

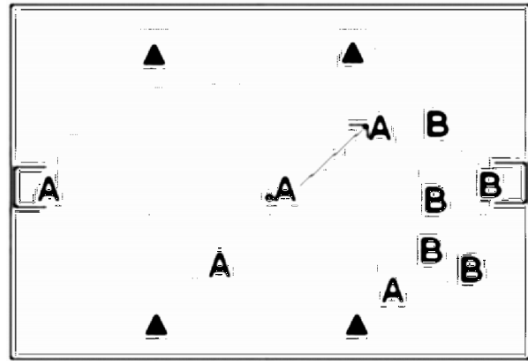
LFC Berlin Oberliga: T123

95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 20.02.2007

1 Dehnen mit Tor in Gruppen — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

30 min · Aufwärmen

Nach einem konzentriertem Einlaufen (5 Minuten) wurden zwei Mannschaften gewählt, jede Mannschaft hatte zwei TW, ein fest installiertes Tor und ein transportables Tor auf der Mittellinie begrenzten das Feld in der Länge, die Außenlinien das Feld in der Breite. Das gesamte Spielfeld wurde in drei Zonen eingeteilt. Ziel war es, dass sich die Mannschaften in der Defensive immer komplett für eine Zone entschieden. Dazu durfte im ersten Teil bis zum Dehnen in der Mittelzone nicht verteidigt werden, Dehn- und Kraftpause nach Vorgabe einzelner (8 Minuten), im zweiten Teil musste der Ball in der Mittelzone schnell in End- oder Abwehrzone gespielt werden

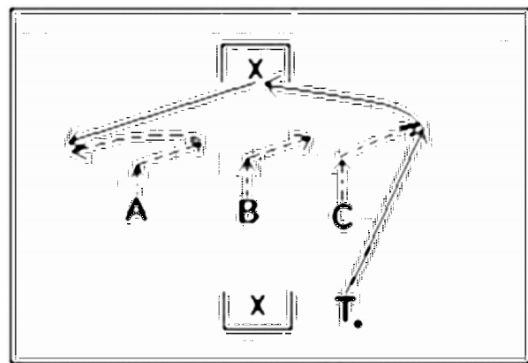


2 Die Dreiergruppe steht an der Mittellinie und läuft locker

20 min · Hauptteil

Aufbau: Gruppe A= Abwehrspieler, bzw. Defensivspieler (als Absicherung für die Abwehrspieler im 3:5:2)

3 Spieler stehen zusammen kurz hinter der Mittellinie dort steht auch ein zweites Tor), je ein TW ins Tor

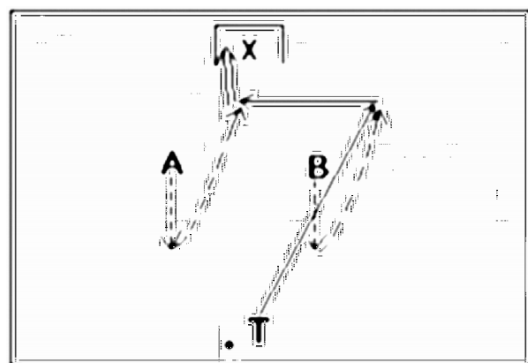


Die Dreiergruppe steht an der Mittellinie und läuft locker rückwärts ins Zentrum, dann spielt der Trainer einen langen Ball hinter die Verteidiger, sofort schiebt die Gruppe zum Ball und der ballnächste Spieler ersprintet den Ball, der Vt. Soll sich nicht drehen, sondern mittels TW den Ball sichern, der TW spielt dann gleich weiter auf die andere Seite und die drei Spieler dürfen einen Angriff im Direktspiel auf das Tor an der Mittellinie starten, darauf achten, dass sich der Abwehrteil erst zusammenzieht, dann wieder das Spiel im Ballbesitz groß und breit ist

3 Passen mit Tor zu zweit — Schnelligkeit

20 min · Hauptteil

Aufbau: Das Stürmerpaar steht mit dem Rücken zum Tor ca. 25 Meter vor dem Tor und läuft locker trabend Richtung Mittellinie, der Trainer (oder bevollmächtigte) spielt einen langen Ball



ins Feld, der ballnächste Stürmer erläuft den Ball und spielt direkt mit seinem Partner und schließt aufs Tor ab. Variante: Hohe und halbhohle Bälle, auch auf den Stürmer, wo der Partner nicht nur versucht den Weg zum Tor zu suchen, sondern anspielbar im Halbfeld bleiben kann.

Gruppe B= Stürmer und Offensivkräfte

4 **A:B, Kompaktheit (Abstände zum verteidigenden (Nr. 2976)**

20 min · Schlussteil

A:B, Kompaktheit (Abstände zum verteidigenden Mitspieler) immer wieder einhalten, höchstens 5 Meter, außerdem schnelles Spiel in die Spitze

5 **Wer wollte mit Ball, als Gruppe konzentriert mit einer**

5 min · Cool Down

Wer wollte mit Ball, als Gruppe konzentriert mit einer großen Runde.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor