

LFC Berlin Oberliga: T096

90 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 08.12.2006

1 Konzentriertes einlaufen (5 Minuten), dann A:B (Nr. 2511)

40 min · Aufwärmen

Aufbau: eine ganze Spielfeldhälfte in Länge und Breite war abgegrenzt, ein tragbares Tor stand auf der Mittellinie

5:2, selbst. konzentriertes einlaufen (5 Minuten), dann A:B, Handball-Kopfball im Wechsel, Tore nur per Kopf, Dehnpause nach zehn Minuten, danach Teil zwei

2 Stehen nebeneinander auf der Torlinie

15 min · Hauptteil

Alle Spieler stehen nebeneinander auf der Torlinie, nach Ansage vom Trainer sprinten alle so schnell es geht zur Strafraumlinie vom Ort, wo sie gerade stehen, dazwischen gibt es wechselweise von verschiedenen Spielern (Wechsel Bahn zu Bahn) unterschiedliche Laufübungen

3 A:B, vermeintliche Stamm fürs WE gegen Reserve

30 min · Schlussteil

A:B, vermeintliche Stamm fürs WE gegen Reserve, diesmal keine Vorgaben

4 Als Gruppe zusammen auslaufen, ohne Ball

5 min · Cool Down

Als Gruppe zusammen auslaufen, ohne Ball.

Material für die gesamte Einheit

Ball · Tor