

SC Bad Bodendorf Kreisliga B - Saison 2016/2017

Auf geht es in ein drittes Jahr !

Auch diese Jahr habe ich einen hoffentlich abwechslungsreichen Vorbereitungsplan zusammengestellt. Die Auswahl der Gegner soll ein Ansporn sein, unser Spiel noch weiter zu verbessern. Ich bin selber -wie angekündigt- dieses Jahr vom 17.07.2016 bis 28.07.2016 in

Urlaub. In dieser Zeit stehen für euch externe Termine an, die ihr hoffentlich zahlreich wahrnehmt. Die übrigen Einheiten wird Jürgen Klapperich (Hasch) mit euch gestalten. Ich bin mir darüber hinaus sicher, dass wir die Neuen schnell integriert bekommen. Über Ziele in der neuen Saison werden wir uns nach dem ersten Training am 25.06.16 noch im Detail unterhalten. Leider habe ich immer noch keine festen Termine zu dem Turnier in Wachtberg, insofern kann sich in dieser Zeit noch etwas ändern, aber das werdet ihr zeitig erfahren. Peter und ich freuen uns jedenfalls auf die kommende Saison!

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/Hallenschuhe, insbesondere wegen des Rasenplatzes 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! Auch ich werde mich um deutlich mehr Püntlichkeit bemühen und meinen Dienst noch öfter so planen, dass ich nicht schon vor Ende des Trainings fahren muss!!!

Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	Training/Spiel	Trainingsinhalte
Samstag	25.06.2016	17.30 h	SCB	Training	Auftakttraining/Besprechung/ evtl. Grillen
Sonntag	26.06.2016				 mögliche AF Spiele
Montag	27.06.2016	19.30 h	SCB	Training	aerobe Grundlagenausdauer, Technik, Taktik
Dienstag	28.06.2016	19.30 h	SCB	Training	aerobe Grundlagenausdauer, Technik, Taktik
Donnerstag	30.06.2016	19.30 h	SCB	Training	aerobe Grundlagenausdauer, Technik, Taktik
Freitag	01.07.2016				
Samstag	02.07.2016				
Sonntag	03.07.2016	T: 11.30 h A: 13.00 h	SCB Leimersdorf	Blitzturnier	Wettkampftraining Kunstrasen
Montag	04.07.2016	19.30 h	SCB	Training	aerobe Grundlagenausdauer, Technik, Taktik
Dienstag	05.07.2016	T: 18.00 h A: 19.30 h	SCB Kripp	Spiel gg Kripp 1	Wettkampftraining Kunstrasen
Freitag	08.07.2016	19.30 h	SCB	Training	aerobe Grundlagenausdauer, Technik, Taktik
Sonntag	10.07.2016	18.00 h	SCB	Training	 mögliches Finale
Dienstag	12.07.2016	T: 18.30 h A: 20:00 h	SCB Berkum	Spiel gg FC Godesberg	KO-Spiel

SC Bad Bodendorf Kreisliga B - Saison 2016/2017					
Freitag	15.07.2016	T: 18.00 h A: 19.30 h	Vfl Lengsdorf	Wachtberg	KO-Spiel
Samstag	16.07.2016	T: 18.00 h A: 19.30 h	Sportwoche	Wachtberg	Halbfinale
Sonntag	17.07.2016	Ende	Sportwoche	Wachtberg	evtl. Finale
Montag	18.07.2016	19.30 h	SCB	Training	Regeneration, Technik, Taktik
Dienstag	19.07.2016	19.00 h	Body + Mind Remagen	Training	Spinning, anaerobe Ausdauer
Mittwoch	20.07.2016	18.30 h			Staffeltag, kein Training
Donnerstag	21.07.2016	19.30 h	SCB	Training	Kraftausdauer
Sonntag	24.07.2016	T: 13.00 h A: 14.30 h	SCB	Spiel gg A- Jgd	Wettkampftraining
Montag	25.07.2016	19.30 h	SCB	Training	Kraftausdauer
Dienstag	26.07.2016	19.30 h	Bodendorf Schwimmbad	Training	leichtes Joggen, Regeneration
Donnerstag	28.07.2016	19.30 h	SCB	Training	Kraftausdauer
Freitag	29.07.2016	T: 18.00 h A: 19.30 h	SCB Heimspiel	Spiel gg Bengen 1	Wettkampftraining Hartplatz
Montag	01.08.2016	19.30 h	SCB	Training	Schnelligkeitsausdauer
Dienstag	02.08.2016	19.30 h	SCB	Training	Schnelligkeitsausdauer
Donnerstag	04.08.2016	19.30 h	SCB	Training	Schnelligkeitsausdauer
Sonntag	07.08.2016	T: 13.00 h A: 14.30 h	SCB Remagen	Spiel gg Remagen 1	Wettkampftraining Kunstrasen
Montag	08.08.2016	19.30 h	SCB	Training	Regeneration; Technik/Standards
Dienstag	09.08.2016	T: 18.00 h A: 19.30 h	SCB Ahrweiler	Spiel gg Ahrweiler 1	Wettkampftraining Rasen oder Kunstrasen
Donnerstag	11.08.2016	19.30 h	SCB	Training	Schnelligkeit
Samstag	13.08.2016				Pokalwochenende
Sonntag	14.08.2016				
Montag	15.08.2016	19.30 h	SCB	Training	Regeneration
Dienstag	16.08.2016	T: 18.00 h A: 19.30 h	SCB Dernau	Spiel gg Dernau 1	Wettkampftraining Kunstrasen
Donnerstag	18.08.2016	19.30 h	SCB	Training	Schnelligkeit
Freitag	19.08.2016				1. Meisterschaftsspiel
Samstag	20.08.2016				
Sonntag	21.08.2016				