



„Vorbereitung mal anders“

Hallo liebe Spielerinnen und Spieler unserer Fußballspielgemeinschaft
Hahnbach, Gebenbach, Ursulapoppenricht.

Nach einer langen Winterpause, leider ohne Hallentraining oder Hallenturniere, möchten wir euch auf die kommende Punkterunde natürlich optimal vorbereiten.

Es ist aber davon auszugehen dass der Lockdown beziehungsweise das Verbot von Mannschaftstraining im Fußball noch einige Zeit andauern wird.

Möglicherweise wird auch die Vorbereitungszeit zwischen erlaubtem Trainingsbeginn und Wiederbeginn der Punkterunde recht kurz sein.

Wir Trainer und Jugendleiter möchten aber, dass ihr einigermaßen fit wieder in den Trainingsbeginn einsteigen könnt.

Darum startet ab 15.02.2021 folgendes Trainingsprogramm für Zuhause bzw. ein Programm dass ihr selbstständig durchführen könnt und das aus 2 Punkten besteht:

Punkt 1: „Workout“

Ihr erhaltet ab 15.02.2021 über eure Trainer jeweils ein Trainingsworkout per WhatsApp dass ihr bitte selbstständig in dieser Woche ausführt, es besteht immer aus 3 kurzen Einheiten (Dauer jeweils ca. 20 Minuten).

Diese Einheiten können hintereinander oder auch einzeln absolviert werden.

Das Programm wurde von unserem Stützpunkttrainer Johannes Hager extra ausgearbeitet und ist für alle Stützpunktspieler und natürlich für euch verfügbar !!



Punkt 2: „Laufen“

Ihr führt selbstständig Trainingsläufe durch, diese zeichnet ihr in einer App auf die man kostenlos aus dem App-Store runterladen kann und schickt die Laufergebnisse jeweils am Sonntag an euren Trainer.

Zum Beispiel Strava oder Runtastic von Adidas (Mindestalter 16 Jahre) oder ihr habt eine andere Möglichkeit die Laufstrecke aufzuzeichnen.

Der Einzelbeste beziehungsweise die fleißigste Mannschaft gewinnt !!

Für den Einzelbesten jeder Mannschaft gibt es ein Fußballtrikot seiner Wahl !!



Für die fleißigste Mannschaft gibt es 150 Euro in die Mannschaftskasse !!



Dieses Programm möchten wir bis zum erlaubtem Wiederbeginn auf dem Trainingsplatz durchführen.

Natürlich werden wir bei euren Laufergebnissen das jeweilige Alter berücksichtigen, wir erwarten ja von einem D-Jugend-Spieler nicht das er so viel laufen kann wie beispielsweise ein A-Jugend-Spieler.

....Jeder Kilometer zählt !!

....es müssen ja nicht immer gleich lange Strecken sein !!

...Je mehr Spieler pro Mannschaft mitmachen, desto höher ist natürlich eure Siegchance !!

Macht alle mit !!...wir möchten das ihr wieder fit in die neue Punkterunde starten könnt !!
Vielleicht haben wir ja dadurch einen Vorteil gegenüber anderen Mannschaften die noch auf einen Trainingsbeginn warten !!

Eure Trainer und Jugendleiter