

LFC Berlin Oberliga: T075

75 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 30.10.2006

1 Fußballübungen — oberer Amateurbereich (Nr. 3036)

35 min · Aufwärmen

5:2-Ecken, die Mannschaft sollte als Gruppe zusammen außerhalb des Stadions am Landwehrkanal eine große Runde laufen, (Dehnpause sollten sie zwischendurch machen)

2 Die Jungs sollten sich ohne Vorgaben einfach "austoben"

30 min · Cool Down

Die Jungs sollten sich ohne Vorgaben einfach "austoben dürfen", wer laufen gehen wollte, durfte dies genauso selbst entscheiden, wie als wenn man sich nur pflegen lassen wollte (Physio)

3 Als große Gruppe zusammen eine Runde mit Ball auslaufen

10 min · Cool Down

Als große Gruppe zusammen eine Runde mit Ball auslaufen.

Material für die gesamte Einheit

Ball