



TOSHIBA

celsius
groupe

OCHSNER
SPORT
Ton but est notre but.

FRICOPY

realsport

Team AFF-FFV | Case postale 301 | CH-1701 Fribourg | www.teamaff-ffv.ch | info@teamaff-ffv.ch | CHE-215.465.395 TVA

Team AFF-FFV

Convocation tests de performance du 03.04.2018 à Fribourg
Aufgebot Leistungsmessungen vom 03.04.2018 in Freiburg

INFOS

Adresse	:	Salle de sports Ste-Croix, Rue A.-de-St-Exupéry 4, 1700 Fribourg
Adresse	:	Sporthalle Ste-Croix, Rue A.-de-St-Exupéry 4, 1700 Freiburg
Réunion	:	Selon programme
Besammlung	:	Gemäss Programm
Licenciement	:	Selon programme
Entlassung	:	Gemäss Programm
Transport	:	Individuel
Reise	:	Individuell
Equipement	:	Matériel de football du Team AFF-FFV (incl chaussures de salle)
Ausrüstung	:	Fussball-Material des Team AFF-FFV (inkl. Turnschuhe)
Empêchement	:	En cas d'empêchement pour des motifs valables (blessure, maladie...) prière d'en informer de suite et personnellement l'entraîneur et par sms à Thomas Oberson.
Verhinderung	:	Wer aus zwingenden Gründen (Verletzung, Krankheit ...) am Erscheinen verhindert ist, muss dies sofort telefonisch und persönlich dem Trainer und sms an Thomas Oberson mitteilen.

STAFF

Nom	Prénom	Fonction	Téléphone
Oberson	Thomas	Organisation	079 771 46 23
Barras	Florian	Administration	079 441 07 54

RAIFFEISEN

Ablaufplan

Spitzenfussball U-15 / U-16

	08h15	08h30	08h55	09h20	09h45	10h10	10h35	11h00	11h25
U-15 Gruppe 1	Einlaufen	Rumpfkraft u. Körperdaten	Schnellkraft	Schnelligkeit	Ausdauer	frei			
U-15 Gruppe 2	Einlaufen	Schnellkraft	Rumpfkraft u. Körperdaten	Schnelligkeit	frei	Ausdauer			
U-16 Gruppe 1			Einlaufen	Rumpfkraft u. Körperdaten	Schnellkraft	Schnelligkeit	Ausdauer	frei	
U-16 Gruppe 2			Einlaufen	Schnellkraft	Rumpfkraft u. Körperdaten	Schnelligkeit	frei	Ausdauer	
PISTE Mädchen					Einlaufen	Rumpfkraft u. Körperdaten	Schnellkraft	Schnelligkeit	Ausdauer

Footeco

	11h15	11h30	11h50	12h10	12h30	12h50	13h10	13h30	13h50	14h10	14h30	14h50	15h10	15h30	15h50	16h10	16h30	16h50
FE-14 Mvogo	Einlaufen	Körperdaten	Slalom	Sprint	Ausdauer													
FE-14 Schneuwly		Einlaufen	Körperdaten	Slalom	Sprint	Ausdauer												
FE-14 Ming				Einlaufen	Körperdaten	Slalom	Sprint	Ausdauer										
FE-13 Castella							Einlaufen	Körperdaten	Slalom	Sprint	Ausdauer							
FE-13 Schneuwly								Einlaufen	Körperdaten	Slalom	Sprint	Ausdauer						
FE-13 Adao										Einlaufen	Körperdaten	Slalom	Sprint	Ausdauer				
FE-13 Araz													Einlaufen	Körperdaten	Slalom	Sprint	Ausdauer	Test-ende

Warm-up Leistungstests Spielsport

Warm-up Leistungstests Spielsport

Vor den Leistungstests soll ein Präventiv-Warm-up von circa 15 bis 20 Minuten absolviert werden. Das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt, die Muskeln und Gelenke sollen aktiv mobilisiert und tonisiert werden.

Präventiv-Warm-up

- 15 bis 20 Minuten locker einlaufen: Lauf-ABC, funktionelle Übungen, CORE-Übungen und exzentrische Übungen

Schwunggymnastik und aktives Dehnen

- Beinschwingen
- Seitliches Beinpendel
- Seitliche Ausfallschritte
- Pantherschritt
- Beidbeinige Sprünge
- Einbeinige Sprünge
- Wadenstrecker

Warm-up für Sprint und Agilität

- Zweimal 15m hohe Skippings mit hoher Frequenz
- Einmal 60–70m Steigerungslauf, 3 min Pause vor nächster Steigerung
- Zweimal 40m Steigerungslauf mit viel Tempo, 3min Pause zwischen Steigerung

Beinschwingen (je 6x)



Pantherschritt (je 6x)



Wadenstrecker (je 6x)



Seitliches Beinpendel (je 6x)



Seitliche Ausfallschritte (je 6x)



Sprünge: beidbeinig (5x)



Sprünge: einbeinig (je 6x)



3 x 10m Antritt



Testform 2x über, 2 min Pause zwischen Läufen

