

SC Bad Bodendorf Kreisliga B - Saison 2014/2015

Hallo zur ersten Saison mit Euren neuen Trainern!

Nach 8 Jahren in Westum freuen Peter und ich uns in dieser Saison auf die neue Aufgabe mit Euch beim SC Bad Bodendorf!!

Nachfolgend erhaltet ihr Euren neuen Trainingsplan für die kommende Saison. Er wird auch auf der Homepage des SC veröffentlicht. Erschreckt bitte nicht über den Umfang des Planes, aber wir bereiten euch lieber in Ruhe und gezielt vor, als innerhalb kürzerer Zeit mit vielen Einheiten in einer Woche.

Versucht möglichst häufig zum Training zu erscheinen, da mit hoher Beteiligung auch ein viel gezielteres Training möglich ist. Wir werden versuchen durch abwechslungsreiches Training eure

Leistungsbereitschaft und Teamgeist noch zu steigern.

Aber ohne eure Beteiligung nutzt der beste Plan nichts!!

Wir legen neben den konditionellen, technischen und taktischen Inhalten auch Wert auf eure Gesundheit und bitten daher, zu jeder Einheit ein altes Handtuch mitzubringen! ;-)

Wir haben versucht die WM-Spiele der Deutschen zu berücksichtigen und diese in den Plan eingearbeitet. Änderungen des Planes sind durchaus möglich, zumal noch Spielepartner fehlen.

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 nicht warten müssen!

Tag	Datum	Uhrzeit	Ort	Training/Spiel	Trainingsinhalte
Mittwoch	25.06.2014	19.15 h	Bad Bodendorf	Training	Grundlagentraining aerobe Ausdauer/Technik/Taktik
Donnerstag	26.06.2014	WM-Spiel: USA - Deutschland 18.00 Uhr			
Freitag	27.06.2014	19.15 h	Bad Bodendorf	Training	Grundlagentraining aerobe Ausdauer/Technik/Taktik
Montag	30.06.2014	19.15 h	Bad Bodendorf	Training	Grundlagentraining aerobe Ausdauer/Technik/Taktik
WM-Spiel: mögliche Achtelfinaltermine Deutschland jeweils 22.00 Uhr					
Dienstag	01.07.2014	19.15 h	Bad Bodendorf	Training	Grundlagentraining aerobe Ausdauer/Technik/Taktik
Donnerstag	03.07.2014	19.15 h	Bad Bodendorf	Training	Grundlagentraining aerobe Ausdauer/Technik/Taktik
Freitag	04.07.2014	WM-Spiel: möglicher Viertelfinaltermin Deutschland 18. 00 h			
Samstag	05.07.2014	WM-Spiel: möglicher Viertelfinaltermin Deutschland 18. 00 h			
Dienstag	08.07.2014	19.15 h	Bad Bodendorf	Training	Grundlagentraining anaerobe Ausdauer/Taktik
Dienstag	08.07.2014	WM-Spiel: möglicher Halbfinaltermin Deutschland 22. 00 h			
Mittwoch	09.07.2014	WM-Spiel: möglicher Halbfinaltermin Deutschland 22. 00 h			
Donnerstag	10.07.2014	19.15 h	Bad Bodendorf	Training	Grundlagentraining anaerobe Ausdauer/Taktik
Samstag	12.07.2014	T: 15.00 h A: 17:00 h	Löf	Spiel gg. Hatzenport/Löf	Wettkampftraining

SC Bad Bodendorf Kreislige B - Saison 2014/2015					
Samstag	12.07.2014	WM - Spiel: Spiel um dritten Platz 22.00 h			
Sonntag	13.07.2014	WM-Spiel: Endspiel 21.00 h			
Montag	14.07.2014	T: 17.00 h A: 18.15 h	Wachtberg	Spiel gg. Wachtberg 3	Wettkampftraining
Dienstag	15.07.2014	19.15 h	Bad Bodendorf	Training	Regeneration/Technik
Mittwoch	16.07.2014	T: 18.45 h A: 20.00 h	Wachtberg	Spiel gg. Fritzdorf	Wettkampftraining
Freitag	18.07.2014	19.15 h	Bad Bodendorf	Training	Regeneration/Besprechung/evtl. Grillen
Sonntag	20.07.2014	??	Wachtberg	evtl. Spiel gg ?? oder frei :-)	Endspieltag/Wettkampftraining
Dienstag	22.07.2014	19.15 h	Bad Bodendorf	Training	Kraftausdauer/Taktik
Donnerstag	24.07.2014	19.15 h	Bad Bodendorf	Training	Kraftausdauer/Taktik
Samstag	26.07.2014	T: 15.15 h A: 16.30 h	Bad Bodendorf	Spiel gg SC Wassenach	Wettkampftraining
Dienstag	29.07.2014	19.15 h	Bad Bodendorf	Training	Schnelligkeitsausdauer/Taktik
Donnerstag	31.07.2014	19.15 h	Bad Bodendorf	Training	Schnelligkeitsausdauer/Taktik
Freitag	01.08.2014	T: 18.15 h A: 19.30 h	Franken	Spiel gg SV Franken	Wettkampftraining
Montag	04.08.2014	19.15 h	Bad Bodendorf	Training	Schnellkraft/max. Schnelligkeit/Spielformen
Dienstag	05.08.2014	T: 18.45 h A: 20.00 h	Grafschaft-Vettelhoven	Spiel gg. Grafschafter SV 1	Wettkampftraining
Donnerstag	07.08.2014	19.15 h	Bad Bodendorf	Training	Schnellkraft/max. Schnelligkeit/Spielformen
Samstag	09.08.2014	T: 16.15 h A: 17.30 h	Bad Bodendorf	Spiel gg. Burgbrohl 2	Wettkampftraining
Montag	11.08.2014	T: 18.15 h A: 19.30 h	Brohl	Spiel gg SG Brohl/Lützing	Wettkampftraining
Dienstag	12.08.2014	19.15 h	Bad Bodendorf	Training	Schnellkraft/max. Schnelligkeit/Spielformen
Mittwoch	13.08.2014	T:18.15 h A:19.30 h	Sinzig	Spiel gg. FC Inter Sinzig	Wettkampftraining
Donnerstag	14.08.2014	19.15 h	Bad Bodendorf	Training	Technik/Rgeneration/Besprechung
Freitag	15.08.2014			Pokalwochenende	
Samstag	16.08.2014				
Sonntag	17.08.2014				
Dienstag	19.08.2014	19.15 h	Bad Bodendorf	Training	Spielformen/Taktik
Donnerstag	21.08.2014	19.15 h	Bad Bodendorf	Training	Spielformen/Taktik
Freitag	22.08.2014			1. Meisterschaftsspiel	
Samstag	23.08.2014				
Sonntag	24.08.2014				