

LFC Berlin Oberliga: T047

80 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 11.09.2006

1 Einlaufen, Vorgabe war es beim einlaufen ohne ein Wort sich

30 min · Aufwärmen

5:2-Ecken, selbst. einlaufen, Vorgabe war es beim einlaufen ohne ein Wort sich nur aufs sich selbst zu konzentrieren, Dehnpause wird vom Trainer angegeben, nach der Dehnpause auch wieder ohne ein Wort in kleinen Gruppen mit Ball weiter warm machen

2 Es wurden zwei Gruppen gebildet

40 min · Hauptteil

Es wurden zwei Gruppen gebildet. Gruppe A waren die Spieler, die mindestens 60 Minuten gespielt hatten und die angeschlagenen Spieler, Gruppe B der Rest der Spieler.

Gruppe A: Es wurden zwei Fußballtennisfelder mit Hilfe der kleinen D-Juniorentore aufgebaut. Teams sollten immer wieder zwischendurch wechseln, wer zur Pflege wollte oder musste ging zwischendurch in die Kabine.

Gruppe B: Wettkampfausgleich: es wurden 3x4 Sprints über 15 Meter aus verschiedenen Startpositionen gemacht. Danach wurden zwei Teams gebildet, die im Feld eines doppelten Strafraums ohne jegliche Vorgabe sich austoben sollten.

3 Als Mannschaft geschlossen auslaufen

10 min · Cool Down

Als Mannschaft geschlossen auslaufen.

Material für die gesamte Einheit

Ball