

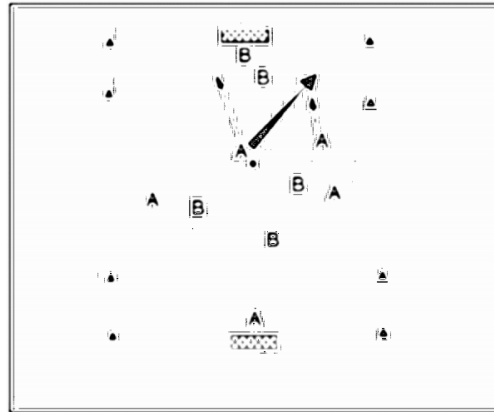
LFC Berlin Oberliga: T163

95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 04.05.2007

1 **Erst 5:2, dann sollte sich jeder selbst (Nr. 3187)**

30 min · Aufwärmen

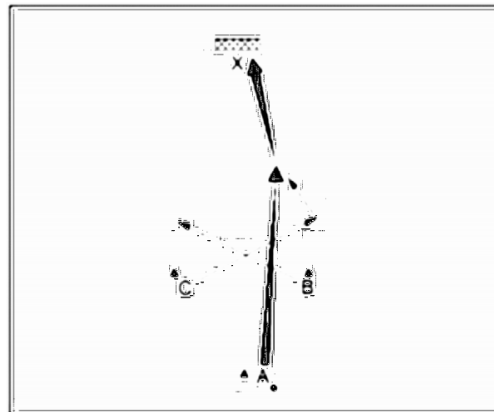
Erst 5:2, dann sollte sich jeder selbst einlaufen (7 Minuten), A:B, Spielfeld war eine gesamte Spielfeldhälfte, Handball-Kopfball-Spiel, Tore nur per Kopf, die Vorlage erfolgt per Fuß, Dehnteil in der eigenen Mannschaft, jetzt A:B, dauerhafte Bewegung, ohne KK, höchstens 3 BK, nur flache Zuspiele, das Feld wurde in drei Zonen eingeteilt, die Endzone war die jeweilige "Abseits-Zone" für die angreifende Mannschaft, erst wenn der Ball im Feld ist, dürfen die Spieler das Feld betreten (ähnlich wie beim Eishockey), Tore auch nur aus der Endzone



2 **Sprint mit Tor im Dreieck — Schnelligkeit**

20 min · Hauptteil

Ein Dreieck wurde ca. 25 Meter vor dem Tor aufgebaut, an jeder Kappe steht ein Spieler, A steht an der Dreiecksspitze mit Ball, B und C sprinten zur gegenüberliegenden Kappe (kreuzen), A spielt flach für B oder C den Ball in die Tiefe, dieser Spieler schießt dann direkt ab



II = wie I., der als erstes in die Tiefe angespielte Spieler legt quer für den mitlaufenden Mitspieler auf

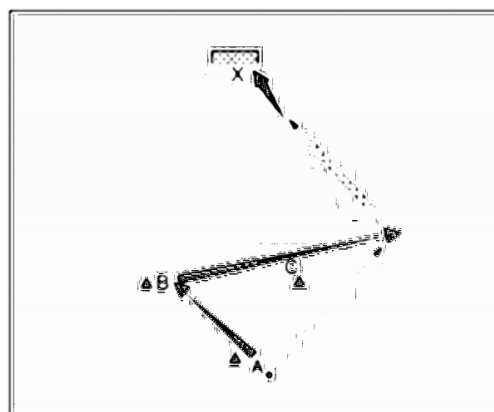
III = wie I., A spielt den Ball jetzt hoch

IV = wie II., A spielt hohen Ball

3 **Ein Dreieck wurde ca. 25 Meter vor dem Tor aufgebaut**

20 min · Hauptteil

Ein Dreieck wurde ca. 25 Meter vor dem Tor aufgebaut, an jeder Kappe steht ein Spieler, A steht an der Dreiecksspitze mit Ball, A spielt B flach an, B spielt C an, C lässt für durchlaufenden A passieren, A nimmt Ball mit und schießt aufs Tor



II = A läuft mit Ball auf entgegenkommenden Spieler B, kurz vor dem

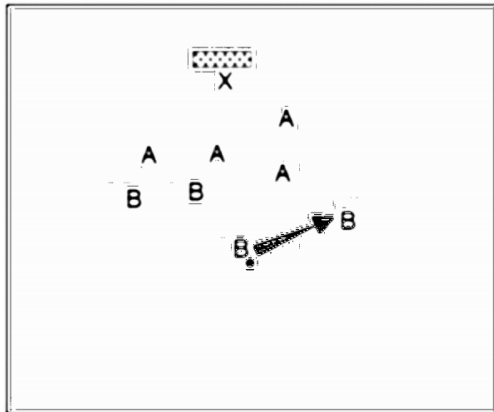
Zusammentreffen spielt A Doppelpass mit C und schießt aufs Tor

III = wie II., A übergibt B den Ball innen, B spielt gleich C an und läuft im Rücken von C, C spielt zu A, A legt den Ball für B in die Gasse

4 **A:B auf ein Tor, (2* 6 Minuten Spielzeit)**

20 min · Schlussteil

A:B auf ein Tor, (2* 6 Minuten Spielzeit),
nach 6 Minuten Wechsel, A soll erst einmal
nur verteidigen, B nur angreifen, nach der
Hälfte der Zeit Wechsel, in den letzten 6
Minuten durften beide auf das Tor
abschließen, wenn der Ball zwischendurch
zumindestens einmal außerhalb des
Strafraums war



5 **Locker mit (oder ohne) Ball austraben (600 Meter)**

5 min · Cool Down

Locker mit (oder ohne) Ball austraben (600 Meter).

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor