



Trainingswoche Stützpunkte FVBO vom 31. Juli bis 4. August 2017 Sportanlagen Waldeck (Lerchenfeld-Thun)

Zeit	Mo 31.7.17	Di 1.8.17	Mi 2.8.17	Do 3.8.17	Fr 4.8.17
9.00 Uhr	Besammlung	Besammlung	Besammlung	Besammlung	Besammlung
9.30 bis 11.30 h Schwerpunkt üben	Begrüssung Allgemeine Infos Einführung Wochenwettkampf Einführung 1:1 (offensiv/defensiv) Trainingsform Barça 1:1 auf Tore (mit TH) Trainingsform 1:1 Im Kreuz	Individuelles Üben Wochenwettkampf Koordination m. Ball Einführung Passformen Stpkte Ballmitnahme Repetition der Trainingsformen 1:1 vom Vortag	Individuelles Üben Wochenwettkampf Koordination m. Ball Fintentraining mit Torabschluss Übungsform 1:1 mit Torabschluss (Gegner in versch. Positionen)	Indiv. Vorbereitung Wochenwettkampf <u>Test W.wettkampf.:</u> Jonglieren Torschuss Ballführen Slalom Schnelligkeit	Mini-Fussballtennis Passformen Stpkte Einführung 5:2 Spielformen Ballhalten Teambildung für das Abschlussturnier vom Nachmittag
Mittagessen 12.15 bis 12.45 h	Gemäss Menuplan Sabine Enggist, Klubwirtin FC Lerchenfeld Zum Essen gibt es, nebst dem „besten Salat der Welt“, immer auch eine vegetarische Variante. Auf Schweinefleisch wird grundsätzlich verzichtet. Tee steht in genügender Menge zur Verfügung. Unverträglichkeiten bitte melden!				
12.45 bis 13.15 h	Ruhepause	Ruhepause	Ruhepause	Ruhepause	Ruhepause
13.30 bis 15.30 h Schwerpunkt spielen	Wochenwettkampf TE: Koord. mit Ball Fintentraining Mini-Fussballtennis Turnierform 1:1 Abgabe Trainings- kleider	Wochenwettkampf Einführung Turnier- form „Funino“ 3:3 Turnier Funino 3:3	T.spieler-Training mit Anna Germann (Handschuhe mitn.) Turnier Funino 3:3	Fortsetzung Test Wochenwettkampf Mini-Fussballtennis Funino	Abschlussturnier 7:7 Abschluss Tr.woche
16.00 Uhr	Entlassung	Entlassung	Entlassung	Entlassung	Entlassung