

LFC Berlin Oberliga: T172

55 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 25.05.2007

1 Die Spieler, die 60 Minuten und mehr gespielt hatten

20 min · Cool Down

Die Spieler, die 60 Minuten und mehr gespielt hatten, konnten wählen zwischen einem Eck aufmachen (5:2), Fußballtennis oder locker austraben und Pflege (Physio), die anderen absolvierten 4*2 Sprints über 15 Meter, danach gab es einen Wettkampfausgleich bei einem Spielfeld vom doppelten Strafraum ohne Vorgaben der Trainer

2 Locker mit (oder ohne) Ball austraben (600 Meter)

5 min · Cool Down

Locker mit (oder ohne) Ball austraben (600 Meter).

3 Erst 5:2, jeder läuft sich selbst

30 min · Aufwärmen

Erst 5:2, jeder läuft sich selbst. ein, wer will mit Ball (20 Minuten), zwischendurch nach Trainer Zuruf einen Dehn- und/oder Kraftteil einbauen (10 Minuten)

Material für die gesamte Einheit

Ball