

LFC Berlin Oberliga: T131

90 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 05.03.2007

1 Einlaufen (10 Minuten), Dehnpause in der Gruppe

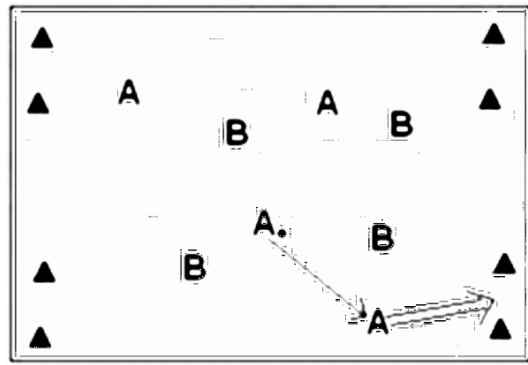
40 min · Aufwärmen

5:2, konzentriert selbst einlaufen (10 Minuten), Dehnpause in der Gruppe, zweiter selbst. Aufwärmteil in der Gruppe, nun mit Ball (10 Minuten)

2 A spielte gegen B, zwei Tore verteidigen

40 min · Schlussteil

Aufbau: Spielfeldlänge ist von der Torlinie bis ca. zehn Meter vor der Mittellinie in der Länge mit Kappen abgegrenzt. In der Breite wurde die Strafraumlinie (und die Verlängerung) als Orientierung abgekappt. Es wurden vier Tore aufgestellt, zwei auf jeder Seite ca. 5 Meter vor der Außenlinie in der Breite.



A spielte gegen B, zwei Tore verteidigen, auf zwei Tore angreifen. Zum "lebendigen" Spiel aufgefordert.

3 Ohne Ball als Gruppe konzentriert mit einer großen Runde (ca

10 min · Cool Down

Ohne Ball als Gruppe konzentriert mit einer großen Runde (ca. 600 Meter) auslaufen.

Material für die gesamte Einheit

Ball · 4x Tor