

LFC Berlin Oberliga: T112

95 Minuten · 7 Positionen · oberer Amateurbereich · 05.02.2007

1 Die Mannschaft lief sich geschlossen (Nr. 2624)

10 min · Aufwärmen

Die Mannschaft lief sich geschlossen in einem lockeren Tempo ca. zehn Minuten ein. Danach gab es einen selbst. Dehnenteil.

2 (1) 4x schnell die Strecke hoch gehen (2) 4x fünf Schritte

10 min · Hauptteil

Aufbau: Zwei Spieler nebeneinander vor einer leichten Steigerung, Strecke ca. 15 Meter

(1) 4x schnell die Strecke hoch gehen

(2) 4x fünf Schritte gehen plus Sprint

(3) 4x Anlauf nehmen und mit Sprunglauf hoch

Dehnpause, selbst.

3 In der Gruppe locker traben

15 min · Cool Down

In der Gruppe locker traben

4 Eine Strecke, gemalt wie eine Muschel

20 min · Hauptteil

Eine Strecke, gemalt wie eine Muschel, war die nächste Laufstrecke. In den ersten fünf Runden (Rd. ca. 350 Meter) wurde die eine Hälfte schnell und die zweite locker gelaufen. Nach einer Pause (5 Minuten) gab es einen Wechsel der Aufgaben. Wieder fünf Runden. TW sollten heute jeweils nur drei Rd. laufen.

5 In der Gruppe locker traben

10 min · Cool Down

In der Gruppe locker traben

6 Bei einer kräftigen Steigung und einer Strecke von dreizig

20 min · Hauptteil

Bei einer kräftigen Steigung und einer Strecke von dreizig Metern sollten die Spieler als Paar gegeneinander fünfmal laufen.

7 Im lockeren, gemeinsamen Tempo zur Kabine auslaufen

10 min · Cool Down

im lockeren, gemeinsamen Tempo zur Kabine auslaufen

ccp-plan:60694cdd-d6a9-4157-9061-212489636363@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de