

LFC Berlin Oberliga: T106

80 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 26.01.2007

1 Konzentriertes einlaufen (10 Minuten), dann A:B (Nr. 2615)

30 min · Aufwärmen

Aufbau: eine Spielfeldhälfte, auf der Mittellinie steht ein tragbares Tor

5:2, selbst. konzentriertes einlaufen (10 Minuten), dann A:B, ohne festen TW, Handball-Kopfballspiel im Wechsel, zwischendurch einen Dehnteil in der Mannschaft

2 A: 1 zu 2 Tempo; 2 zu 3 locker; usw

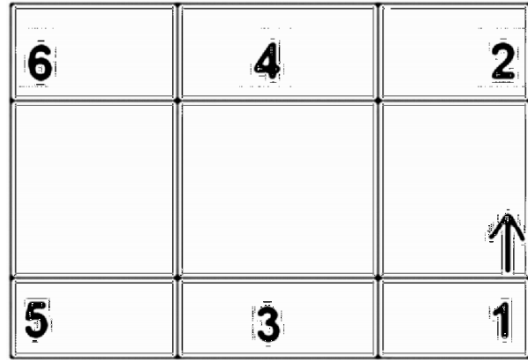
15 min · Hauptteil

Aufbau: siehe Skizze

A: 1 zu 2 Tempo; 2 zu 3 locker; usw. (2 Runden)

B: 1 zu 2 locker; 2 zu 3 Tempo; usw. (2 Runden)

C: 1 zu 2 locker; 2 zu 4 Tempo; 4 zu 6 locker; usw. (2 Runden)



3 A:B, mit TW, Verlierer wiederholt Ablauf aus dem HT 1

30 min · Hauptteil

Aufbau: 1. A:B, auf einer Spielfeldhälfte, mit TW, jeder 2. Ball direkt

2. A:B, mit TW, Verlierer wiederholt Ablauf aus dem HT 1.

4 Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben (Nr. 2439)

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor