

LFC Berlin Oberliga: T160

60 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 30.04.2007

1 Nach der Spielanalyse, wo jeder einzelne sich auch äußern

30 min · Aufwärmen

Nach der Spielanalyse, wo jeder einzelne sich auch äußern sollte (durfte) wurde die Mannschaft eine 20-minütige Runde außerhalb des Stadions laufen geschickt, damit sie sich auch selbst noch einmal mit dem letzten Spiel auseinandersetzen konnten. Danach gab es im Stadion einen kurzen selbst. Dehnteil.

2 Ohne Vorgaben spielten hier Stamm/Reserve

15 min · Schlussteil

Ohne Vorgaben spielten hier Stamm/Reserve.

3 Eine große Runde auslaufen, wer wollte mit Ball

15 min · Cool Down

Eine große Runde auslaufen, wer wollte mit Ball.

Material für die gesamte Einheit

Ball