LFC Berlin Oberliga: T114

90 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 07.02.2007

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 **Dauerlauf über fünf Runden mit gleichmäßiger Rundenzeit**

70 min · Hauptteil

Aufbau: Eine Laufrunde von etwa 2,6 Kilometern festlegen.
Eine Stoppuhr für die Rundenzeiten bereithalten.

Die Feldspieler laufen 5 Runden im eigenen Tempo.
Die Torhüter laufen nur vier Runden.
Jede Runde soll möglichst gleich schnell sein.
Der Test entscheidet über das weitere Vorgehen in der Vorbereitung auf die Rückrunde.
Die Mehrzahl der Feldspieler soll im Schnitt für 10.000 Meter nicht mehr als 45 Minuten brauchen, die Torhüter sind von dieser Vorgabe ausgenommen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/dauerlauf-ueber-fuenf-runden-mit-gleichmaessiger-rundenzeit

3 **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:c69d44be-b128-4c1d-acc8-4d8774e43d75@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de