

LFC Berlin Oberliga: T105

105 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 25.01.2007

1 Konzentriertes Einlaufen (10 Minuten), dann A:B, mit TW

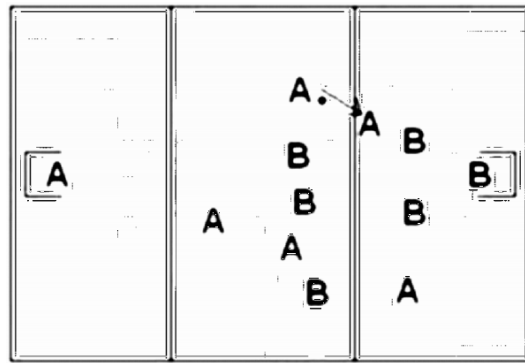
30 min · Aufwärmen

Aufbau: eine Spielfeldhälfte ist in der Länge nach in drei Zonen aufgebaut, ein bewegliches Tor steht auf der Mittellinie

5:2, selbst. konzentriertes Einlaufen (10 Minuten), dann A:B, mit TW, 3

Ballkontakte, keinen Körperkontakt,

dauerhafte Bewegung und als weitere Vorgabe: als gesamte Mannschaft nur in zwei angrenzenden Zonen aufhalten, nur flache Bälle, Dehnteil in der Mannschaft, nach dem Dehnen waren auch hohe Bälle möglich



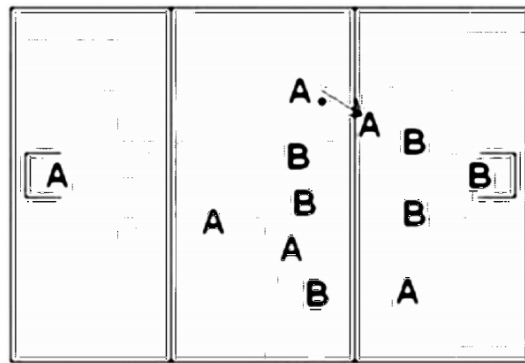
2 Dehnen mit Tor — Spielformen, oberer Amateurbereich

60 min · Hauptteil

Aufbau: eine Spielfeldhälfte ist in der Länge nach in drei Zonen aufgebaut, ein bewegliches Tor steht auf der Mittellinie

A:B, mit TW, 3 Ballkontakte, keinen Körperkontakt, dauerhafte Bewegung und als weitere Vorgabe: als gesamte

Mannschaft nur in zwei angrenzenden Zonen aufhalten, nur flache Bälle, Dehnteil in der Mannschaft, nach dem Dehnen waren auch hohe Bälle möglich, die Tore und die Vorlage dazu müssen direkt erfolgen



2. freie Ballkontakte, auch beim Torabschluß

3 Jeder einen Ball und sich im Strafraum frei bewegen

15 min · Cool Down

Jeder einen Ball und sich im Strafraum frei bewegen und beschäftigen

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor