

LFC Berlin Oberliga: T055

65 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 25.09.2006

1 Einlaufen (5 Minuten), Handball-Kopfball in einer

30 min · Aufwärmen

5:2-Ecken, selbst. einlaufen (5 Minuten), Handball-Kopfball in einer Spielfeldhälfte, wer musste/wollte ging zur Pflege zur Physio und/oder lief nur aus, jeder konnte sich selbst einteilen, Dehnpause nach zehn Minuten

2 Vorgaben: · Jeder 2. Ball direkt · Nur direkt nach Ablage

25 min · Hauptteil

Aufbau: In einer Spielfeldhälfte wurden zwei Mannschaften gewählt. Es wurden lockere Spielformen mit versch. Vorgaben gespielt.

Vorgaben:

- Jeder 2. Ball direkt
- Nur direkt nach Ablage eines Mitspielers
- Dreimal direkt hintereinander
- Freies Spiel

3 Als große Gruppe zusammen drei Runden auf dem Kunstrasen

10 min · Cool Down

Als große Gruppe zusammen drei Runden auf dem Kunstrasen auslaufen, mit oder ohne Ball.

Material für die gesamte Einheit

Ball