

Sportwochenende an der Schöneck

Trainingsplan

Freitag 21.11.2014

Ankunft 16:00 - 17:00Uhr

Hausordnung klarstellen, Zuteilung auf die Zimmer, Kurzer Kick mit allen

18:00 - 19:00 Uhr Abendessen

bis 20:00Uhr Kinoabend Teil I, danach Zähneputzen

Samstag 22.11.2014 - Vorbereitung für das Spiel auf das große Feld

7:30 Frühstück

8:15 Zähneputzen Umziehen

8:30 - 10:00 Trainingseinheit I - Kunstrasen, außen (warm anziehen !)

Aufwärmen 15min

kurzes Spiel 3:3 15min

Training 1 - passen und dribbeln im Quadrat 20min

Pause 5min

Training 2 - 1:1 mit Steilpassvorlage 20min

Abschlußspiel 5min

10:00 Pause

10:30-11:30 Schwimmbad

12:00 Mittagessen

13:30 - 15:30 Trainingseinheit II - Turnhalle 3

Aufwärmen - Fangspiel mit Ball 15min

kurzes Spiel 2:3 15min

Training 1 - Finten mit Richtungswechsel
Flickball / Wende / Stop Turn 20min

Pause 5min

Training 2 - 2:1 / 2:2 20min

Pause 5min

Abschlusspiel 10min

15:30 Pause

16:00 Trainingseinheit III - Kunstrasen, außen (warm anziehen !)

Aufwärmen 15min

kurzes Spiel 3:3 15min

Training 1 - Finten mit Richtungswechsel 20min

Pause 5min

Training 2 - 2:3 20min

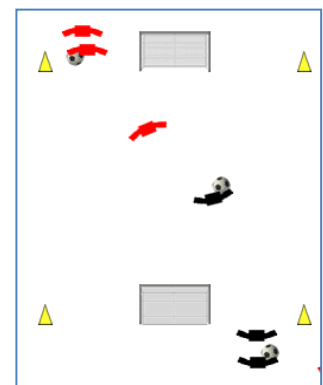
Pause 5min

Abschlusspiel 10min

17:30 Umziehen, fertig machen für das Abendessen

18:00 - 19:00 Uhr Abendessen

bis 20:00Uhr Kinoabend Teil II und Zähneputzen



Sonntag 23.11.2014 - Spiel auf das große Feld

7:30 Frühstück

8:00 Zähneputzen Umziehen

8:30-11:30 Trainingseinheit IV - Kunstrasen Halle 1 (warm anziehen !)

Aufwärmen 15min

kurzes Spiel 3:3 15min

Training 1 - passen, dribbeln 20min

Pause Umbau auf großes Feld 5min

Spiel auf großes Feld 6+1 : 6+1 20min

Pause 5min

Abschlussspiel 10min

11:30 Duschen, packe, Zimmer aufräumen

12:00 Mittagessen

13:00 Abfahrt

