LFC Berlin Oberliga: T172

55 Minuten · 3 Positionen · oberer Amateurbereich · 25.05.2007

1 **Regeneration nach Spielzeit: Wahlprogramm oder Sprints**

20 min · Cool Down

Aufbau: Ein Spielfeld in doppelter Strafraumgröße markieren.
Eine Sprintstrecke über 15 Meter abstecken.
Eine Ecke für das 5 gegen 2 abstecken.
Ein Fußballtennisfeld aufbauen.
Die Physiotherapie bereithalten.

Die Spieler mit 60 Minuten Spielzeit oder mehr wählen ihr Programm selbst.
Zur Wahl stehen das 5 gegen 2, Fußballtennis oder lockeres Austraben mit Pflege.
Die anderen absolvieren 4 x 2 Sprints über 15 Meter.
Danach folgt ein Wettkampfausgleich.
Auf dem Feld in doppelter Strafraumgröße spielen sie anschließend frei gegeneinander, ohne dass die Trainer eine Vorgabe für Kontakte, Abschlüsse oder Mannschaften machen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/regeneration/regeneration-nach-spielzeit-wahlprogramm-oder-sprints

2 **Lockeres Austraben über 600 Meter mit oder ohne Ball**

5 min · Cool Down

Aufbau: Eine Laufstrecke von 600 Metern festlegen.
Bälle am Startpunkt bereitlegen.

Jeder Spieler trabt zum Abschluss locker aus.
Die Strecke beträgt 600 Meter.
Der Ball ist freigestellt.
Wer den Ball mitnimmt, führt ihn locker am Fuß und passt sein Tempo so an, dass Puls und Atmung nach der Einheit langsam wieder herunterkommen.

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

3 **Selbstständig einlaufen mit Dehn- und Kraftteil auf Zuruf**

30 min · Aufwärmen

Aufbau: Eine Ecke für das 5 gegen 2 abstecken.
Den Platz zum Einlaufen freigeben.
Bälle für alle bereitlegen.

Zu Beginn läuft das Eckspiel 5 gegen 2.
Danach läuft sich jeder Spieler 20 Minuten selbst ein.
Wer will, nimmt einen Ball mit.
Zwischendurch ruft der Trainer einen Dehnteil, einen Kraftteil oder beides auf, den alle sofort einbauen, bevor sie wieder in ihr eigenes Einlaufprogramm zurückkehren.
Der Dehn- und Kraftteil dauert insgesamt 10 Minuten.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/aufwaermen/selbststaendig-einlaufen-mit-dehn-und-kraftteil-auf-zuruf

Material für die gesamte Einheit

Ball

ccp-plan:fbc4314a-5f25-48d4-85a2-78b1c898e8fb@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos

Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de