

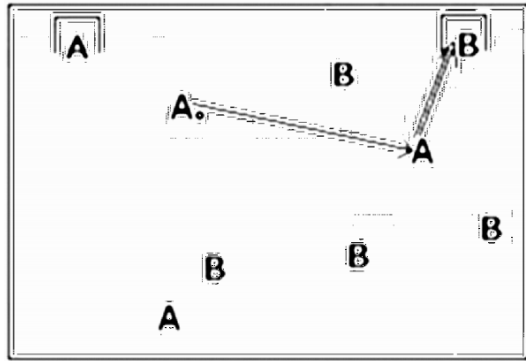
LFC Berlin Oberliga: T069

105 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 18.10.2006

1 Tor in Gruppen — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

30 min · Aufwärmen

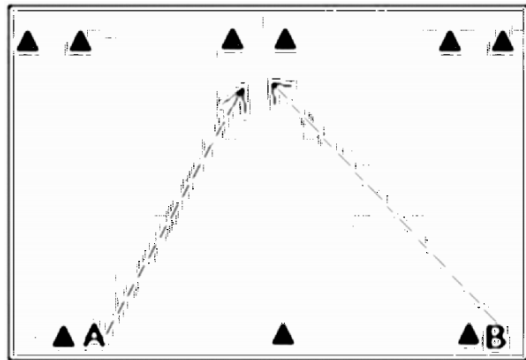
Locker, 5:2, diesen Aufwärmteil und den ersten Hauptteil (Schnelligkeitsteil) mussten wir auf dem Kunstrasen absolvieren, danach ging es auf den Rasen, beim Aufwärmen wurden vier Mannschaften gebildet, A:B, C:D, von der Mittellinie bis zum Strafraum war ein Feld auf jeder Seite, auf der Ecke des Strafraums links stand ein Tor für Mannschaft A, B hatte auf der rechten Ecke sein Tor, 3 Ballkontakte, keinen Körperkontakt, dauerhafte Bewegung, takt. Disziplin einfordern (primär: Kompaktheit, Abstände in der Defensive bei Ballverlust, hinter dem Ball kommen), dazwischen Dehnpause in der Gruppe, dann Wechsel der Mannschaften in den Feldern



2 Sprint mit Hütchen in Gruppen — Schnelligkeit

15 min · Hauptteil

Aufbau: zwei gleich große Gruppen wurden eingeteilt, drei Kappen wurden aufgestellt, links stand A, B stand rechts, die Mitte blieb frei, rechts von den Kappen stand ein Hütchentor (gelb), zehn Meter weit weg, zentral ein Hütchentor (rote Kappen), zehn Meter, links stand ein Tor (weiß), zehn Meter aufgrund der Anzahl der Spieler gab es diesen Aufbau zweimal



Das erste Paar musste über die Kappe mit beiden Beinen vor und zurück springen bis der Trainer eine Farbe rief, dann Sprint durch das Hütchentor, wer hat gewonnen? (6 Läufe)

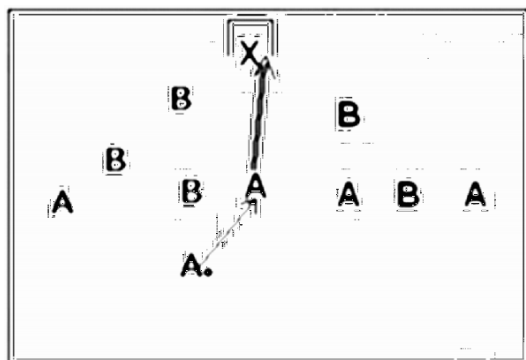
II = Einbeinsprünge um die Kappe in alle vier Richtungen und Sprint (6 x)

3 Tor — Parteispiele, oberer Amateurbereich (Nr. 2458)

45 min · Hauptteil

Aufbau: Ein Tor auf der Strafraumlinie mit festem TW, Spielfeldbegrenzung bis zur Mittellinie, die komplette Breite

5:5, A.B (+C.D auf der anderen Spielfeldhälfte) gegeneinander auf ein Tor, das auf der Strafraumlinie im Stadion



stand, A greift an und versucht in 5 Minuten so viele Tore wie möglich zu erzielen, B wehrt nur ab, nach fünf Minuten Aufgabenwechsel, Verlierer muß vier Steigerungsläufe absolvieren, insgesamt drei Spiele, jeder gegen jeden

4 **A:B, und auf der anderen Seite C:D**

10 min · Schlussteil

A:B, und auf der anderen Seite C:D, gegeneinander im Stile eines "Penalty-Schiessens" aufs Tor angreifen, Verlierer: 2 Steigerungsläufe über vierzig Meter

5 **Als Gruppe zusammen dreimal locker ums Feld**

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen dreimal locker ums Feld, wer will mit Ball

Material für die gesamte Einheit

Ball · Hütchen · Tor · Tor (goal_cone)