

## Sommervorbereitungsplan 2011/2012 - SV Weitersburg A-Jugend

Datum	Art	Inhalt	Uhrzeit	Ort
<u>1. Trainingswoche - Einführung, Konditions- und Koordinationstraining</u>				
Samstag, 9. Juli	Training	Allgemeines, Trainingsauftakt	14:00	Vallendar
Sonntag, 10. Juli	frei			
Montag, 11. Juli	Training	Kondition, Koordination	19:30	Vallendar
Dienstag, 12. Juli	frei			
Mittwoch, 13. Juli	Training	Kondition, takt. Grundlagen	19:30	Vallendar
Donnerstag, 14. Juli	Training	Auswertung, Regeneration	19:00	Sayn
Freitag, 15. Juli	frei			
Sonntag, 16. Juli	Testspiel	SV Untermosel : SV Weitersburg	16:00	Kobern
Sonntag, 17. Juli	frei			
<u>2. Trainingswoche - Konditionstraining, Erarbeitung taktischer Grundlagen</u>				
Montag, 18. Juli	Training	takt. Grundlagen, Defensivarbeit	19:30	Vallendar
Dienstag, 19. Juli	Gesundarium	Spinning, Swiss-Ball	20:00	Mühlheim-Kärlich
Mittwoch, 20. Juli	Training	takt. Grundlagen, Defensivarbeit	19:30	Vallendar
Donnerstag, 21. Juli	Training	Auswertung, Regeneration	19:00	Sayn
Freitag, 22. Juli	frei			
Samstag, 23. Juli	Training	takt. Grundlagen, Offensivarbeit		offen
Sonntag, 24. Juli	Testspiel			offen
<u>3. Trainingswoche - Umsetzung der taktischen Grundlagen in den Spielbetrieb</u>				
Montag, 25. Juli	Training	Spielformen, Torabschluss	19:30	Vallendar
Dienstag, 26. Juli	Gesundarium	Spinning, Swiss-Ball	20:00	Mühlheim-Kärlich
Mittwoch, 27. Juli	Training	Spielformen, Torabschluss	19:30	Vallendar
Donnerstag, 28. Juli	Training	Auswertung, Regeneration	19:00	Sayn
Freitag, 29. Juli	frei			
Samstag, 30. Juli	Testspiel			offen
Sonntag, 31. Juli	Testspiel			offen

Datum	Art	Inhalt	Uhrzeit	Ort
<u>4. Trainingswoche - Umsetzung der taktischen Grundlagen in den Spielbetrieb</u>				
Montag, 1. August	Training	Taktik, Passformen, Spielformen	19:30	Vallendar
Dienstag, 2. August	Gesundarium	Spinning, Swiss-Ball	20:00	Mühlheim-Kärlich
Mittwoch, 3. August	Training	Taktik, Passformen, Spielformen	19:30	Vallendar
Donnerstag, 4. August	Training	Auswertung, Regeneration	19:00	Sayn
Freitag, 5. August	frei			
Samstag, 6. August	Testspiel			offen
Sonntag, 7. August	Testspiel			offen
<u>5. Trainingswoche - Übergang in den regelmäßigen Trainingsbetrieb</u>				
Montag, 8. August	Training	nach individuell. Leistungsstand	19:30	Vallendar
Dienstag, 9. August	Testspiel	FSV Rot-Weiß Lahnstein : SV Weitersburg	19:00	Lahnstein
Mittwoch, 10. August	Training	nach individuell. Leistungsstand	19:30	Vallendar
Donnerstag, 11. August	Training	Auswertung, Regeneration	19:00	Sayn
Freitag, 12. August	frei			
Samstag, 13. August	Pokalspiel			offen
Sonntag, 14. August	frei			

wichtiger Hinweis:

- zu jedem Termin, sowohl Training als auch Testspiel, sind Laufschuhe und Duschsachen mitzubringen!
- wir planen jede Trainingseinheit im Vorfeld und versuchen diese so abwechslungsreich wie möglich und individuell eurem Leistungsstand zu gestalten. Solltet ihr einen Termin nicht wahrnehmen können, so sind wir entsprechend persönlich unter einer der Telefonnummern darüber zu informieren!

Rüdi Schmidt:

02622 - 92 29 338 oder 0160 - 99 66 51 55

Sascha Reimann:

0178 - 720 29 78

**Wir freuen uns auf eine super Vorbereitung und eine erfolgreiche Saison 2011/2012!!!**