

On field Reha

	Stufe 1 stark kontrollierte Bewegungen zurück zum Laufen Ausdauer (GA1)	Stufe 2 moderat kontroll. Bewegungen Laufen mit dem Ball Ausdauer (GA1/2)	Stufe 3 kontrolliert > unkontrolliert Fußball spezifisch Sprint (55-70% max)	Stufe 4 mäßig unkontrolliert reduziert. Mannschaftstraining Sprint (65-85% max)	Stufe 5 stark unkontrolliert Mannschaftstraining Sprint (>85% max)	
Aktivität ohne Ball	Gewöhnung an Untergrund und Platz	Steigerung der Laufmuster und der Koordination	Läufe in verschiedenen Geschwindigkeiten	schnelle Läufe mit Richtungswechseln	Steigerung der Übungen aus Phase 4	
	langsameres lineares Laufen	Stop and Go Bewegungen	Läufe mit leichten Richtungswechseln	Laufübungen mit propriozeptiven Anforderungen		
	Laufen mit Unterbrechungen und koordinativen (propriozeptiven) Übungen, wie Lunges, Standwaage, Squats	leichte Sprünge	Sprünge und Landungen mit Rotation	anaerobes Sprinttraining in alle Richtungen		20 min Lauf im Bereich der anaeroben Schwelle
	Rückwärts-/Schrägläufen und Laufschule in moderatem Tempo	Läufe im Kreis 8 min Laufen an der anaeroben Schwelle	moderates Training der Frequenzschnelligkeit 12 min Lauf im Bereich der anaeroben Schwelle	schnelle Stop and Go Bewegungen 16 min Lauf im Bereich der anaeroben Schwelle		
Aktivität mit Ball	keine	Ohne Kontakt	Ohne Kontakt	wenig Körperkontakt (Leibchen!)	voller Körperkontakt	
		Lineares Laufen mit Ballkontrolle b. Vorwärts-/Rückwärtsdrehungen c. Spanballkontrolle D. Outstep-Ballkontrolle	Passspiel Innenseite (vom ruhenden zum rollenden Ball, am Boden und in der Luft) (kurz, lang, schneller)	Passspiel Vorfuß größere Geschwindigkeit beim Pass, fortschreiten zum bewegenden Ball, erst Boden dann Volleyschuss A. Volleys seitlicher Fuß/ Spann/ Außenseite B. Volleys in höherer Bewegungsgeschwindigkeit Leitern/Hürden/Links-Rechts-Fuß auf Kommando, schnelle Reaktion Volley-Übungen	hochintensive Übungen in spielnaher Situation Rotations-Dribbling-Bewegungen A. Lange Drehungen mit dem Ball an den Füßen b. Kurze Drehungen mit dem Ball c. Schnelle, scharfe Drehungen mit dem Ball zu beiden linken und rechten Seite D. Scharfe Drehungen beim Erhalt eines Passes oder Volleyschusses	
		seitliche Bewegung mit dem Ball, Richtungswechsel auf Kommando, mit Tempo	sportartspezifische Technikübungen Ecken, Torschüsse von den Händen auf den Boden	schnelle Läufe mit Richtungswechsel und Koordination Sprinttraining mit Ball Ecken, Torschüsse von den Händen auf den Boden	Freistöße mit Steigerung durch (Entfernung/Kraft/Geschwindigkeit)	
		moderate Spielformen 3:1, 1:1	Grätschen	Intensive Spielformen (3:3, 2:2, 1:1)		
Intensität	aerob	Aerob und anaerob (<10% Gesamtzeit)	Aerob und anaerob (<30% Gesamtzeit)	Aerob und anaerob (<50% Gesamtzeit), anaerob alaktazid (>10sec Dauer)	Aerob und anaerob (<50% Gesamtzeit), anaerob alaktazid (>10sec Dauer)	