

LFC Berlin Oberliga: T153

90 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 16.04.2007

1 Einlaufen (10 Minuten), plus eigenständiger Dehnpause

20 min · Aufwärmen

5:2, konzentr. selbst. einlaufen (10 Minuten), plus eigenständiger Dehnpause (länger)

2 "Eckspiel" 2. Fußballtennis 3. Auslaufen/Massagen

45 min · Cool Down

Aufbau: Es wurden drei Gruppen als Option zur Auswahl gestellt, wo sich jeder Spieler selbst einteilen konnte.

1. "Eckspiel"

2. Fußballtennis

3. Auslaufen/Massagen

3 Ohne jede Vorgabe durfte frei A:B "gebolzt" werden

20 min · Schlussteil

Ohne jede Vorgabe durfte frei A:B "gebolzt" werden

4 Wer wollte mit Ball aber in der Gruppe konzentriert

5 min · Cool Down

Wer wollte mit Ball aber in der Gruppe konzentriert mit drei großen Runde (ca. 600 Meter) auslaufen.

Material für die gesamte Einheit

Ball