

SC Bad Bodendorf Kreisliga B - Saison 2016/2017

Endlich steht der Plan für 2017!!

Nach einigen Umdisponierungen (bis zum Tag der Veröffentlichung!) sind alle Termine fix und wir können das Projekt Systemumstellung angehen! Ich hoffe, dass wir dies in der Vorbereitung so hinbekommen, dass wir die Rückrunde erfolgreich zu Ende bringen können. Seid dem neuen Spielsystem gegenüber offen und versucht möglichst oft zum Training zu erscheinen, da die Inhalte für das Gelingen wirklich wichtig sind!

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! !

Abschließend noch ein Satz in Richtung unserer A-Jugendlichen: Ihr seid herzlich bei jeder Trainingseinheit willkommen!! Informiert aber bitte kurz Lukas über eure Teilnahme!

Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	Training/Spiel	Trainingsinhalte
Dienstag	17.01.2017	19.30 h	Bodendorf	Training	Kleinfeldspiel
Donnerstag	19.01.2017	19.30 h	Bodendorf	Training	Kleinfeldspiel
Samstag	21.01.2017	T: 10.30 h A: 11.34 h	Sinzig, Halle	Turnier	Stadtmeisterschaft
Sonntag	22.01.2017	11:30 h	Bodendorf Bahnhof	Winterwanderung !!	
Montag	23.01.2017	19.30 h	Bodendorf	Training	aerobe Grundlagenausdauer, Taktikschulung
Dienstag	24.01.2017	19.30 h	Bodendorf	Training	aerobe Grundlagenausdauer, Taktikschulung
Donnerstag	26.01.2017	19.30 h	Bodendorf	Training	aerobe Grundlagenausdauer, Taktikschulung
Samstag	28.01.2017	11 h - 18 h	Bodendorf	Trainings- lager	Taktikschulung: 2 Einheiten Platz/1 Einheit Sportheim
Sonntag	29.01.2017	T: 11.30 h A: 13.00 h	Niederzissen	Spiel gg	A-Jgd JSG Oberzissen
Montag	30.01.2017	19.30 h	Bodendorf	Training	Regeneration
Dienstag	31.01.2017	19.30 h	Bodendorf	Training	anaerobe Ausdauer, Spielformen
Donnerstag	02.02.2017	19.30 h	Bodendorf	Training	anaerobe Ausdauer, Spielformen
Samstag	04.02.2017	T: 16.15 h A: 17.30 h	Westum	Spiel gg	A-Jgd JSG Westum

SC Bad Bodendorf Kreislige B - Saison 2016/2017					
Montag	06.02.2017	19.30 h	Bodendorf	Training	anaerobe Ausdauer, Spielformen
Dienstag	07.02.2017	T: 18.15 h A: 19.30 h	Bodendorf	Spiel gg	Ahrweiler 2
Donnerstag	09.02.2017	19.30 h	Bodendorf	Training	Kraftausdauer, Spielformen
Montag	13.02.2017	19.30 h	Bodendorf	Training	Kraftausdauer, Spielformen
Dienstag	14.02.2017	19.30 h	Bodendorf	Training	Kraftausdauer, Spielformen
Donnerstag	16.02.2017	19.30 h	Bodendorf	Training	Maximalkraft, Spielformen
Sonntag	19.02.2017	T: 10.30 h A: 12.00 h	Bodendorf Remagen	Spiel gg	SV Remagen 2
Dienstag	21.02.2017	19.30 h	Bodendorf	Training	Maximalkraft, Spielformen
Mittwoch	22.02.2017	T: 18.00 h A: 19.30 h	Bodendorf Niederzissen	Spiel gg	Burgbrohl 2
Donnerstag	23.02.2017		Weiberdonnerstag		
Freitag	24.02.2017				
Samstag	25.02.2017				
Sonntag	26.02.2017	12.00 h	Bodendorf	Training	nur für Freiwillige: leichtes Joggen mit dem alten Mann :-)
Montag	27.02.2017		Rosenmontag		
Mittwoch	01.03.2017	19.30 h	Bodendorf	Training	Ausschwitzen, Fischessen?
Donnerstag	02.03.2017	19.30 h	Bodendorf	Training	Schnelligkeitsausdauer, Spielformen
Freitag	03.03.2017	T: 18.45 h A: 20.00 h	Bodendorf	Spiel gg	SG Ahrtal
Montag	06.03.2017	19.30 h	Bodendorf	Training	Schnelligkeit, Spielformen
Dienstag	07.03.2017	T: 18.15 h A: 19.30 h	Bodendorf Kripp	Spiel gg	Kripp
Donnerstag	09.03.2017	19.30 h	Bodendorf	Training	Schnelligkeit, Spielformen
Samstag	11.03.2017	T: 16.30 h A: 18.00 h	Bodendorf Niederzissen	Spiel gg	SC Niederzissen Meisterschaftsspiel