LFC Berlin Oberliga: T169

60 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 18.05.2007

1 **Selbstständig einlaufen mit Dehn- und Kraftteil auf Zuruf**

30 min

Aufbau: Eine Ecke für das 5 gegen 2 abstecken.
Den Platz zum Einlaufen freigeben.
Bälle für alle bereitlegen.

Zu Beginn läuft das Eckspiel 5 gegen 2.
Danach läuft sich jeder Spieler 20 Minuten selbst ein.
Wer will, nimmt einen Ball mit.
Zwischendurch ruft der Trainer einen Dehnteil, einen Kraftteil oder beides auf, den alle sofort einbauen, bevor sie wieder in ihr eigenes Einlaufprogramm zurückkehren.
Der Dehn- und Kraftteil dauert insgesamt 10 Minuten.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/selbststaendig-einlaufen-mit-dehn-und-kraftteil-auf-zuruf

2 **Wahlprogramm nach Spielzeit mit Sprints und Ausgleich**

20 min · Cool Down

Aufbau: Ein Spielfeld in der Größe des doppelten Strafraums markieren.
Eine Sprintstrecke über 12 Meter abstecken.
Die Spieler nach ihrer Spielzeit im letzten Spiel einteilen.

Wer 60 Minuten und mehr gespielt hat, wählt zwischen einem Eck im 5:2, Fußballtennis oder lockerem Austraben mit Pflege beim Physio.
Die anderen absolvieren 4 mal 2 Sprints über 12 Meter.
Danach folgt ein Wettkampfausgleich.
Die Trainer machen keine Vorgaben.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/regeneration/wahlprogramm-nach-spielzeit-mit-sprints-und-ausgleich

3 **Lockeres Austraben über 600 Meter mit oder ohne Ball**

10 min · Cool Down

Aufbau: Eine Laufstrecke von 600 Metern festlegen.
Bälle am Startpunkt bereitlegen.

Jeder Spieler trabt zum Abschluss locker aus.
Die Strecke beträgt 600 Meter.
Der Ball ist freigestellt.
Wer den Ball mitnimmt, führt ihn locker am Fuß und passt sein Tempo so an, dass Puls und Atmung nach der Einheit langsam wieder herunterkommen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockeres-austraben-ueber-600-meter-mit-oder-ohne-ball

Material für die gesamte Einheit

Ball

ccp-plan:59908084-efca-432d-b54f-4b702ebb1685@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de