

LFC Berlin Oberliga: T067

95 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 16.10.2006

1 Locker, längeres 5:2, eine Spielfeldhälfte mit festem TW

40 min · Aufwärmen

Locker, längeres 5:2, eine Spielfeldhälfte mit festem TW ins feste Tor, 35 Meter vor dem Tor wurde das transportable Tor umgedreht, A:B+C, Mannschaft C steht außerhalb des Feldes und soll sich aufwärmtypisch bewegen, erst wenn der Ball zugespielt wurde, soll sich C aktiv am Spiel beteiligen, die Bälle wurden zugeworfen, dabei wurde jeder zweite Ball per Kopf weitergeleitet, Tore nur per Kopf, Spielzeit 5 Minuten, zwischen den drei Spielen jeweils eine Dehnpause in der eigenen Mannschaft

2 A:B+C, Spielzeit 3x6 Minuten, alle müssen direkt spielen

30 min · Hauptteil

Aufbau: eine Spielfeldhälfte mit festem TW ins feste Tor, 35 Meter vor dem Tor wurde das transportable Tor umgedreht, A:B+C, Mannschaft C steht außerhalb des Feldes

A:B+C, Spielzeit 3x6 Minuten, alle müssen direkt spielen, dazwischen eine aktive Erholung in der Gruppe

3 A:B, keine Vorgaben, nach der Hälfte der Zeit Wechsel

20 min · Schlussteil

A:B, keine Vorgaben, nach der Hälfte der Zeit Wechsel der Seiten, nur ein TW

4 Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben (Nr. 2439)

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen drei Runden locker traben

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor