

LFC Berlin Oberliga: T168

90 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 15.05.2007

1 Zweikampf in Gruppen — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

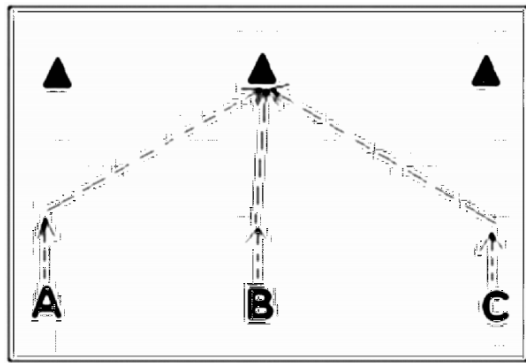
30 min · Aufwärmen

Erst 5:2, jeder läuft sich selbst. ein, wer will mit Ball (8 Minuten), dann wurden Vierergruppen gebildet, in diesen Gruppen war jeder Spieler 2 Minuten für das Technik-Programm verantwortlich, als jeder einmal dran war, gab es einen Dehnteil in der Vierergruppe, danach war wieder jeder 2 Minuten dran, wobei darauf geachtet werden sollte, dass sowohl Zweikampf, als auch Schnelligkeitskomponente Berücksichtigung finden sollten

2 Starten locker trabend zusammen von der Mittellinie

20 min · Hauptteil

Drei Spieler starten locker trabend zusammen von der Mittellinie (Abstand zueinander ca. 10 Meter), in direkter Linie vor den startenden Spielern, ca. 25 Meter vor dem Tor, steht eine Kappe, also insgesamt drei, im ersten Durchgang gab



A das Startsignal zum Sprinten, A entscheidet ob zu Kappe 1, 2 oder 3, im 2. Durchgang durfte B entscheiden, im 3. Durchgang C

II = wie I., nur rückwärts laufend

III = , wie II, jetzt durften die Spieler auch die Ideallinie verlassen mussten aber weiter locker in Richtung Tor laufen, beim Start des Signalgebers mussten alle wieder zum selben Hütchen

IV = wie I., nur mit Ball

V = wie II., nur mit Ball

VI = wie III., nur mit Ball

3 Es wurden zwei Spielfelder aufgebaut

20 min · Hauptteil

Es wurden zwei Spielfelder aufgebaut. In einem waren zwei große tragbare Tore mit TW das Ziel der Begierde, im anderen Feld zwei kleine umgekippte Tore. Ziel dieser Spielformen in kleinen Mannschaften war es hauptsächlich die Aggressivität zu schüren ("Aggro"). Wechsel nach 5 Minuten Spielzeit. Es wurde kaum unterbrochen nach leichten Remplern oder Fouls, auch wurden bewusst Ungerechtigkeiten vom Trainer (als SR) produziert

4 **A:B , vermeintliche Stamm fürs WE gegen Reserve (Nr. 3196)**

15 min · Schlussteil

A:B , vermeintliche Stamm fürs WE gegen Reserve, von Strafraum zu Strafraum, wieder eine sehr offene Auslegung aller Regeln, die einem benachteiligen/bevorteilen können.

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 · Hütchen · Tor