

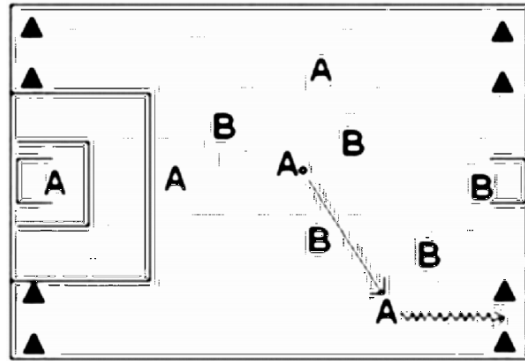
LFC Berlin Oberliga: T091

95 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 30.11.2006

1 Dribbling mit Hütchen — Aufwärmen, oberer Amateurbereich

40 min · Aufwärmen

Aufbau: etwas mehr als ein doppelter Strafraum war die Spielfeldlänge, 15 Meter neben dem fest installierten Tor (und tragbaren auf der anderen Seite) wurde je ein Hütchentor mit Kappen aufgebaut (breite 3 Meter)

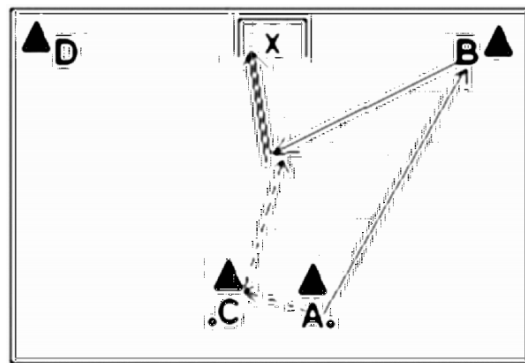


5:2, selbst. konzentriertes Einlaufen (5 Minuten), dann A:B, mit TW, 3 Ballkontakte, keinen Körperkontakt, dauerhafte Bewegung und als weitere Vorgabe: durch die kleinen Tore durchdribbeln, in der Mitte nur flache Abschlüsse, nach der Dehnpause auch hohe Bälle zur Spielverlagerung, Torabschlüsse im 1. Kontakt

2 A steht halbrechts zentral vor dem Tor und spielt den Ball

20 min · Hauptteil

Aufbau: neben dem festen Tor rechts und links steht je eine Kappe mit einem Spieler (15 Meter entfernt vom jeweiligen Pfosten), zentral (25 Meter) vor dem Tor in Verlängerung des ersten und zweiten Pfostens stehen zwei weitere Kappen



A steht halbrechts zentral vor dem Tor und spielt den Ball flach diagonal zur Torlinie zu B, A dreht sich weg von der eigenen Kappe (in den Rücken drehen) und Antritt zu C (halblinks vor dem Tor) schießt dann den von B direkt zurück gespielten Ball aufs Tor, C spielt dann zu C, dreht sich und sprintet zu A und schießt den Ball von D kommend danach aufs Tor, immer wieder Positionswechsel, im weiteren Verlauf als Variante: hohes Zuspiel von der Torlinie

3 Alt/jung, jeder 2. Ball direkt

30 min · Schlussteil

Alt/jung, jeder 2. Ball direkt, es sollte auf Abstände geachtet werden, sowie immer wieder diagonal das Spiel verlagert werden

4 Als Gruppe zusammen auslaufen, wahlweise mit und ohne Ball

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen auslaufen, wahlweise mit und ohne Ball

Material für die gesamte Einheit

Ball · Hütchen · Tor · Tor (goal_cone)