

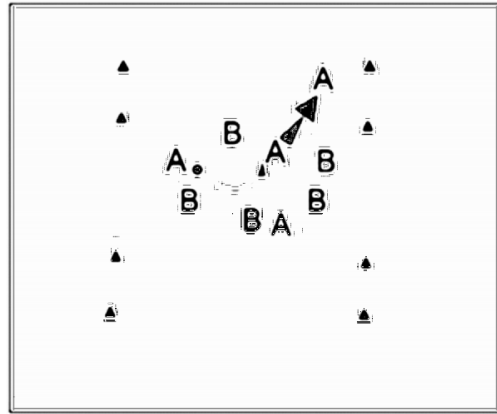
LFC Berlin Oberliga: T048

95 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 12.09.2006

1 Einlaufen (7 Minuten), es wurden im Stadion zwei

35 min · Aufwärmen

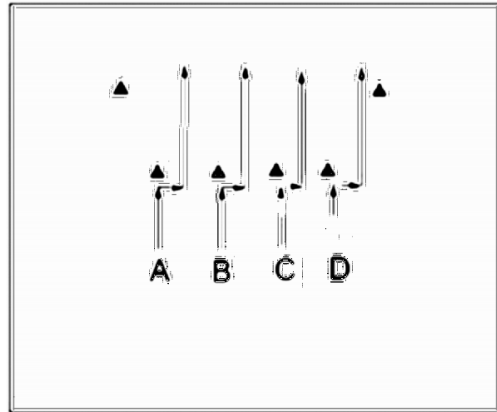
5:2-Ecken, selbst. einlaufen (7 Minuten), es wurden im Stadion zwei Spielfelder gebildet, jeweils vom Strafraum bis zur Mittellinie, es wurde quer gespielt, die Verlängerung der Strafraumlinien machte die jeweiligen Endzonen des Spielfeldes aus, vier Teams wurden gebildet, A:B, C:D, Vorgabe war es bei dauerhafter Bewegung, ohne KK, sich die Bälle zu zuwerfen, jeder zweite Ball sollte aber mit Kopf weitergeleitet werden, Dehnpause zwischendurch und Team- und Felderwechsel



2 Es wurden vier Kappen auf der Außenlinie aufgestellt

15 min · Hauptteil

Es wurden vier Kappen auf der Außenlinie aufgestellt, wo sich vier Gruppen aufstellen sollten, vor diesen vier Kappen steht jeweils eine weitere (zehn Meter), weitere 15 Meter weiter gab es für alle vier Teams eine Ziellinie, die auch mit Kappen markiert sind



Vier Spieler starten gleichzeitig locker auf die erste Kappe zulaufend, jeder Spieler soll an seiner Kappe eine Finte durchführen und danach über die Ziellinie sprinten (4*)

II = wie I., nur mit Ball (4*)

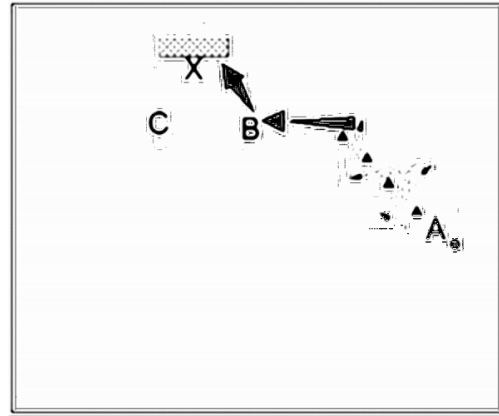
III = mit Ball auf die Kappe zu, dann eine sehr schnelle Runde mit Ball um die Kappe (egal in welche Richtung, der Ball soll nur "innen" geführt werden) und Sprint wieder über die Ziellinie (4*)

3 Slalomdribbling mit Tor — Torkombination

20 min · Hauptteil

Aufbau: Quer vor dem Tor" 20 Minuten
Dauer

Diesen Aufbau gab es vor beiden fest
installierten Toren:



3 Spieler einen Ball, Fünf Meter von der
Außenlinie entfernt startete eine Kappenlinie
(5 Kappen) leicht schräg zur Torlinie hin, auf beiden Seiten, A hat Außen an der
ersten Kappe den Ball, soll den Ball im Slalom da durchführen und flach zum 1.
Pfosten (Spieler B) oder 2. Pfosten (Spieler C) spielen

II = wie I., nur jetzt hohe Eingaben

III = wie I., nur soll Spieler B den Ball durchlassen für C

IV = wie I, jetzt kreative eigene Lösungsmöglichkeiten

4 A:B über $\frac{3}{4}$ des Platzes, jeder zweite Ball direkt

20 min · Schlussteil

A:B über $\frac{3}{4}$ des Platzes, jeder zweite Ball direkt und nach vorne, Standards durften
einmal wiederholt werden, wenn kein Tor daraus erzielt wurde, der Ball aber zum
Abschluss kam, wenn der Gegner kontrolliert in Ballbesitz kam, gab es keine
Wiederholung! Also darauf achten zum Abschluss zu kommen.

5 Als große Gruppe zusammen eine Runde auslaufen

5 min · Cool Down

Als große Gruppe zusammen eine Runde auslaufen.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor