

Vorbereitungsplan 1. und 2. Mannschaft Saison 2017/2018

Datum	Tag	Ort	Zeit	Trainingsschwerpunkt
03.07.2017	Montag	Hallenbad	18.55 Uhr 21.00 Uhr	Eingewöhnung/ Koordination/ Technik Mannschaftssitzung
05.07.2017	Mittwoch	Hallenbad	18.55 Uhr	Technik/ Taktik/ Koordination
07.07.2017	Freitag	Freibad	18.55 Uhr	Kraft/ Ausdauer/ Schnelligkeit BV + WB
08.07.2017	Samstag	Parkplatz	06.30 Uhr	Kraft/ Ausdauer (festes Schuhwerk)
		Kampenwandseilbahn		
		Hallenbad	14.45 Uhr	Testspiel TuS Prien II - WSV Aschau II Anstoß 16 Uhr
		Hallenbad	15.00 Uhr	Testspiel WSV Aschau - TSV Breitbrunn/Gstadt Anstoß 16 Uhr
10.07.2017	Montag	Hallenbad	18.55 Uhr	Kraft/ Ausdauer/ Koordination
12.07.2017	Mittwoch	Hallenbad	18.55 Uhr	Schnelligkeit/ Koordination/ Technik
14.07.2017	Freitag	Hallenbad	18.55 Uhr	Kraft/ Ausdauer/ Koordination
15.07.2017	Samstag	Hallenbad	09.00 Uhr	Technik/ Taktik
		Hallenbad	15.00 Uhr	Testspiel WSV Aschau - SV Pang Anstoß 16 Uhr
		Hallenbad	17.00 Uhr	Testspiel WSV Aschau II - SV Pang U23 Anstoß 18 Uhr
17.07.2017	Montag	Hallenbad	18.55 Uhr	Schnelligkeit/ Koordination/ Technik
19.07.2017	Mittwoch	Hallenbad	17.45 Uhr	Testspiel SV Niederndorf - WSV Aschau Anstoß 19 Uhr
		Hallenbad	18.55 Uhr	Schnelligkeit/ Koordination/ Technik
21.07.2017	Freitag	Freibad	18.55 Uhr	Kraft/ Ausdauer
22.07.2017	Samstag	Hallenbad	09.00 Uhr	Technik/ Taktik/ Schnelligkeit Gemeinsames Mittagessen im Vereinsheim
		Hallenbad	12.00 Uhr	Testspiel WSV Aschau - Fortuna Ros BL Anstoß 13 Uhr
		Hallenbad	14.30 Uhr	Testspiel SV Niederndorf II - WSV Aschau II Anstoß 16 Uhr
24.07.2017	Montag	Hallenbad	18.55 Uhr	Schnelligkeit/ Koordination/ Technik
26.07.2017	Mittwoch	Festhalle Aschau		Kraft/ Ausdauer
28.07.2017	Freitag	Hallenbad	18.00 Uhr	Testspiel WSV Aschau I und II - WSV Aschau AH Anstoß 19.00 Uhr (Taktiktraining) danach Schießstätte
29.07.2017	Samstag	Hallenbad	09.00 Uhr	Technik/ Taktik S
31.07.2017	Montag	Freibad	18.55 Uhr	Regeneration/ Technik/ Taktik
02.08.2017	Mittwoch	Hallenbad	18.55 Uhr	Schnelligkeit/ Technik/ Taktik
04.08.2017	Freitag	Hallenbad	18.55 Uhr 21.00 Uhr	Technik/ Taktik danach Mannschaftssitzung
06.08.2017	Sonntag	Saisonstart	noch offen	Punktspiele 1. und 2.Mannschaft
08.08.2017	Dienstag	Freibad	18.55 Uhr	Schnelligkeit/ Koordination/ Technik
10.08.2017	Donnerstag	Freibad	18.55 Uhr	Technik/ Taktik

12./13.08.2017 - Samstag/Sonntag - nächster Spieltag!

Hallo Jungs,

wie wir ja bereits schon vor Wochen besprochen haben, werden wir Trainer alles versuchen um euch bei den Zielen die wir alle anstreben bestmöglich zu unterstützen. Ihr wisst ja selber, nur mit harter Arbeit können wir das auch verwirklichen, aber trotzdem sollte auch weiterhin der Spaß eine wichtige Rolle spielen.

Bei eventuellen Änderungen werden wir euch natürlich rechtzeitig informieren. Bitte zu jedem Training Badeklamotten (bei Treffpunkt Freibad) und Laufschuhe mitbringen!

Viel Spaß im Urlaub und bleibt alle Gesund!

Eure Trainer **Stephan, Darko, Sepp und Nico**