

LFC Berlin Oberliga: T170

60 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 21.05.2007

1 Erst 5:2, dann sollte sich jeder selbst einlaufen (7

30 min · Aufwärmen

Erst 5:2, dann sollte sich jeder selbst einlaufen (7 Minuten), dann spielte A:B über $\frac{3}{4}$ des Platzes, höchstens 3 BK, ohne KK, dauerhafte Bewegung, nur flache Bälle, Spieldauer 2* 10 Minuten, Vorgabe: die Mannschaft, die führt, musste in Unterzahl weiterspielen und einen Spieler an die andere Mannschaft abgeben, bei zwei Toren auch zwei Spieler, kassieren sie wieder eins, bekommen sie den Spieler zurück, die abgebende Mannschaft entscheidet über den Spieler, die die Mannschaft verlassen muß, dazwischen eine Dehn- und Kraftpause als Mannschftsveranstaltung

2 Die Spieler, die 60 Minuten und mehr gespielt (Nr. 3200)

20 min · Cool Down

Die Spieler, die 60 Minuten und mehr gespielt hatten, konnten wählen zwischen einem Eck aufmachen (5:2), Fußballtennis oder locker austraben und Pflege (Physio), die anderen absolvierten 4*2 Sprints über 12 Meter, danach gab es einen Wettkampfausgleich bei einem Spielfeld vom doppelten Strafraum ohne Vorgaben der Trainer

3 Locker mit (oder ohne) Ball austraben (600 Meter)

10 min · Cool Down

Locker mit (oder ohne) Ball austraben (600 Meter).

Material für die gesamte Einheit

Ball · 2× Tor