LFC Berlin Oberliga: T108

105 Minuten · 6 Positionen · oberer Amateurbereich · 30.01.2007

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 **Treppenläufe im Tempo mit freier und einzelner Stufenwahl**

10 min · Hauptteil

Aufbau: Eine Treppe mit zwanzig Stufen auswählen.
Je drei Spieler nebeneinander vor der Treppe aufstellen.
Für Teil 2 eine längere Treppe mit Mittelteil nutzen.

Im ersten Teil nimmt jeder so viele Stufen, wie er will.
Alle laufen im Tempo hoch.
Es gibt 7 Durchgänge.
Im zweiten Teil nimmt jeder jede Stufe einzeln auf einer Treppe mit fünfunddreißig Stufen bis zu einem kleinen Mittelteil plus weiteren zwanzig Stufen.
Auch hier gibt es 7 Durchgänge.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kraft/treppenlaeufe-im-tempo-mit-freier-und-einzelner-stufenwahl

3 **Lockeres Traben zur Regeneration nach Sprüngen**

15 min · Cool Down

Aufbau: Eine ebene Strecke zum Traben wählen.
Die ganze Truppe gemeinsam aufstellen.

Zum Regenerieren nach der Sprungbelastung trabt die ganze Truppe eine Viertelstunde lang locker, ohne dass jemand das Tempo verschärft.
Keiner läuft vorneweg.
Alle bleiben zusammen.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/regeneration/lockeres-traben-zur-regeneration-nach-spruengen

4 **Tempowechsellauf über sechs Runden zu 800 Metern**

30 min · Hauptteil

Aufbau: Eine Runde von ca. 800 Meter abstecken.
Den Startpunkt festlegen.

Jeder Spieler läuft insgesamt sechs Runden.
Er wechselt ständig zwischen schnell und langsam.
Dabei richtet sich jeder nach seinem eigenen Tempo und nicht nach den anderen,
der Wechsel bleibt über alle sechs Runden möglichst gleichmäßig.
Es gibt keinen Wettlauf.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/tempowechsellauf-ueber-sechs-runden-zu-800-metern

---

5 **Wettlauf zu zweit mit Extrarunde für den Verlierer**

30 min · Hauptteil

Aufbau: Eine Laufstrecke festlegen.
Paare aus je zwei Spielern mit etwa gleichem Tempo bilden.

Zwei Spieler mit ähnlichem Lauftempo finden sich zusammen.
Das Paar läuft um die Wette.
Der Verlierer muss danach eine lockere Extrarunde laufen, die der Sieger nicht mitmacht und stattdessen am Ziel auf seinen Partner wartet.

Mit Zeichnung online: fussballuebungen.de/uebungen/kondition/wettlauf-zu-zweit-mit-extrarunde-fuer-den-verlierer

---

6 **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:fd2d13da-3a95-4ecc-bdcc-4d72a4d36c2b@v1 · erstellt mit fussballuebungen.de — 3.370 Fußballübungen, kostenlos
Die Vereinssoftware dahinter: clubcopilot.de