LFC Berlin Oberliga: T112

95 Minuten · 7 Positionen · oberer Amateurbereich · 05.02.2007

1 **Zwanzig Minuten geschlossenes Einlaufen mit Dehnteil**

10 min · Aufwärmen

Aufbau: Die ganze Mannschaft als eine Gruppe sammeln.
Eine Uhr für die Laufzeit bereithalten.

Die Mannschaft läuft sich geschlossen ein.
Alle laufen locker.
Nach etwa zwanzig Minuten endet das Einlaufen, danach folgt ein Dehnteil, den jeder Spieler selbstständig in seinem eigenen Rhythmus durchführt.
Keiner läuft voraus.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/zwanzig-minuten-geschlossenes-einlaufen-mit-dehnteil

2 **Sprints und Sprungläufe an einer leichten Steigung**

10 min · Hauptteil

Aufbau: Eine leichte Steigung von etwa 15 Metern wählen.
Je zwei Spieler nebeneinander unten aufstellen.

In Teil 1 gehen beide 4-mal schnell die Strecke hoch.
In Teil 2 gehen sie fünf Schritte und sprinten dann los, wobei der Sprint direkt aus dem Gehen heraus bis zum oberen Ende der Steigung reicht.
Auch das läuft 4-mal.
In Teil 3 nehmen sie Anlauf und springen im Sprunglauf hoch.
Danach dehnt jeder selbstständig.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/schnelligkeit/sprints-und-sprunglaeufe-an-einer-leichten-steigung

3 **Lockeres Traben zur Regeneration nach Sprüngen**

15 min · Cool Down

Aufbau: Eine ebene Strecke zum Traben wählen.
Die ganze Truppe gemeinsam aufstellen.

Zum Regenerieren nach der Sprungbelastung trabt die ganze Truppe eine Viertelstunde lang locker, ohne dass jemand das Tempo verschärft.
Keiner läuft vorneweg.
Alle bleiben zusammen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/regeneration/lockeres-traben-zur-regeneration-nach-spruengen

4 **Tempowechsel auf der Muschelstrecke mit Aufgabenwechsel**

20 min · Hauptteil

Aufbau: Eine Laufstrecke in Form einer Muschel markieren.
Eine Runde misst etwa 350 Meter.
Die Strecke in zwei Hälften teilen.

In den ersten fünf Runden läuft jeder die eine Hälfte schnell.
Die zweite Hälfte bleibt locker.
Nach 5 Minuten Pause wechseln die Aufgaben.
Es folgen wieder fünf Runden, in denen jetzt die bisher lockere Hälfte schnell und die bisher schnelle Hälfte locker gelaufen wird.
Torhüter laufen nur drei Runden.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/tempowechsel-auf-der-muschelstrecke-mit-aufgabenwechsel

---

5 **Lockeres Traben zur Regeneration nach Sprüngen**

10 min · Cool Down

Aufbau: Eine ebene Strecke zum Traben wählen.
Die ganze Truppe gemeinsam aufstellen.

Zum Regenerieren nach der Sprungbelastung trabt die ganze Truppe eine Viertelstunde lang locker, ohne dass jemand das Tempo verschärft.
Keiner läuft vorneweg.
Alle bleiben zusammen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/regeneration/lockeres-traben-zur-regeneration-nach-spruengen

---

6 **Bergsprints zu zweit an einer kräftigen Steigung**

20 min · Hauptteil

Aufbau: Eine kräftige Steigung mit dreißig Metern Länge suchen.
Paare mit gleich starken Läufern bilden.

Zwei Spieler laufen gegeneinander die Steigung hoch.
Jedes Paar läuft fünfmal.
Wer oben zuerst ankommt, gewinnt das Duell, bevor beide gemeinsam locker zurückgehen und am Fuß der Steigung gleich wieder nebeneinander in den nächsten Lauf starten.
Oben ist das Ziel.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/bergsprints-zu-zweit-an-einer-kraeftigen-steigung

---

7 **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