



BSV Bruchmachtersen e.V.

Rückrunde 11/12 Vorbereitung

www.bsv-bruchmachtersen.de

KW	Datum	Tag	Einheit	Uhrzeit	Treffen	Art	Ziel
3	16. Jan	Mo	Training				
	18. Jan	Mi	Vorbereitungsstart	19 Uhr	See Halle	Teambesprechung	Rückrundenplanung
	20. Jan	Fr	Training	18 Uhr	BSV Halle	Intervall Training	Ausdauer + Spritzigkeit
	21. Jan	Sa					
	22. Jan	So					
4	23. Jan	Mo					
	24. Jan	Die	Training	19 Uhr	18.30Uhr Hallenbad	Schwimmen	Ausdauer
	25. Jan	Mi	Training	19 Uhr	See Halle	Hallentraining	Technik Balkkontrolle
	26. Jan	Do					
	27. Jan	Fr	Training	18 Uhr	BSV Halle	Koordination	Ausdauer - Spritzigkeit
	28. Jan	Sa					
5	30. Jan	Mo	Training	18Uhr	BSV Halle	Laufen	Ausdauer: Salder Lauf
	31. Jan	Die					
	01. Feb	Mi	Training	19Uhr	See Halle	Laufen - Halle	Ausdauer 1x See 1x Insel auf Zeit
	02. Feb	Do					
	03. Feb	Fr	Mannschaftssessen	18 Uhr	Mesche in BSV	Teambesprechung	Ziele festlegen
	04. Feb	Sa	Hallenturnier	13 Uhr	12 Uhr BSV Arena	Germanen Cup	Endrunde
05. Feb	So	Hallenturnier	10 Uhr	11 Uhr BSV Arena	Germanen Cup	Siegerprämie: 750€	
6	06. Feb	Mo					
	07. Feb	Die	Training	19 Uhr	18.30Uhr Hallenbad	Schwimmen	Ausdauer
	08. Feb	Mi	Testspiel	18 Uhr	17 Uhr BSV Arena	Alt Walmoden - BSV	
	09. Feb	Do					
	10. Feb	Fr	Training Theorie	18 Uhr	BSV Halle	Taktik + Laufen	Spielverständnis + Ausdauer
	11. Feb	Sa					
7	12. Feb	So					
	13. Feb	Mo	Training	18 Uhr	BSV Halle	Sprints	Spritzigkeit
	14. Feb	Die					
	15. Feb	Mi	Training	19 Uhr	See Halle	Laufen - Halle	Ausdauer
	16. Feb	Do					
	17. Feb	Fr	Training	18 Uhr	BSV Halle	Sprints	Spritzigkeit
8	18. Feb	Sa					
	19. Feb	So					
	20. Feb	Mo					
	21. Feb	Die	Training	19Uhr	18.30Uhr Hallenbad	Schwimmen	Ausdauer
	22. Feb	Mi	Training event. Spiel		See Halle	Laufen - Halle	Ausdauer
	23. Feb	Do					
9	24. Feb	Fr	Training	18 Uhr	BSV Halle	Steigerungsläufe	Ausdauer + Spritzigkeit
	25. Feb	Sa					
	26. Feb	So					
	27. Feb	Mo	Training	18 Uhr	BSV Halle	noch offen	
	28. Feb	Die					
	01. Mrz	Mi	Training	19 Uhr	See Halle	noch offen	
10	02. Mrz	Do					
	03. Mrz	Fr					
	04. Mrz	Sa	Training	13 Uhr	BSV Platz	Standards+ Taktik	Ballsicherheit
	05. Mrz	So	Mannschaftssitzung	18 Uhr	Rock Cafe		Interne Mannschaftsbesprechung
	06. Mrz	Mo	Training	18 Uhr	BSV Halle	Laufen	1x See auf Zeit
	07. Mrz	Die					
11	08. Mrz	Mi	Training	19 Uhr	BSV Hale	noch offen	
	09. Mrz	Do					
	10. Mrz	Fr					
	11. Mrz	Sa	Saisonbeginn	12Uhr	10.30Uhr BSV Arena	KSV Vahdet - BSV I	Rückrundenstart
	12. Mrz	So					

Absagen laut Regelkatalog an das Trainerteam bzw. den Trainer oder Spielführer.

!!! Zu jedem Training sind Lauf-, Fußball-, sowie Hallenschuhe mitzubringen !!!

Treffen spätestens 15 min
vor Trainingsbeginn

Dauer 1x Trainingseinheit ca.1,5h

Trainer	Hans Becker	SZ- 8393492 o. 0160/ 7071987
Co Trainer	Torsten Bogdenand	0163/ 7707600
Kapitän 1	Florian Süß	0160/ 1596540
Kapitän 2	Florian Schimayer	0170/ 4057771