

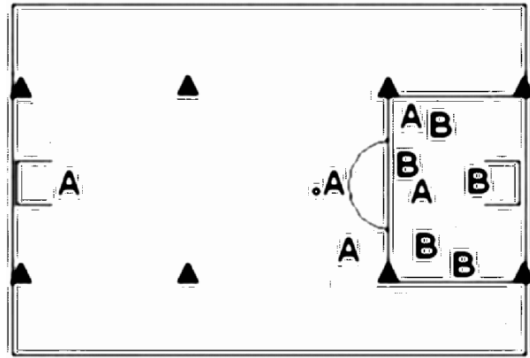
LFC Berlin Oberliga: T109

120 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 31.01.2007

1 Konzentriertes Einlaufen (5 Minuten), dann A:B, TW ins Tor

35 min · Aufwärmen

Aufbau: eine Spielfeldhälfte, ein bewegliches Tor steht an der Mittellinie, die Strafraumlinien wurden verlängert, so dass das Feld auch in der Breite eingeeengt war, am Tor an der Mittellinie wurde mit Kappen ein Strafraum markiert, somit war das Feld in drei Zonen geteilt

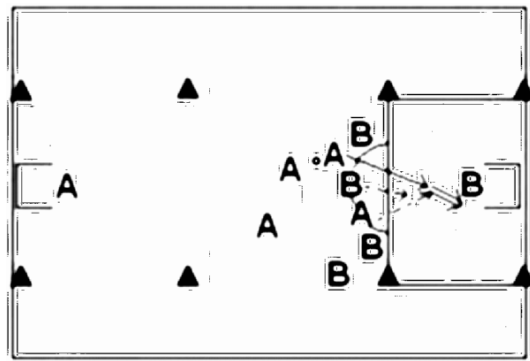


5:2, selbst. konzentriertes Einlaufen (5 Minuten), dann A:B, TW ins Tor, höchstens drei Ballkontakte, dauerhafte Bewegung, Vorgabe: in der Defensive sollte sich die Mannschaft ausnahmslos im eigenen Strafraum aufhalten, die Offensivmannschaft hat die Vorgabe erst aus dem Strafraum (nach flachen Zuspielen) Tore zu erzielen, Dehnpause in der Mannschaft

2 Drei weitere Spielvarianten (je 8 Minuten wurden gespielt)

25 min · Hauptteil

Aufbau: eine Spielfeldhälfte, ein bewegliches Tor steht an der Mittellinie, die Strafraumlinien wurden verlängert, so dass das Feld auch in der Breite eingeeengt war, am Tor an der Mittellinie wurde mit Kappen ein Strafraum markiert, somit war das Feld in drei Zonen geteilt



Drei weitere Spielvarianten (je 8 Minuten wurden gespielt). A= Tore nur aus dem Strafraum aber ohne Bodenkontakt TW ins Tor, höchstens drei Ballkontakte, dauerhafte Bewegung; B = Die verteidigende Mannschaft steht jetzt nicht im Strafraum, sondern davor als Block, Tore weiter nur aus dem Strafraum, die Endzone durften die Spieler erst betreten, wenn der Ball drin war:

C = freies Spiel, Verlierermannschaft muss im Stadion später eine Rd. (400 Meter) extra laufen

3 Auf der Tartanbahn 6x 1000 Meter mit einer jeweils einer

45 min · Hauptteil

Auf der Tartanbahn 6x 1000 Meter mit einer jeweils einer zweiminütigen Unterbrechung laufen

4 Auslaufen 200 Meter auf der Bahn

15 min · Cool Down

Auslaufen 200 Meter auf der Bahn.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor