

# LFC Berlin Oberliga: T142

80 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 26.03.2007

---

## 1 Als Gruppe zusammen außerhalb des Stadions eine große Runde

35 min · Aufwärmen

Als Gruppe zusammen außerhalb des Stadions eine große Runde am Wasser und im Park zusammen auslaufen, danach Dehn- und Kraftteil in der Mannschaft

---

## 2 Im dreiviertel Feld spielten A:B diesmal ohne Vorgabe

40 min · Hauptteil

Im dreiviertel Feld spielten A:B diesmal ohne Vorgabe. Außer, dass der Verlierer Tore, Bälle und Material wegräumen muss.

---

## 3 Wer wollte mit Ball, wer wollte ohne Ball eine Runde

5 min · Cool Down

Wer wollte mit Ball, wer wollte ohne Ball eine Runde auslaufen.

---

### Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor