# LFC Berlin Oberliga: T082

75 Minuten · 1 Positionen · oberer Amateurbereich · 14.11.2006

1 **Regeneratives Auslaufen mit freiwilligem Ballteil**

75 min · Cool Down

**Aufbau:** Eine ruhige Laufstrecke festlegen.
Für die kleinen Gruppen Bälle bereitlegen.

Zuerst laufen alle zwanzig Minuten regenerativ aus.
Es folgt eine Dehnpause.
Danach laufen alle weitere zwanzig Minuten aus.
Zum Abschluss beschäftigen sich die Spieler freiwillig und ohne Aufsicht noch einmal zwanzig Minuten in kleinen Gruppen locker mit dem Ball.
Der Umfang bleibt gering.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/regeneration/regeneratives-auslaufen-mit-freiwilligem-ballteil

**Material für die gesamte Einheit**

Ball

ccp-plan:f5fa797d-f935-4ce0-8afb-99d8cb0a1ea8@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de