

LFC Berlin Oberliga: T146

65 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 02.04.2007

1 **Bewegen mit dem Ball**

25 min · Aufwärmen

5:2, locker selbst einlaufen (10 Minuten), Dehnpause selbst., nach dem Dehnen selbst. bewegen mit dem Ball

2 **Gruppe A: Spieler, die mehr als 60 Minuten gespielt haben**

30 min · Hauptteil

Gruppe A: Spieler, die mehr als 60 Minuten gespielt haben, sollten 2x10 Minuten locker auslaufen und danach zur "Pflege" zur Physiotherapeutin gehen

Gruppe B: Spieler, die weniger als 60 Minuten gespielt haben, absolvierten folgendes Wettkampfersatzprogramm:

- 4x Sprints aus der Bewegung über zehn Meter
- 4x Sprints aus der seitwärts-Bewegung (10 Meter)
- 4x Sprints, nachdem sie locker mit dem Rücken zum Feld losgetrabt sind (10 Meter)

In einem Feld (doppelter Strafraum) spielten A:B ohne besondere Vorgaben (15 Minuten)

3 **Mit Ball oder ohne eine lockere Runde als Gruppe auslaufen**

10 min · Cool Down

Mit Ball oder ohne eine lockere Runde als Gruppe auslaufen (ca. 600 Meter).

Material für die gesamte Einheit

Ball