LFC Berlin Oberliga: T111

65 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 03.02.2007

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 **Treppensprints mit großen Schritten und über 40 Stufen**

10 min · Hauptteil

Aufbau: Eine Treppe mit rund 35 Stufen für große Schritte auswählen.
Für Teil 2 eine typische Treppe mit 40 Stufen suchen.

In Teil 1 erklimmt jeder die Treppe in größeren Schritten im Tempo.
Es folgen 7 Läufe.
In Teil 2 läuft jeder eine typische Treppe mit 40 Stufen hoch, wobei das Ziel darin besteht, alle sieben Durchgänge im gleichen Tempo nach oben zu kommen.
Zurück geht es locker.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kraft/treppensprints-mit-grossen-schritten-und-ueber-40-stufen

3 **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

4 **Tempowechsellauf auf einer flachen Rundstrecke**

25 min · Hauptteil

Aufbau: Eine Rundstrecke mit wenig Steigungen auswählen.
Die Runde misst etwa 1,3 Kilometer.

Alle laufen insgesamt sechs Runden.
Schnelle und langsame Runden wechseln sich ab.

In der schnellen Runde läuft jeder sein eigenes Tempo gleichmäßig durch, in der langsamen Runde erholt er sich für den nächsten schnellen Durchgang.
Jeder läuft für sich.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/tempowechsellauf-auf-einer-flachen-rundstrecke

5 **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:6684a1e2-f7f1-4085-b823-f9b1feb08d38@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de