LFC Berlin Oberliga: T101

95 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 17.01.2007

1 **Lockere Einlaufrunde über 2,6 Kilometer mit Dehnteil**

15 min · Aufwärmen

Aufbau: Eine große Runde von ca. 2,6 Kilometer festlegen.
Die ganze Mannschaft am Start sammeln.

Die Mannschaft läuft die Einlaufrunde geschlossen.
Das Tempo bleibt locker.
Niemand setzt sich ab.
Nach der Runde folgt ein Dehn- und Kräftigungsteil, den jeder Spieler selbstständig gestaltet, bevor der Trainer mit dem eigentlichen Programm des Tages beginnt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/lockere-einlaufrunde-ueber-26-kilometer-mit-dehnteil

2 **Zeitlauf über vier Runden zu je 2,6 Kilometer**

70 min · Hauptteil

Aufbau: Eine Runde von 2,6 Kilometer abstecken.
Am Start eine Stoppuhr bereithalten.
Eine Liste für die Rundenzeiten vorbereiten.

Jeder Spieler läuft selbstständig vier Runden.
Das Tempo bleibt möglichst gleichmäßig.
Gruppen bilden ist nicht erlaubt.
In jeder Runde nimmt der Trainer die Zeit.
Die Werte dienen als Anhaltspunkt für die weitere Vorbereitung im Grundlagenausdauerbereich und zeigen, ob die Spieler das Winterpausenprogramm von 5 x 2 x 20 Minuten lockerem Laufen absolviert haben.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/zeitlauf-ueber-vier-runden-zu-je-26-kilometer

3 **Lockeres gemeinsames Auslaufen zur Kabine**

10 min · Cool Down

Aufbau: Die Mannschaft am Trainingsplatz sammeln.
Keine Bälle mitnehmen.

Alle laufen gemeinsam los.
Das Tempo bleibt locker.
Die Mannschaft läuft im lockeren, gemeinsamen Tempo vom Trainingsplatz bis zur Kabine aus, wobei sich das Tempo nach dem langsamsten Spieler der Gruppe richtet.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-gemeinsames-auslaufen-zur-kabine

ccp-plan:1f08ea74-61ec-4cd2-b528-dc166b07b302@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de