

# Schiedsrichter/Schiedsrichter-Assistenten

Trainingsphase : Vorbereitung

Trainingsform : Schnelligkeit und Agilität

Ort : Fussballfeld

Dauer : 60'

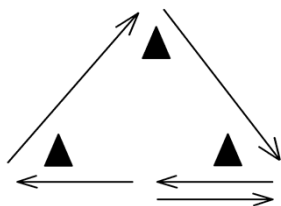
## Aufwärmen 15'

10' jogging

5' Lauschule Übungen (skipping, Ferse-Gesäss, Gekreuzteschritte, Lauf mit gestreckte Beine, Rückwärtslaufen) + 3 stufenweise Beschleunigungen

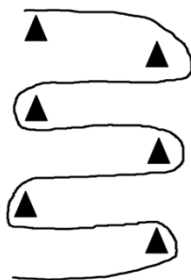
## Agilitätübungen 35'

"Dreieck" (5x)  
Seitliche Schritte,  
vorwärts und rückwärts



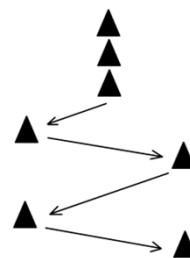
Erholung : 1' 30''

Lauf "Slalom" (5x)



Erholung : 1'

Sprünge + Seitliche  
Bewegungen (5x)



Erholung : 1'

## Cool down 10'

5' leichtes Jogging um Feld

5' Stretching Beine (Quadrizeps, Bizeps femoris, Waden, Adduktoren)

