

LFC Berlin Oberliga: T094

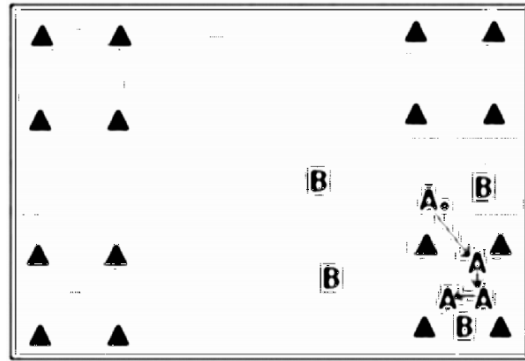
95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 06.12.2006

1 Konzentriertes Einlaufen (5 Minuten), dann A:B, im Quadrat

40 min · Aufwärmen

Aufbau: auf einer ganzen Spielfeldhälfte wurden in jeder Ecke ein Viereck aufgebaut (8 Meter lang, 8 Meter breit)- mit Kappen begrenzen

5:2, selbst. konzentriertes Einlaufen (5 Minuten), dann A:B, Spieler sollen sich im Ballbesitz die Bälle zuwerfen und in einem der vier Felder mit 3 verschiedenen Spielern (bei höchsten 3 eigenen Ballkontakten) den Ball jonglieren = 1 Punkt, Punkte hintereinander nur in verschiedenen Feldern, Dehnpause dann in der eigenen Mannschaft, danach gilt die Vorgabe, dass 3 verschiedene Spieler den Ball mit dem Kopf jonglieren mussten

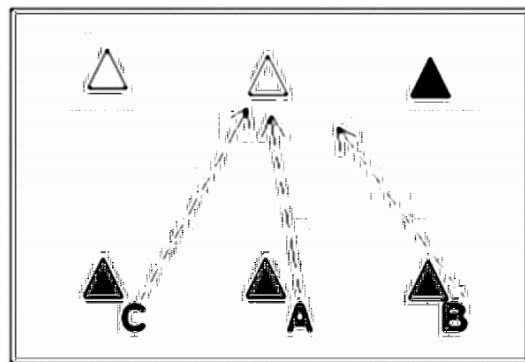


2 Sprint — Schnelligkeit, oberer Amateurbereich (Nr. 2518)

15 min · Hauptteil

Aufbau: drei Kappen mit einem Abstand von drei Metern wurden nebeneinander aufgestellt, in zehn Metern Entfernung stehen drei weitere Kappen, Farbe gelb, rot und weiß

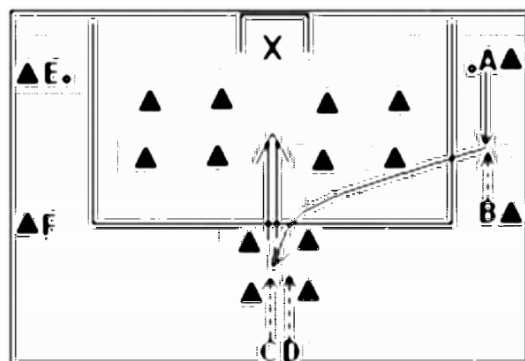
3 Spieler stehen nebeneinander an den Kappen und sollen nach Zuruf des Trainers entweder zu gelb, rot oder weiß sprinten (4x)



3 Ganz rechts (und links) außen steht auf der Torlinie

15 min · Hauptteil

Aufbau: fünf Meter vor dem 1.Pfosten in einer Größe von 2x2 Metern wurde ein Feld aufgebaut, das gleiche passierte am 2.Pfosten, zentral vor dem Tor Strafraumlinie bis drei Metern davor (Breite= die gesamte Torbreite) wurde ein drittes Zielfeld markiert



Auf der Torlinie fast vor der Ecke ganz rechts und linke steht eine Kappe, 16 Meter jeweils davor eine weitere

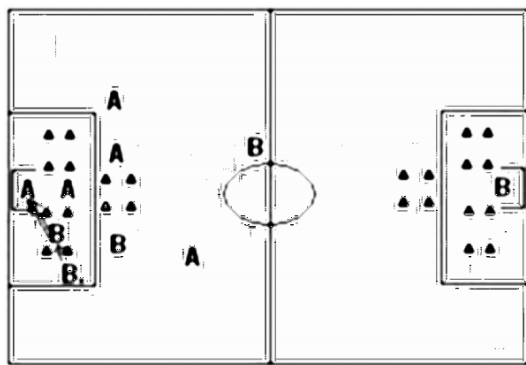
Ganz rechts (und links) außen steht auf der Torlinie Spieler A mit dem Ball, Spieler B steht 16 Meter vor ihm, in der Mitte ca. 30 Meter vor dem Tor steht ein Paar, A

spielt zu B, B kommt Ball entgegen und flankt vor der Torlinie entweder zum 1. Pfosten, 2. Pfosten oder in den Rückraum in die Zielfelder, dort wo sich das herein laufende Pärchen orientiert

4 **A:B wie beim Aufwärmen eingeteilt, Spielfeldaufbau wie HT 2**

20 min · Schlussteil

A:B wie beim Aufwärmen eingeteilt, Spielfeldaufbau wie HT 2, Tore konnten nur erzielt werden, wenn der Ball selbst oder nach Vorlage aus den Zielfeldern heraus aufs Tor geschossen wurde



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

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen auslaufen, ohne Ball.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor