

Ablaufplan jahrgangsübergreifendes Trainingswochenende 2008/2009 - Jg. 98 - 93 - Version 2

Änderungen rot

Freitag, den 8.08.2008

16.00 Uhr	Treffen Sporthalle Silberkamp Einrichten und Umziehen alle Sachen, die nicht für den ersten Trainingstag gebraucht werden, werden bitte vorerst in der ersten Kabine deponiert !
16.15 Uhr	Besprechung Ziele, Inhalte und Ablauf für das Wochenende
17.00 - 19.00 Uhr	1.Trainingsblock
19.45 Uhr	Abendessen (Pizza) + Relaxen
21.00 Uhr	2.“Trainings“-Block - keine Bange, nix mit Laufen oder so → Gasttrainerin (von Sonnabend verschoben - bis ca. 22.00 Uhr - ggfs. Hallenwechsel erforderlich)
ab 23.30 Uhr	Bettruhe

Sonnabend, den 9.08.2008

7.45 Uhr	Wecken
8.15 Uhr	Frühstück
9.15 - 11.15 Uhr	3.Trainingsblock → Gasttrainer
12.00 Uhr	gemeinsames Mittagessen
13.00 - 14.00 Uhr	4.Trainingsblock
14.30 - 15.00 Uhr	Erwärmung WB I / WC I
15.00 - 16.15 Uhr	Freundschaftsspiel WB I / WC I vs. JG Garmissen/Dingelbe der Rest währenddessen "Kaffee + Kuchen"
16.30 Uhr	"Kaffee + Kuchen" WB I / WC I
16.30 - 17.30 Uhr	5.Trainingsblock - ohne WB I / WC I - aber mit Torhütern
17.00 - 18.00 Uhr	6.Trainingsblock - gemeinsam - incl. TW-Training mit Gast/Gästen
18.00 - 18.45 Uhr	Duschen, kleiner Snack bei Bedarf
19.00 - 21.00 Uhr ?	7. „Outdoor-Trainings“-Block - ... ;-) ... aber auch hier kein Bange ! Mehr was zu „Hand/Auge-Koordination“ ! ;-)
21.15 - 23.00 Uhr	gemeinsames Abendbrot (Grillen) mit Eltern (diejenigen, die Lust haben)
ab 23.00 Uhr	Bettruhe

Sonntag, den 10.08.2008

8.00 Uhr	Wecken
8.30 Uhr	Frühstück
9.30 - 11.30 Uhr	8.Trainingsblock
12.00 Uhr	gemeinsames Mittagsessen
13.00 - 15.00 Uhr	9.Trainingsblock - incl. TW-Training mit Gast/Gästen
15.15 Uhr	"Kaffee + Kuchen"
ab 15.30 Uhr	Aufräumen
16.30 - 17.30 Uhr	10.Trainingsblock → Gasttrainerin
17.45 Uhr	Abschluss