

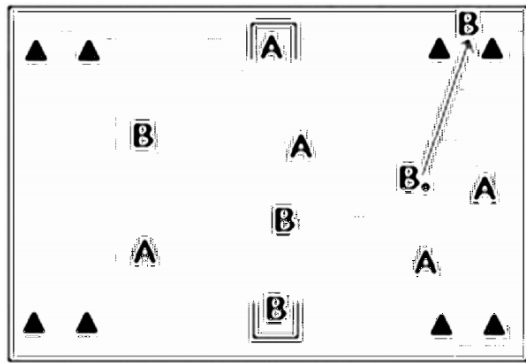
LFC Berlin Oberliga: T060

90 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 04.10.2006

1 Länger 5:2, mit wechselnden Aufgaben, konzentriert selbst

40 min · Aufwärmen

Aufbau: Tore wurden auf der Strafraumlinie rechts und links aufgestellt, rechts und links als Verlängerung der Strafraumlinie stehen zwei Hütchen als Hütchentor



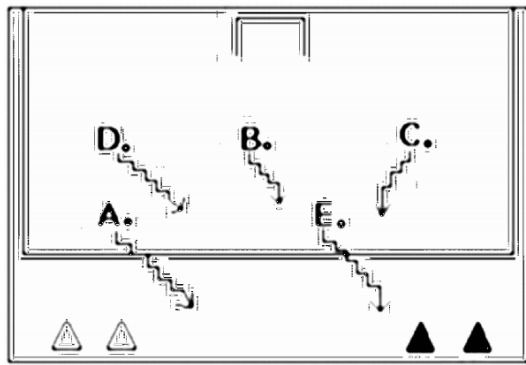
Länger 5:2, mit wechselnden Aufgaben, konzentriert selbst. Einlaufen, dann Spielform, 3 BK, ohne KK, A:B, 1. Teil Punkte erzielen, indem man ein Tor erzielt, zwei Punkte, wenn man durch das Hütchentor einen Mitspieler angepasst hat, Dehnteil, danach umgekehrtes Punkteverhältnis

2 Mit Ball im 16ér, Ball führen nach wechselnden Vorgaben

20 min · Hauptteil

Aufbau: außerhalb des Strafraums stehen zwei gelbe und zwei rote Kappen ca. 12 Meter entfernt

alle Spieler mit Ball im 16ér, Ball führen nach wechselnden Vorgaben, auf Kommando vom Trainer "Rot/Gelb" im Tempo mit Ball zur Kappe, 6x2 Läufe



3 A:B, auf $\frac{3}{4}$ des Platzes Vorgabe: jeder 2

25 min · Schlussteil

A:B, auf $\frac{3}{4}$ des Platzes Vorgabe: jeder 2. Ball direkt, Tore per Kopf zählen doppelt, Grundregeln einhalten, vor allem "hinter dem Ball, Kompaktheit, Reden

4 Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben (Nr. 2424)

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben, mit Ball am Fuß, wer möchte

Material für die gesamte Einheit

Ball · 2x Hütchen · Tor · Tor (goal_cone)