

## SC Bad Bodendorf Kreisliga B - Saison 2014/2015

Stand: 06.01.2015

### Frohes Neues zur Wintervorbereitung

Ich möchte mich auch im Namen von Peter nochmals für die ersten Monate der Zusammenarbeit und des Spasses bei Euch bedanken!

Nachfolgend der lang ersehnte Trainingsplan für die Rückrunde, der in den nächsten Tagen noch das ein oder andere Mal überarbeitet wird.

Leider ist die Wintervorbereitung immer wieder von Wetterkapriolen und unbenutzbaren Plätzen geprägt. Daher bitte immer Lauf- und Hallenschuhe mitbringen, da sich kurzfristig Trainingsinhalt und Trainingsort ändern können. Ich werde neben dem Footballpoint auch versuchen noch ein oder zwei Termine im Fitnessstudio zu arrangieren, um euch mal wirklich ins Schwitzen bringen zu lassen. Ich hoffe, das ihr auch weiterhin so rege am Training teilnehmt wie vor der Winterpause! Das war schon ziemlich beeindruckend, wie sehr sich die unverletzten Spieler am Trainingsbetrieb beteiligt haben !!

Nur mit hoher Beteiligung werden wir uns dauerhaft verbessern können und langfristig bessere Ergebnisse erzielen. Im Übrigen wird ein Schwerpunkt unserer Arbeit in der Rückrunde darin liegen, die Langzeitverletzten und Neuen heranzuführen. Dies wird nicht in einer Woche gelingen! Daher gebt euren Kumpels im Hinblick auf ihre Gesundheit Zeit. Die Betroffenen sollten gleichzeitig immer wieder ihr Leistungsvermögen kritisch reflektieren, damit sie dauerhaft fit werden und bleiben!

Im übrigen gilt:


Absagen sollten mich spätestens bis zum Tag vor dem Training erreichen. Kurzfristige Termine 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**

Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	Training/Spiel	Trainingsinhalte
<b>Montag</b>	<b>12.01.2015</b>	<b>19.15 h</b>	<b>Bodendorf</b>	<b>Training</b>	<b>Grundlagentraining aerobe Ausdauer/Technik/Taktik</b>
<b>Dienstag</b>	<b>13.01.2015</b>	<b>19.15 h</b>	<b>Bodendorf</b>	<b>Training</b>	<b>Grundlagentraining aerobe Ausdauer/Technik/Taktik</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>15.01.2015</b>	<b>19.15 h</b>	<b>Bodendorf</b>	<b>Training</b>	<b>Grundlagentraining aerobe Ausdauer/Technik/Taktik</b>
<b>Samstag</b>	<b>17.01.2015</b>		<b>Sinzig, Halle</b>	<b>Wettkampf</b>	<b>Hallenstadtmeisterschaft</b>
<b>Montag</b>	<b>19.01.2015</b>	<b>19.15 h</b>	<b>Bodendorf</b>	<b>Training</b>	<b>Grundlagentraining aerobe Ausdauer/Technik/Taktik</b>
<b>Dienstag</b>	<b>20.01.2015</b>	<b>19.15 h</b>	<b>Bodendorf</b>	<b>Training</b>	<b>Grundlagentraining aerobe Ausdauer/Technik/Taktik</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>22.01.2015</b>	<b>19.15 h</b>	<b>Bodendorf</b>	<b>Training</b>	<b>Grundlagentraining anaerobe Ausdauer/Taktik</b>
<b>Samstag</b>	<b>24.01.2015</b>	??	??	<b>Spiel</b>	<b>Wettkampf</b>
<b>Sonntag</b>	<b>25.01.2015</b>	??	??	<b>Spiel</b>	<b>Wettkampf</b>
<b>Montag</b>	<b>26.01.2015</b>	<b>19.15 h</b>	<b>Bodendorf</b>	<b>Training</b>	<b>Grundlagentraining anaerobe Ausdauer/Taktik</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>28.01.2015</b>	<b>T: 18.15 h A: 19.30 h</b>	<b>Westum</b>	<b>Spiel gg A-Jgd</b>	<b>Wettkampf</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>29.01.2015</b>	<b>19.15 h</b>	<b>Bodendorf</b>	<b>Training</b>	<b>Regeneration/Technik</b>

<b>SC Bad Bodendorf Kreislige B - Saison 2014/2015</b>					
Samstag	31.01.2015	T: 15.45 h A: 17.00 h	Bodendorf	Spiel gg Inter Sinzig	Wettkampf
Montag	02.02.2015	19.15 h	Bodendorf	Training	Grundlagentraining aerobe Ausdauer/Technik/Taktik
Dienstag	03.02.2015	19.15 h	Bodendorf	Training	Kraftausdauer/Taktik
Donnerstag	05.02.2015	19.15 h	Bodendorf	Training	Kraftausdauer/Taktik
Samstag	07.02.2015	T: 15.45 h A: 17.00 h	Breisig	Spiel gg Brohl	Wettkampf
Montag	09.02.2015	19.15 h	Bodendorf	Training	Schnelligkeitsausdauer/Taktik
Dienstag	10.02.2015	19.15 h	Bodendorf	Training	Schnelligkeitsausdauer/Taktik
Mittwoch	11.02.2015	T: 18.15 h A: 19.30 h	Oberwinter	Spiel gg Oberwinter 2	Wettkampf
Donnerstag	12.02.2015	Weiberdonnerstag			
Freitag	13.02.2015	19.15 h	Bodendorf	?? Training ??	lockeres Ausschwitzen/Spiele
Sonntag	15.02.2015	11.00 h	Bodendorf	freiwilliges Ausschwitzen	leichte Bewegungstherapie !!
Montag	16.02.2015	Rosenmontag 			
Dienstag	17.02.2015	Veilchendienstag 			
Mittwoch	18.02.2015	19.15 h	Bodendorf	leichtes Ausschwitzen	leichte Bewegungstherapie/ evtl. anschl. Fischessen!!!!
Donnerstag	19.02.2015	19.15 h	Bodendorf	Training	Schnellkraft/max. Schnelligkeit/Spielformen
Freitag	20.02.2015	19.15 h	Bodendorf	Training	Spielformen/Taktik
Sonntag	22.02.2015	14.30 h	Bodendorf	Meisterschaftsspiel gegen Mayschoß	
Dienstag	24.02.2015	19.15 h	Bodendorf	Training	Schnellkraft/max. Schnelligkeit/Spielformen
Donnerstag	26.02.2015	19.15 h	Bodendorf	Training	Spielformen/Taktik
Samstag	28.02.2015	??	??	??	Wettkampf
Sonntag	01.03.2015	??	??	??	Wettkampf
Dienstag	03.03.2015	19.15 h	Bodendorf	Training	Spielformen/Taktik
Donnerstag	05.03.2015	19.15 h	Bodendorf	Training	Spielformen/Taktik
Sonntag	08.03.2015	14.30 h	Bodendorf	Meisterschaftsspiel gegen Bachem	

<b>SC Bad Bodendorf    Kreisliga B - Saison 2014/2015</b>					

<b>SC Bad Bodendorf    Kreisliga B - Saison 2014/2015</b>					