LFC Berlin Oberliga: T104

90 Minuten · 4 Positionen · oberer Amateurbereich · 22.01.2007

1 **Zwanzig Minuten geschlossenes Einlaufen mit Dehnteil**

20 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 **Bergauf laufen und springen mit Abschlusssprung**

25 min · Hauptteil

Aufbau: Eine Steigung im Gelände suchen.
Unten eine Startlinie festlegen.
Oben die Stelle für den Abschlusssprung markieren.

In Aufgabe 1 laufen alle im hohen Tempo hoch.
Oben folgt jeweils ein Abschlusssprung.
In Aufgabe 2 springen sie mit möglichst wenigen Bodenkontakten nach oben.
In Aufgabe 3 geht es mit Schlusssprüngen hoch.
In Aufgabe 4 geht es mit Ausfallschritten nach oben, dort entfällt der Abschlusssprung.
Nach jedem Durchgang traben alle locker wieder hinunter und starten erst unten den nächsten Lauf, jede der vier Aufgaben läuft viermal.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/bergauf-laufen-und-springen-mit-abschlusssprung

3 **Tempoläufe auf einer Dreiecksstrecke im Gelände**

30 min · Hauptteil

Aufbau: Eine Dreiecksstrecke von insgesamt ca. 600 Metern festlegen.
Die Strecke beginnt mit 40 Metern steil bergauf, führt 200 Meter mit leichten Schwankungen geradeaus, dann 20 Meter steil bergab, 20 Stufen hinunter und zuletzt ca. 340 Meter ganz gerade.
Den Beginn der Geraden markieren.

Im ersten Teil läuft jeder die erste Hälfte der Strecke im besten Tempo.
Den Rest läuft er ganz locker.
Das wiederholt er viermal.
Im zweiten Teil läuft er alles bis auf die letzten 340 Meter im höchsten Tempo.
Die Gerade am Ende bleibt ganz locker.
Auch hier gibt es vier Durchgänge.
Danach folgt ein Dehnteil in der Gruppe.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/tempolaeufe-auf-einer-dreiecksstrecke-im-gelaende

4 **Auslaufen als Gruppe zum Ende der Trainingseinheit**

15 min · Cool Down

Aufbau: Eine Laufstrecke um den Platz wählen.
Die Mannschaft zusammenholen.

Die Mannschaft läuft gemeinsam aus.
Das Tempo ist durchgehend locker.
Das gemeinsame Tempo richtet sich nach dem Langsamsten, weil das Auslaufen nach der Belastung der Erholung dient und kein weiterer Reiz mehr ist.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/auslaufen-als-gruppe-zum-ende-der-trainingseinheit

ccp-plan:f43bea8b-3e3d-4eb6-abfd-49dae524c4cf@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de