

LFC Berlin Oberliga: T084

85 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 16.11.2006

1 **Passen mit Hütchen — Aufwärmen, oberer Amateurbereich**

35 min · Aufwärmen

Aufbau: in einer Spielfeldhälfte wurden drei Hütchentore mit Kappen auf beiden Seiten (Torlinie und Mittellinie) aufgebaut

5:2, dann selbst. konzentriertes Einlaufen,

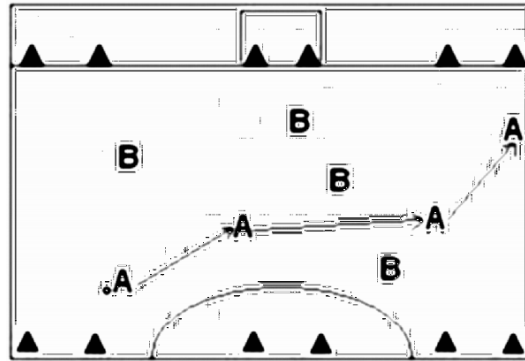
A:B, höchstens 3 Ballkontakte, keinen

Körperkontakt, dauerhafte Bewegung,

grundsätzlich nur flache Zuspiele, Vorgabe: nie zurück passen, sonst Ballverlust,

minimum quer, bestenfalls nach vorne passen, Dehnpause, nach der Dehnpause

wurde das Feld verkleinert (auf die verlängerte Strafraumlinie), ein Hütchentor je Seite wurde weggenommen

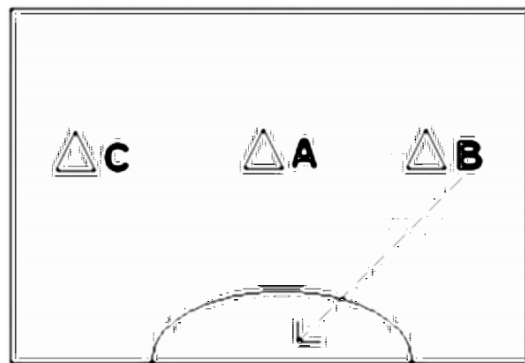


2 **Je ein Spieler steht an den Kappen und bekommt Vorgaben**

15 min · Hauptteil

Aufbau: vom Anstoßkreis weg in gleicher Entfernung wurden drei Kappen aufgebaut, halbrechts/halblink und zentral

Je ein Spieler steht an den Kappen und bekommt Vorgaben für den Start um dann in den Mittelkreis zu sprinten, I= aus dem Liegestütz (je 4 Läufe)



3 **Vorgaben: Kompaktheit und schnelles Spiel in die Spitze**

25 min · Schlussteil

Aufbau: A:B

Vorgaben: Kompaktheit und schnelles Spiel in die Spitze

4 **Als Gruppe relaxt drei Runden auslaufen, ggfs**

10 min · Cool Down

Als Gruppe relaxt drei Runden auslaufen, ggfs. mit Ball!

Material für die gesamte Einheit

Ball · 3× Hütchen · 3× Tor (goal_cone)