

LFC Berlin Oberliga: T082

75 Minuten · 1 Positionen · oberer Amateurbereich · 14.11.2006

1 Ein wenig mit dem Ball arbeiten

75 min · Cool Down

Aufbau: zweimal 20 Minuten regenerativ auslaufen, zwischendurch eine Dehnpause .

ein wenig mit dem Ball arbeiten, ohne Aufsicht sich dann noch mal zwanzig Minuten mit dem Ball in kleinen Gruppen beschäftigen. Freiwillig.

Material für die gesamte Einheit

Ball