Pulle/Pulle, also Mann:Mann wurde eingeteilt

15 min · Schlussteil

Pulle/Pulle, also Mann:Mann wurde eingeteilt, erzielt der direkte Gegenspieler ein Tor, muss der betreffende Spieler 1 Steigerungslauf nach dem Spiel machen, pro kassiertes Tor der Mannschaft gab es auch einen Steigerungslauf. Alle Läufe erst nach dem Spiel.

4 Als große Gruppe zusammen drei entspannte Runden austraben

5 min · Cool Down

Als große Gruppe zusammen drei entspannte Runden austraben und regenerieren.

Material für die gesamte Einheit

5× Hütchen · Tor · 5× Tor (goal_cone)