

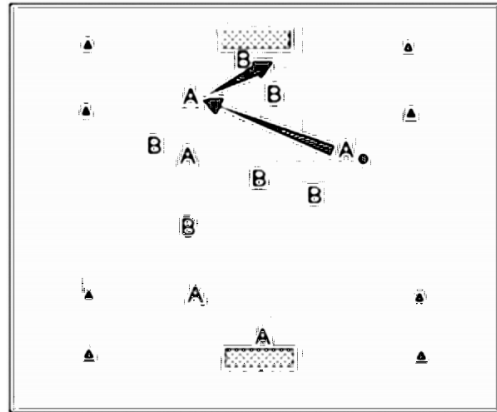
LFC Berlin Oberliga: T149

100 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 10.04.2007

1 Teil durften Tore nur aus der Mittelzone (Distanz) oder aus

35 min · Aufwärmen

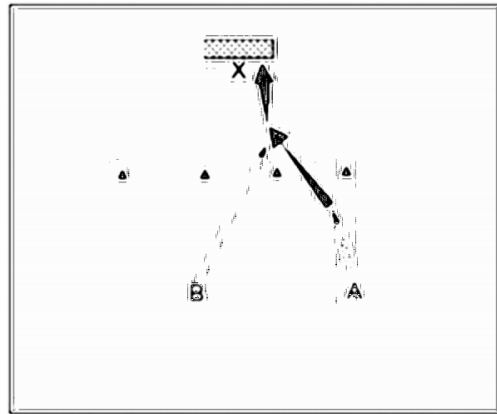
5:2, locker selbst einlaufen (5 Minuten), A:B, Spielfeld (eine ganze Hälfte) wurde in 3 Zonen eingeteilt, bei dauerhafter Bewegung, ohne KK, und nur flachen Bällen durfte in der Endzone nur per Kopf oder als Heber ein Tor erzielt werden, Tore durften auch nur aus der Endzone erzielt werden, Dehnpause in der eigenen Mannschaft, im 2. Teil durften Tore nur aus der Mittelzone (Distanz) oder aus der Luft ohne Bodenkontakt in der Endzone erzielt werden



2 Dribbling mit Tor zu zweit — Schnelligkeit

20 min · Hauptteil

Ca. 30 Meter vor dem Tor (Aufbau auf beiden Seiten) wurde eine Viererkette mit Kappen nachgestellt, Spieler A steht am äußeren Ende der Viererkette (ca. zehn Meter davor) und dribbelt auf die Kappe zu, in der Mitte steht Spieler B, der schräg in die Kette läuft, A passt kurz bevor er bei der Kappe angekommen ist den Ball nach vorne in den Raum zum hineinstartenden B, B schließt direkt ab



II = wie I, nur startet jetzt ein Stürmerpaar steil hinter die Viererkette und schließt ab

III = wie II, derjenige vom Stürmerpaar, der den Ball als erstes von Außen bekommt, legt für den Partner auf

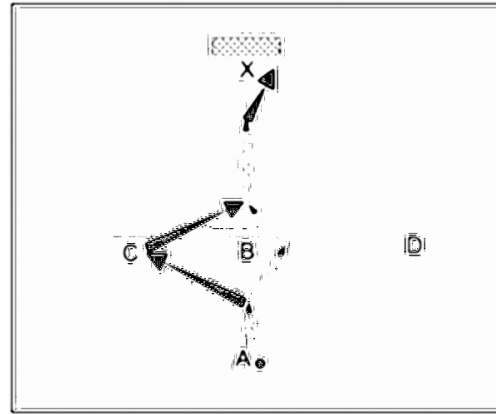
IV = A flankt hoch hinein, sonst wie III

3 Torschuss im Kreis — oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

Aufbau: Folgende Übung wurde vor beiden Toren aufgebaut:

A steht am Halbkreis der Mittellinie mit Ball Richtung Tor, B steht knapp 15 Meter vor ihm, C und D stehen halbrechts/halblinks als Anspielpartner bereit, A spielt Doppelpaß mit C oder D an B vorbei und schießt aufs Tor

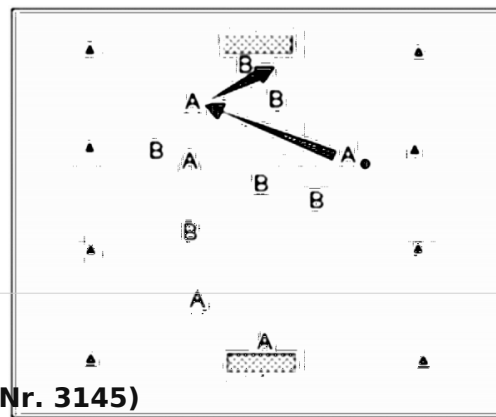


II = A spielt auf C (oder D), der quer rüber spielt, D (oder C) spielt dann steil in die Spitze für A, A schießt aufs Tor

4 A:B, 3-Zonen -Spiel (3 gleichgroße Felder)

15 min · Schlussteil

A:B, 3-Zonen -Spiel (3 gleichgroße Felder), in der Endzone muß innerhalb von fünf Sekunden abgeschlossen werden



5 Eine lockere Runde als Gruppe auslaufen (ca (Nr. 3145)

10 min · Cool Down

Eine lockere Runde als Gruppe auslaufen (ca. 600 Meter), wer will mit Ball.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor