

Individualplan Matze**1.2. bis 14.2.**

<u>Woche 1:</u>	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<u>Einheit 1:</u>	Techniktraining 60 Minuten. Schwerpunkt mit dem 1. Kontakt ins Tempo gehen.	Frei/ Alternativ 30 Minuten Stabilisationstraining	Seilspringen Warm up 20 Minuten. Kraft-Stabilisationsprogramm 30 Minuten.	Techniktraining Schwerpunkt Dyanmik am Ball 45 Minuten.	Athletiktraining Schwerpunkt Schnelligkeit 60 Miuten. Davor Seilspringen 20 Minuten.
<u>Einheit 2:</u>	Athletiktraining Schwerpunkt Schnelligkeit 45 Minuten. Davor 20 Min Seilspringen.	Frei/ Alternativ 35 Minuten Lockere Aktivität (Radfahren/ Laufen Pace über 6:00)	Fußballeinheit mit Mitspielern in Spielformen und Technikformen	Lauf Nr. 1 vom Laufplan	Techniktraining 35 Minuten Handlungsschnelligkeit
<u>Woche 1:</u>		Samstag	Sonntag		
<u>Einheit 1:</u>		20 Min Seilspringen dann 25 Minuten Mobilityprogramm	Lauf Nr. 2 Vom Laufplan		
<u>Einheit 2:</u>		Spiel und Trainingsformen mit Mitspielern	Frei/ Alternativ Spiel und Technikformen mit Mitspielern		
<u>Woche 2:</u>	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<u>Einheit 1:</u>	Techniktraining 60 Minuten. Schwerpunkt mit dem 1. Kontakt ins Tempo gehen.	Frei/ Alternativ 30 Minuten Stabilisationstraining	Kraft-Stabilisations Programm 30 Minuten	Techniktraining Schwerpunkt Handlungsschnelligkeit am Ball 45 Minuten.	Athletiktraining Schwerpunkt Schnelligkeit 60 Miuten (mit freiem Aufwärmen)
<u>Einheit 2:</u>	45 Minuten Athletiktraining Schwerpunkt Schnelligkeit. 15 Minuten Warm up Seilspringen.	Frei/ Alternativ 35 Minuten Lockere Aktivität (Radfahren/ Laufen Pace über 6:00)	Fußballeinheit mit Mitspielern in Spielformen und Technikformen	Lauf Nr.3 vom Laufplan	Techniktraining Schwerpunkt Dyanmik am Ball 45 Minuten.

Woche 2:		Samstag	Sonntag			
Einheit 1:		Lauf Nr. 4 Vom Laufplan	20 Min Seilspringen mit allen Varianten dann 25 Minuten Mobilityprogramm			
Einheit 2:		Frei/ Alternativ Spiel und Technikformen mit Mitspielern	Spiel und Trainingsformen mit Mitspielern			
Woche 3: Ferien		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Einheit 1:	Techniktraining 60 Minuten. Schwerpunkt schwacher Fuß.	Techniktraining Schwerpunkt Dyanmik am Ball 45 Minuten.	Techiktraining 45 Minuten Schwerpunkt schwacher Fuß.	Frei/ Alternativ 30 Minuten Stabilisationstr aining	Athletiktrainin g Schwerpunkt Schnelligkeit 60 Miuten (mit Aufwärmen)	
Einheit 2:	45 Minuten Athletiktraining Schwerpunkt Schnelligkeit.20 Minuten Warm up Seilspringen.	Lauf 5 vom Laufplan	Fußballeinheit mit Mitspielern in Spielformen und Technikformen	Frei/ Alternativ 30 Minuten Lockere Aktiviät (Radfahren/ Laufen Pace über 6:00)	Techniktraini ng Schwerpunkt Dyanmik am Ball 45 Minuten.	
Woche 3: Ferien			Samstag	Sonntag		
Einheit 1:			Fußballeinheit mit Mitspielern in Spielformen und Technikformen	Fußballeinheit mit Mitspielern in Spielformen und Technikformen		
Einheit 2:			Frei/ Alternativ Lauf Nr. 6 Vom Laufplan	40 Minuten komplettes Mobilityprogramm zweimal.		