LFC Berlin Oberliga: T146

65 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 02.04.2007

1 **Selbständiges Einlaufen mit 5:2, Dehnen und Ball**

25 min · Aufwärmen

Aufbau: Für das 5:2 kleine Ecken abstecken.
Für jeden Spieler einen Ball bereitlegen.

Das lockere Einlaufen im 5:2 dauert 10 Minuten.
Danach dehnt sich jeder selbständig.
Nach dem Dehnen bewegt sich jeder Spieler selbständig mit dem Ball am Fuß, bis die Mannschaft für den nächsten Trainingsteil zusammenkommt.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/selbstaendiges-einlaufen-mit-52-dehnen-und-ball

2 **Auslaufen und Wettkampfersatz nach Spielzeit getrennt**

30 min · Hauptteil

Aufbau: Die Mannschaft nach Spielzeit in zwei Gruppen teilen.
Für Gruppe B eine Sprintstrecke von 10 Metern markieren.
Ein doppeltes Strafraumfeld abstecken.
Die Physiotherapeutin für Gruppe A einplanen.

Gruppe A hat mehr als 60 Minuten gespielt.
Sie läuft 2 x 10 Minuten locker aus und geht danach zur Pflege.
Gruppe B hat weniger als 60 Minuten gespielt.
Sie absolviert 4 Sprints aus der Bewegung.
Es folgen 4 Sprints aus der Seitwärtsbewegung.
Bei den letzten 4 Sprints traben die Spieler zunächst locker mit dem Rücken zum Feld los, drehen sich um und sprinten über 10 Meter.
Zum Schluss spielt Gruppe B 15 Minuten frei im doppelten Strafraum.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/auslaufen-und-wettkampfersatz-nach-spielzeit-getrennt

3 **Lockere Auslaufrunde über 600 Meter mit oder ohne Ball**

10 min · Cool Down

Aufbau: Eine Runde von ca. 600 Metern festlegen.
Bälle für alle bereitlegen, die mit Ball laufen.

Die Gruppe läuft gemeinsam eine lockere Runde aus.
Jeder entscheidet über den Ball.
Wer mit Ball läuft, führt ihn locker am Fuß und bleibt dabei im gemeinsamen Tempo der Gruppe, ohne nach vorne davonzulaufen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/cool-down/lockere-auslaufrunde-ueber-600-meter-mit-oder-ohne-ball

Material für die gesamte Einheit

Ball

ccp-plan:f6cdeaf8-6200-47e2-aa0e-e4751c5fc6ca@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de