

SC Bad Bodendorf Kreisliga B - Saison 2015/2016

Hallo Jungs, eine neue Saison erwartet Euch!

Nachfolgend erhaltet ihr Euren neuen Trainingsplan für die kommende Saison. Der Umfang des Planes zeigt schon, das wir unsere Arbeit mit viel Engagement in der kommenden Saison angehen wollen.

Diese gezielte Arbeit soll Euch auf die kommenden Aufgaben optimal vorbereiten!

Versucht möglichst häufig zum Training zu erscheinen, da mit hoher Beteiligung auch ein viel effektiveres Training möglich ist. Wir werden versuchen durch abwechslungsreiches Training Eure Leistungsbereitschaft und den Teamgeist noch zu steigern.

Aber ohne Eure Beteiligung nutzt der beste Plan nichts!!

Unser Trainingsplan ist mit dem neuen Trainer der 2. Mannschaft, Robert WERNER, abgestimmt.

Unser Ziel als Trainerteam ist es, beide Seniorenmannschaften im Verein enger zusammen zu bringen!!

Ich hoffe, das sich beide Mannschaften gut ergänzen!!

Im übrigen gilt:

Absagen sollten mich spätestens bis zum Tag vor dem Training erreichen. Kurzfristige Verhinderungen bitte ich, mir natürlich ebenso mitzuteilen. Ich bin unter der Telefonnummer 02642/980426 oder 0172/3036135 (insbesondere "what`s app") erreichbar.

Nehmt das Angebot an, damit ihr für die anstehenden Wettkämpfe nicht unvorbereitet seid und damit vor allem das bestehende Verletzungsrisiko minimiert wird.

Immer (auch bei Spielen) Laufschuhe mitbringen!!!!

Seid bitte 10 Minuten vor Trainingsbeginn da, damit wir pünktlich anfangen können und die anderen nicht warten müssen!

Dies liegt mir besonders am Herzen! Im übrigen werden wir die Anfangszeit etwas verändern und

Dienstags und Donnerstags künftig um 19.30 h beginnen!!!

Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	Training/Spiel	Trainingsinhalte
Montag	29.06.2015	19.15 h	Bodendorf	Training	Grundlagentraining aerobe Ausdauer/Technik/Taktik
Dienstag	30.06.2015	19.30 h	Bodendorf	Training	Grundlagentraining aerobe Ausdauer/Technik/Taktik
Donnerstag	02.07.2015	19.30 h	Bodendorf	Training	Grundlagentraining aerobe Ausdauer/Technik/Taktik
Sonntag	05.07.2015	T: 11.30 h A: 13.00 h	Leimersdorf	Blitzturnier	Wettkampftraining
Montag	06.07.2015	19.15 h	Bodendorf	Training	Grundlagentraining aerobe Ausdauer/Technik/Taktik
Dienstag	07.07.2015	19.30 h	Bodendorf	Training	Grundlagentraining aerobe Ausdauer/Technik/Taktik
Donnerstag	09.07.2015	19.30 h	Bodendorf	Training	Grundlagentraining anaerobe Ausdauer/Technik/Taktik
Freitag	10.07.2015	18.30 h	Bodendorf	Training/Team- building	Regeneration/Grillen mit 2. Mannschaft als Saisonauftakt
Montag	13.07.2015	19.15 h	Bodendorf	Training	Grundlagentraining aerobe Ausdauer/Technik/Taktik
Dienstag	14.07.2015	T: 17.15 h A 18.15 h	Wachtberg Wachtberg	Spiel gg SC Villip	Wettkampftraining/ K.O.-Runde!!!
Donnerstag	16.07.2015	19.30 h	Bodendorf	Training	Grundlagentraining anaerobe Ausdauer/Technik/Taktik
Freitag	17.07.2015	evtl. weiteres Spiel in Wachtberg, da dort der Modus in ein K.O.-System geändert wurde, ansonsten frei			
Samstag	18.07.2015				

SC Bad Bodendorf Kreislige B - Saison 2015/2016					
Sonntag	19.07.2015	??.?? h	Wachtberg oder ??	Spiel/Training	Wettkampftraining oder frei
Montag	20.07.2015	19.15 h	Bodendorf	Training	Regeneration im Schwimmbad / Staffeltag Kreislige B
Dienstag	21.07.2015	19.30 h	Bodendorf	Training	Grundlagentraining anaerobe Ausdauer/Technik/Taktik
Donnerstag	23.07.2015	19.30 h	Bodendorf	Training	Grundlagentraining anaerobe Ausdauer/Technik/Taktik
Freitag	24.07.2015	T:18.00 h A: 19.30 h	Brohl	Spiel gg. Brohl	Wettkampftraining
Montag	27.07.2015	T:18.00 h A: 19.30 h	Ahrweiler	Spiel gg AW 2	Wettkampftraining
Dienstag	28.07.2015	19.30 h	Bodendorf	Training	Kraftausdauer/Taktik
Donnerstag	30.07.2015	19.30 h	Bodendorf	Training	Kraftausdauer/Taktik
Samstag	01.08.2015	T: 15.30 h A: 17.00 h	Kripp	Spiel gg Kripp	Wettkampftraining
Montag	03.08.2015	19.15 h	Bodendorf	Training	Schnelligkeitsausdauer/Taktik
Dienstag	04.08.2015	19.30 h	Bodendorf	Training	Schnelligkeitsausdauer/Taktik
Donnerstag	06.08.2015	19.30 h	Bodendorf	Training	Regeneration/Technik
Samstag	08.08.2015	T: 16.30 h A: 18.00 h	Bandorf	Spiel gg Oberwinter 2	Wettkampftraining
Montag	10.08.2015	19.15 h	Bodendorf	Training	Schnellkraft/max. Schnelligkeit/Spielformen
Dienstag	11.08.2015	T:18.00 h A: 19.30 h	Dernau	Spiel gg. Dernau	Wettkampftraining
Donnerstag	13.08.2015	19.30 h	Bodendorf	Training	Schnellkraft/max. Schnelligkeit/Spielformen
Freitag	14.08.2015			Pokalspiel	
Samstag	15.08.2015				
Sonntag	16.08.2015				
Dienstag	18.08.2015	19.30 h	Bodendorf	Training	Schnellkraft/max. Schnelligkeit/Spielformen
Donnerstag	20.08.2015	19.30 h	Bodendorf	Training	Schnellkraft/max. Schnelligkeit/Spielformen
Freitag	21.08.2015			1. Meisterschaftsspiel	
Samstag	22.08.2015				
Sonntag	23.08.2015				