

LFC Berlin Oberliga: T117

60 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 12.02.2007

1 Die Mannschaft musste sich im 3:5:2 auf dem Platz aufstellen

10 min · Hauptteil

Die Mannschaft musste sich im 3:5:2 auf dem Platz aufstellen. Es wurde die Grundformation eingenommen, als wenn Anstoß für den Gegner wäre. Es wurde nachgestellt, wie die Abhängigkeiten zwischen den Mannschaftsteilen und Positionen in unserem System sind.

2 Konzentriertes, eigenständiges Einlaufen (8 Minuten), A:B

25 min · Aufwärmen

Konzentriertes, eigenständiges Einlaufen (8 Minuten), A:B, ohne KK, höchstens 3 BK, Mannschaftsblock bilden, Dehnpause (7 Minuten) im Mannschaftskreis, dann gleiches "lautstarkes" Spiel im zweiten Durchgang

3 A:B, jeder 2.Ball direkt, immer wieder auf den defensiv

20 min · Schlussteil

A:B, jeder 2.Ball direkt, immer wieder auf den defensiv Mannschaftsblock achten, pro kassiertem Tor musste die Mannschaft nach dem Spiel einen Steigerungslauf über 45 Minuten machen.

4 Als Gruppe zusammen auslaufen, ohne Ball

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen auslaufen, ohne Ball.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor