

LFC Berlin Oberliga: T140

70 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 21.03.2007

1 Einlaufen (15 Minuten), plus eigenständiger Dehnpause

20 min

5:2, konzentr. selbst. einlaufen (15 Minuten), plus eigenständiger Dehnpause

2 A:B, doppelter Strafraumlänge

40 min

Aufbau: Jung/Alt

A:B, doppelter Strafraumlänge

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