

LFC Berlin Oberliga: T072

105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 24.10.2006

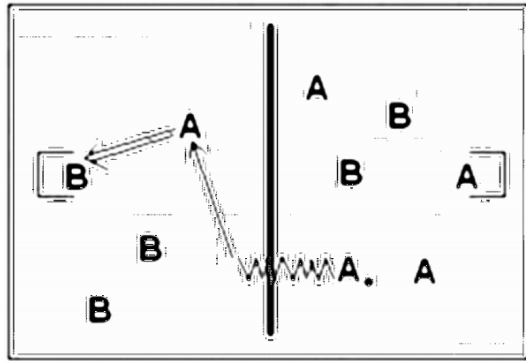
1 Locker, 5:2, konzentriertes selbst

40 min · Aufwärmen

Locker, 5:2, konzentriertes selbst.

Einlaufen (5 Minuten), in der Verlängerung der Strafraumlinie wurden rechts und links auf einer Spielfeldhälfte die tragbaren Tore richtig hingestellt, A:B, 3 BK, ohne KK, dauerhafte Bewegung, Vorgabe im ersten Teil: Bevor ein Tor auf der anderen

Seite erzielt werden konnte musste die Mittellinie überquert werden, Dehnteil, jetzt stellt jedes Team einen Anspieler in die andere Spielfeldhälfte, Tor gelten nur dann, wenn der Anspieler einmal mit eingebunden wurden, der Anspieler darf nicht verteidigt werden und das Spielfeld ist für alle anderen an der Mittellinie begrenzt, selbst. Wechsel der Anspieler



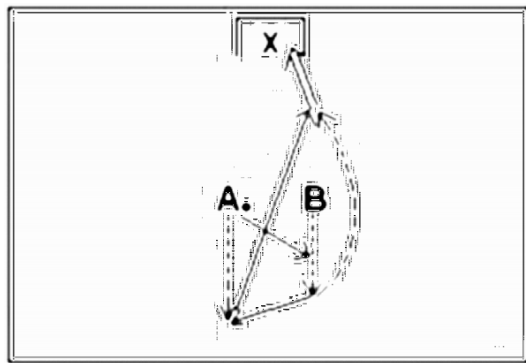
2 Passen mit Tor — Torschuß, oberer Amateurbereich

20 min · Hauptteil

Aufbau: Tore bleiben so stehen, wie sie fürs aufwärmen gebraucht wurden, direkt an der Strafraumlinie, zentral, zwei Spieler einen Ball

Die Spieler passen sich mit Blick- und Laufrichtung zur Mittellinie den Ball zu,

wenn der Trainer das Signal gibt, dann passt derjenige, der den Ball am Fuß hat in den Rücken des Spielers B und der dreht sich schnell zum Ball hin und schießt



II = wie I, nur gibt es jetzt keinen Paß in den Rücken, sondern der ballbesitzende Spieler passt zur Grundlinie (Strafraumlinie) von wo der Spieler dann auf den anderen flanken soll

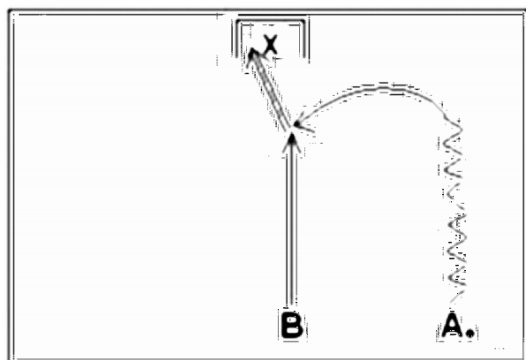
III = erst Doppelpaß, dann auf Signal 1:1 auf eines der beiden Tore, frei wählbar

3 A führt den Ball Richtung Strafraumlinie und flankt auf B

20 min · Hauptteil

Aufbau: Tor bleiben wie vorher gebraucht stehen, an der Mittellinie steht Spieler B ohne Ball, A steht entweder ganz rechts oder ganz links (fast Außenlinie) mit Ball

Spieler A führt den Ball Richtung Strafraumlinie und flankt auf B, B soll nur



per KOPF die Bälle verwerten

II = wie I, jetzt aber freier Abschluß

4 **A:B, nach Grundregeln und Grundprinzip**

20 min · Schlussteil

A:B, nach Grundregeln und Grundprinzip, ein Spieler darf sich seine Wunschelf zusammenstellen

5 **Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben (Nr. 2439)**

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor