LFC Berlin Oberliga: T120

60 Minuten · 2 Positionen · oberer Amateurbereich · 15.02.2007

1 **Dauerschwimmen in zwei Blöcken mit langer Pause**

45 min · Hauptteil

Aufbau: Ein Schwimmbecken mit genügend Bahnen nutzen.
Die Gruppe am Beckenrand sammeln.

Die Gruppe schwimmt 15 Minuten dauerhaft.
Es gibt keine Vorgaben.
Danach folgt eine Unterbrechung von mindestens 15 Minuten, bevor die Gruppe im zweiten Block noch einmal 15 Minuten ohne Vorgaben dauerhaft schwimmt.
Jeder wählt seine Schwimmart.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/dauerschwimmen-in-zwei-bloecken-mit-langer-pause

2 **Laufen und Springen im Kleinkindbecken als Wettlauf**

15 min · Hauptteil

Aufbau: Das Kleinkindbecken im Schwimmbad nutzen.
Je zwei Spieler nebeneinander etwa zehn Meter vor dem Beckenrand aufstellen.

Zwei Spieler laufen so schnell wie möglich bis zum Beckenrand.
Dann springen beide gegeneinander auf einem Bein.
Danach folgen Schlusssprünge bis zum Beckenrand.
Zuletzt laufen sie rückwärts.
Jede der vier Aufgaben läuft 4-mal als Wettlauf gegeneinander, bevor das Paar zur nächsten Form wechselt und wieder am Start im Wasser beginnt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kraft/laufen-und-springen-im-kleinkindbecken-als-wettlauf

ccp-plan:8c917c3d-9f88-4f91-8746-c0b7c76cf47e@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de