# LFC Berlin Oberliga: T103

120 Minuten · 5 Positionen · oberer Amateurbereich · 20.01.2007

1 **Zwanzig Minuten geschlossenes Einlaufen mit Dehnteil**

25 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 **Treppenläufe und Sprünge zu zweit im Wettkampf**

35 min · Hauptteil

**Aufbau:** Eine Treppe mit zweimal zwanzig Stufen und einem Mittelteil wählen.
Je zwei Spieler nebeneinander unten aufstellen.
Oben das Ziel festlegen.

Beide laufen gleichzeitig los.
In Aufgabe 1 laufen A und B so schnell wie möglich hoch und nehmen jede Stufe.
In Aufgabe 2 entscheidet jeder selbst, wie viele Stufen er auf einmal nimmt, um im vollen Tempo schneller oben zu sein als sein Partner.
Aufgabe 3 besteht aus Einbeinsprüngen im Tempo.
Aufgabe 4 besteht aus Schlusssprüngen nach oben.
Die Aufgaben 1, 2 und 4 laufen je viermal.
Die Einbeinsprünge gibt es je Fuß zweimal.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kraft/treppenlaeufe-und-spruenge-zu-zweit-im-wettkampf

3 **Liegestütze mit Partner und Sprünge auf eine Betonwand**

10 min · Hauptteil

**Aufbau:** Paare bilden.
Eine ca. 40 cm hohe Betonwand als Sprungziel nutzen.
Vor der Wand genug Platz lassen.

A geht in den Liegestütz.
B hält dabei die Beine von A fest.
A macht zweimal 20 Liegestütze, wobei Nacken, Rücken, Hintern und Hacken während der gesamten Bewegung eine saubere, gerade Linie bilden.
Danach tauschen A und B.
Anschließend springt jeder beidbeinig aus dem Stand auf die Betonwand.
Jeder springt zweimal 10 Mal.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kraft/liegestuetze-mit-partner-und-spruenge-auf-eine-betonwand

4 **Tempowechsellauf über sechs Runden zu 800 Metern**

40 min · Hauptteil

**Aufbau:** Eine Runde von ca. 800 Meter abstecken.
Den Startpunkt festlegen.

Jeder Spieler läuft insgesamt sechs Runden.
Er wechselt ständig zwischen schnell und langsam.
Dabei richtet sich jeder nach seinem eigenen Tempo und nicht nach den anderen, der Wechsel bleibt über alle sechs Runden möglichst gleichmäßig.
Es gibt keinen Wettlauf.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/tempowechsellauf-ueber-sechs-runden-zu-800-metern

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:b7edd8b2-8802-4ccb-91d3-b317ccefab4b@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de