

# Tages- und Stundenplan des Wochenend-Trainingslagers

	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
8.00		Frühstück		
9.00		Abfahrt nach Aldekerk	Frühstück	
10.00		<b>Trainingseinheit 2:</b> Schnelles Umschalten (offensiv, defensiv)	<b>Trainingseinheit 3:</b> Spielzüge	
11.00			Ende TE 3 Theorie/Diskussion	
12.00		Ende TE 2 Physio/Regeneration	<b>Trainingseinheit 4:</b> Standardsituationen (offensiv/defensiv) freies Spiel Ende TE 4	
13.00		Mittagessen anschließend Spaziergang	Mittagessen im Sportheim	
14.00		Teambesprechung Warm-Up	Physio	
15.00		Check vor dem Start: Hütchen, Stangen, Bälle etc. - alles da?	<b>Testspiel FC Aldekerk (Kreisliga A)</b>	Abschlussbesprechung/ Kurzanalyse
16.00		<b>Aufbau und Vorbereitung</b> - Trainingsmaterialien - Tische, Stühle etc. - Essen, Getränke		<b>Aufräumen</b>
17.00			Auslaufen Physio/Regeneration	
18.00	<b>Trainingseinheit 1:</b> Ballorientiertes Verteidigen (Gruppen- und Mannschaftstaktik)	Abfahrt nach Dorsten (Vereinsheim)		
19.00		Physio/Regeneration		
		Abendessen im Sportheim		
20.00	Ende TE 1 Physio/Regeneration Besprechung: Ablauf des Trainingslagers Physio/Regeneration	Physio/Regeneration evtl. Theorie		
21.00	Abendessen im Sportheim anschließend Geselligkeit	Kickerturnier o. Ä.		
22.00				
23.00	Bettruhe (zu Hause)	Bettruhe (zu Hause)		



Auch für Erste Hilfe und Massage ist im Trainingslager gesorgt!