

## SC Bad Bodendorf Kreisliga B - Saison 2015/2016 Rückrunde

### Frohes Neues!

wünscht Euer Trainerteam Peter und Rolf! Mit dem nachfolgenden Trainingsplan erhaltet ihr Euer Fitnessprogramm für die Vorbereitung auf die Rückrunde. Die Auswahl der Testspielgegner zeigt Euch schon, dass wir weiter nach vorne blicken und auch am Ende der Saison unter den ersten drei Mannschaften verbleiben wollen! Nutzt die Zeit und habt vor allem weiterhin soviel Freude am Fussball, wie ihr sie in der Hinrunde gezeigt habt! Wir freuen uns schon auf den ersten Trainingstag, an dem wir dann hoffentlich auch schon den ein oder anderen A-Jugendspieler begrüßen können, die sich unsere Arbeit auf dem Platz anschauen wollen. **Aber ohne Eure Beteiligung nutzt der beste Plan nichts!!** Unser Trainingsplan ist mit dem Trainer der 2. Mannschaft, Robert WERNER, abgestimmt. Es handelt sich hier um eine **vorläufige Version**, die im Laufe der Vorbereitung noch Änderungen erfahren könnte. Hinsichtlich des Turniers in Mayen könnten wir vielleicht vorher noch einmal in den Point gehen. Absprache erfolgt über die Whats App Gruppe! 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 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!**

Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	Training/Spiel	Trainingsinhalte
<b>Samstag</b>	<b>16.01.2016</b>		<b>Mayen</b>	<b>Hallenturnier</b>	<b>Qualirunde</b>
<b>Sonntag</b>	<b>17.01.2016</b>		<b>Mayen</b>	<b>Hallenturnier</b>	<b>Hauptturnier</b>
<b>Montag</b>	<b>18.01.2016</b>	<b>19.30 h</b>	<b>Bodendorf</b>	<b>Training</b>	<b>Grundlagentraining aerobe Ausdauer/Technik/Taktik</b>
<b>Dienstag</b>	<b>19.01.2016</b>	<b>19.30 h</b>	<b>Bodendorf</b>	<b>Training</b>	<b>Grundlagentraining aerobe Ausdauer/Technik/Taktik</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>21.01.2016</b>	<b>19.30 h</b>	<b>Bodendorf</b>	<b>Training</b>	<b>Grundlagentraining aerobe Ausdauer/Technik/Taktik</b>
<b>Samstag</b>	<b>23.01.2016</b>		<b>Sinzig Halle</b>	<b>Hallenturnier</b>	<b>Stadtmeisterschaft</b>
<b>Montag</b>	<b>25.01.2016</b>	<b>19.30 h</b>	<b>Bodendorf</b>	<b>Training</b>	<b>Grundlagentraining aerobe Ausdauer/Technik/Taktik</b>
<b>Dienstag</b>	<b>26.01.2016</b>	<b>19.30 h</b>	<b>Bodendorf</b>	<b>Training</b>	<b>Grundlagentraining aerobe Ausdauer/Technik/Taktik</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>28.01.2016</b>	<b>19.30 h</b>	<b>Bodendorf</b>	<b>Training</b>	<b>Grundlagentraining anaerobe Ausdauer</b>
<b>Freitag</b>	<b>29.01.2016</b>	<b>T:18.15 h A:19.30 h</b>	<b>Bodendorf</b>	<b>Spiel gg Kirchwald</b>	<b>Wettkampftraining</b>
<b>Montag</b>	<b>01.02.2016</b>	<b>19.30 h</b>	<b>Bodendorf</b>	<b>Training</b>	<b>Grundlagentraining anaerobe Ausdauer</b>
<b>Dienstag</b>	<b>02.02.2016</b>	<b>19.30 h</b>	<b>Bodendorf</b>	<b>Training</b>	<b>Grundlagentraining anaerobe Ausdauer</b>

<b>SC Bad Bodendorf Kreislige B - Saison 2015/2016 Rückrunde</b>						
Donnerstag	04.02.2016	Weiberdonnerstag				
Samstag	06.02.2016	evtl. Training nach Absprache !!				
Sonntag	07.02.2016	evtl. Training nach Absprache !!				
Montag	08.02.2016	Rosenmontag				
Dienstag	09.02.2016	Veilchendienstag				
Mittwoch	10.02.2016	19.30 h	Bodendorf	Training	leichtes Ausschwitzen, Fischessen !!	
Donnerstag	11.02.2016	19.30 h	Bodendorf	Training	Grundlagentraining anaerobe Ausdauer	
Samstag	13.02.2016	T: 16.15 h A: 17.30 h	Bodendorf	Spiel gg Ahrweiler 2	Wettkampftraining	
Montag	15.02.2016	19.30 h	Bodendorf	Training	Kraftausdauer/Taktik	
Dienstag	16.02.2016	19.30 h	Bodendorf	Training	Kraftausdauer/Taktik	
Mittwoch	17.02.2016	T: 18.15 h A: 19.30 h	Kripp	Spiel gg. SV Kripp	Wettkampftraining	
Donnerstag	18.02.2016	19.30 h	Bodendorf	Training	Regeneration/Technik	
Samstag	20.02.2016	T: 15.15 h A: 17.00 h	Kreuzberg	Spiel gg Kreuzberg	Wettkampftraining, anschl. Pizzaessen Adenau	
Dienstag	23.02.2016	19.30 h	Bodendorf	Training	Schnelligkeitsausdauer/Taktik	
Donnerstag	25.02.2016	19.30 h	Bodendorf	Training	Schnelligkeitsausdauer/Taktik	
Samstag	27.02.2016	T: 15.30 h A: 17.00 h	Bodendorf	Spiel gg Oberahrthal	Wettkampftraining	
Montag	29.02.2016	19.30 h	Bodendorf	Training	Schnellkraft/max. Schnelligkeit/Spielformen	
Dienstag	01.03.2016	19.30 h	Bodendorf	Training	Schnellkraft/max. Schnelligkeit/Spielformen	
Donnerstag	03.03.2016	19.30 h	Bodendorf	Training	Schnellkraft/max. Schnelligkeit/Spielformen	
Samstag	05.03.2016	T: 15.30 h A: 17.00 h	Oberwinter	<b>1. Spiel Rückrunde</b>		