

Trainingseinheit

Nr. 9	KW	Tag, Datum 06.11.2018	Platz KR	Wetter	Ziele techn.-takt. Hinterlaufen	Ziele kond.	Umfang %	Intensität %
----------	----	--------------------------	-------------	--------	------------------------------------	-------------	----------	--------------

Nr.	Name	anw.	fehlt	Programm	Dauer
TW	1.Burks, Mika			Aufwärmen Doppelpass-Übung	10 min
	2.Hannemann, Noah				
Abwehr	3.Baumann, Marc			Fangen Freilaufen üben	10 min
	4.Böttcher, Christoph				
	5.Burks, Julius				
	6.Dreyer, Ricco				
	7.Höschler, Luca				
	8.Iburg, Ben				
Mittelfeld	9.Lorenczik, Tom			Hauptteil Seitenwechsel im Spielerverlauf Angriff 3 Spieler auf 3er Abwehrkette (aussen- Spieler hinterlaufen)	20 min 20 min
	10.Mehmeti, Erion				
	11.Mehmeti, Ermal				
	12.Prebreza, Ardit				
	13.Nielges, Marwin				
	14.Nys, Benjamin				
	15.Peters, Felix				
Angriff	16.Teschen, Leon			Schlussteil Trainingsspiel	30 min
	17.				
	18.				
	19.				
	20.				
	21.				
	22.				
	23.				
Sondertraining für:				Ausklang	

Bemerkungen:

