LFC Berlin Oberliga: T100

105 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 16.01.2007

1 **Lockere Einlaufrunde über 2,6 Kilometer mit Dehnteil**

20 min · Aufwärmen

Aufbau: Eine große Runde von ca. 2,6 Kilometer festlegen.
Die ganze Mannschaft am Start sammeln.

Die Mannschaft läuft die Einlaufrunde geschlossen.
Das Tempo bleibt locker.
Niemand setzt sich ab.
Nach der Runde folgt ein Dehn- und Kräftigungsteil, den jeder Spieler selbstständig gestaltet, bevor der Trainer mit dem eigentlichen Programm des Tages beginnt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/lockere-einlaufrunde-ueber-26-kilometer-mit-dehnteil

2 **Dreimal ein Kilometer im Gelände mit Strafrunde**

40 min · Hauptteil

Aufbau: Eine Runde von 1 Kilometer im Gelände abstecken.
Die Runde über leichte Steigungen und Abwärtsläufe legen.
Das Ziel deutlich markieren.

Alle Spieler laufen die Runde dreimal hintereinander.
Insgesamt ergibt das 3 Kilometer.
Die beiden Spieler, die zuletzt im Ziel ankommen, müssen anschließend noch eine Extrarunde drehen, egal ob Feldspieler oder Torwart.
Danach folgt eine selbstständige Dehn- und Kraftpause.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/dreimal-ein-kilometer-im-gelaende-mit-strafrunde

3 **Geländelauf über 600 Meter mit Steigung und Treppe**

40 min · Hauptteil

Aufbau: Eine 600 Meter lange Geländestrecke abstecken.
Die Strecke über eine steile Steigung und eine Treppe führen.
Start und Ziel markieren.

Die Mannschaft läuft die Strecke geschlossen in eine Richtung.
Der erste Lauf führt über 300 Meter gerade Strecke, 150 Meter steil bergauf, 50 Meter gerade, eine Treppe abwärts und zum Schluss 100 Meter leicht abwärts.
Sie läuft diese Runde zweimal.
Danach folgt ein Dehnteil.
Anschließend läuft die Mannschaft die Strecke zweimal in umgekehrter Folge.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/gelaendelauf-ueber-600-meter-mit-steigung-und-treppe

4 **Lockeres gemeinsames Auslaufen zur Kabine**

5 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:bfda01df-abbb-4944-be1e-9eea4e350a71@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de