

TSV Neubiberg - Trainingseinheiten Rückrunde 2012

Einheit	Trainingswoche	Datum	Uhrzeit	Ort
1	TW 0 freies Training	Fr. 03.02.2012	19:30 - 21:00	TSV - Sportgelände
2	TW 1 Training	Di. 07.02.2012	19:30 - 21:00	TSV - Sportgelände
3	TW 1 Training	Fr. 10.02.2012	19:30 - 21:00	TSV - Sportgelände
4	<i>TW 1 A - Spiel 2. und 1.</i>	<i>So. 12.02.2012</i>	<i>? ?</i>	<i>Fort. Unterhaching</i>
5	<i>TW 2 A - Spiel 1.</i>	<i>Di. 14.02.2012</i>	<i>19:00</i>	<i>DJK Sportbund Ost</i>
6	TW 2 Training	Fr. 17.02.2012	19:30 - 21:00	TSV - Sportgelände
7	<i>TW 2 A - Spiel 1.</i>	<i>Sa. 18.02.2012</i>	<i>12:00</i>	<i>Putzbrunner SV</i>
7	<i>TW 2 A - Spiel 2.</i>	<i>So 19.02.2012</i>	<i>12:30</i>	<i>SV Stadtwerke</i>
8	Faschingsdienstag	Di. 21.02.2012	ab 14:00	Ratskeller
9	<i>TW 3 A - Spiel</i>	<i>Mi. 22.02.2012</i>	<i>19:30</i>	<i>SV-DJK Taufkirchen</i>
10	TW 3 Training	Fr. 24.02.2012	19:30 - 21:00	TSV - Sportgelände
11	<i>TW 3 A - Spiel 2.</i>	<i>Sa. 25.02.2012</i>	<i>12:00</i>	<i>Putzbrunner SV</i>
11	<i>TW 3 H - Spiel 1.</i>	<i>So. 26.02.2012</i>	<i>14:00</i>	<i>TSV - Sportgelände</i>
12	<i>TW 4 A - Spiel 2.</i>	<i>Di. 28.02.2012</i>	<i>19:30</i>	<i>TSV Hohenbrunn</i>
12	TW 4 Training 1.	Di. 28.02.2012	19:30 - 21:00	TSV - Sportgelände
13	TW 4 Laufeinheit	Mi. 29.02.2012	19:30 - 21:00	TSV - Sportgelände
14	TW 4 Training	Fr. 02.03.2012	19:30 - 21:00	TSV - Sportgelände
15	<i>TW 4 H - Spiel 2. und 1.</i>	<i>So. 04.03.2012</i>	<i>12:00 - 14:00</i>	<i>TSV - Sportgelände</i>
16	TW 5 Training	Di. 06.03.2012	19:30 - 21:00	TSV - Sportgelände
17	TW 5 Schwimmen	Mi. 07.03.2012	19:30 - 23:00	Phönix Bad Ottobrunn
18	TW 5 Training	Fr. 09.03.2012	19:30 - 21:00	TSV - Sportgelände
19	<i>Punktspielstart !!! oder Vorbereitungsspiel</i>	<i>So. 11.03.2012</i>	<i>12:45</i>	<i>SV Akgü Spor Münch. 2</i>
20	TW 6 Training	Di. 13.03.2012	19:30 - 21:00	TSV - Sportgelände
21	TW 6 Training	Fr. 16.03.2012	19:30 - 21:00	TSV - Sportgelände
22	<i>TW 6 Freundschaftsspiel</i>	<i>So. 18.03.2012</i>		

**Zu allen Einheiten und Spielen sind Fussball- und Laufschuhe
mit zu bringen !!!**

Trainer : Franz Wagner Tel. 0174 - 1624554 / wagner964@hotmail.com

Beschreibung - Trainingseinheiten

1	freies Training	10 Min. Gem. Warmmachen / 3x 20 Min. Spiel auf 2 Tore / 15 Min. Auslaufen / Besprechung
2	Training	10 Min. Gem. Warmmachen / 30 Min. Laufübungen / 15 Min. Laufspiel mit Ball / 15 Min. Torschuss / 15 Min. Spiel auf 2 Tore
3	Training	10 Min. Gem. Warmmachen / 2x 10 Min. Spiel auf 2 Tore versch. Varianten / 2x 10 Min. intensive Laufeinheiten / 1x 10 Min. Spiel ohne Tore / 1x 15 Min. Tschechenrolle / 10 Min. Auslaufen / Besprechung
4	A - Spiel 2. und 1.	1. Vorbereitungsspiel - A - Spiel - Fortuna Unterhaching - System - 4 : 4 : 2 Vorgabe: hohe Laufbereitschaft, Kurzpassspiel, Umschalten Offensiv- und Defensivsystem
5	A - Spiel 1.	2. Vorbereitungsspiel - A - Spiel - DJK Sportbund Ost - System - 4 : 4 : 2 Vorgabe: hohe Laufbereitschaft, Kurzpassspiel, Umschalten Offensiv- und Defensivsystem
6	Training	10 Min. Gem. Warmmachen / 2x 15 Min. Distanzlauf / 2 x 10 Min. Spiel ohne Tore / 2x 400 Meter Lauf / 2x 10 Min. Distanzlauf / 10 Min. Auslaufen / Besprechung
7	A - Spiel 1. und 2.	3. Vorbereitungsspiel - A - Spiel - Putzbrunner SV / SV Stadtwerke - System - 4 : 4 : 2 Vorgabe: Kurzpassspiel, Umschalten Offensiv- und Defensivsystem / Abwehr - Sturm / Flügelspiel
8	Faschingsdienst.	Gemeinsames Feiern im Ratskeller !!!
9	A - Spiel 1.	4. Vorbereitungsspiel - A - Spiel - SV-DJK Taufkirchen - System - 4 : 4 : 2 Vorgabe: sicheres Passspiel, verschieben Abwehr, hohe Laufleistung
10	Training	10 Min. Gem. Warmmachen / 15 Min. Passspiel versch. Längen mit 2 Mann / 2x 15 Min. Tschechenrolle / 1x 15 Min. 4 gegen 3 auf ein Tor / 15 Min. Torschuss / Besprechung
11	H - Spiel 2. und 1.	5. Vorbereitungsspiel - A / H - Spiel - Putzbrunn SV / SV Laim - System - 4 : 4 : 2 Vorgabe: hoher Ballbesitz, sicheres Aufbauspiel, Pressing und Doppeln
12	Training	10 Min. Gem. Warmmachen / 20 Min. freies Spiel / 20 Min. Torschuss / 4x 100 Meter Lauf / 15 Min. freies Spiel / 10 Min. Auslaufen
12	A - Spiel 2.	6. Vorbereitungsspiel - A - Spiel - TSV Hohenbrunn
13	Laufeinheit	10 Min. Gem. Warmmachen / 3x 400 Meter Lauf / 5x 100 Meter Lauf / 5x 50 Meter Lauf / 10x 10 Meter Lauf / 5 Runden Lauf / 10x 20 Meter Lauf / 5 Runden Auslaufen
14	Training	10 Min. Gem. Aufwärmen / 20 Min. div. Ballspiele / 5x 400 Meter Lauf / 4 Mann mit Ball / 20 Min. freies Spiel / 15 Min. Torschuss / 10 Min. Auslaufen / Besprechung
15	H - Spiel 2. und 1.	6. Vorbereitungsspiel - H - Spiel - SV Warngau - System - 4 : 4 : 2 Vorgabe: schnelles einfaches Passspiel, sicherer Aufbau, Abschluss suchen,
16	Training	10 Min. Gem. Aufwärmen / 10 Min. Spiel ohne Tore / 20 Min. Torschuss versch. Varianten / 10x Sprint 20 Meter / 2x 15 Min. Spiel / 10 Min. Auslaufen
17	Schwimmen	Gemeinsames Schwimmen im Phönix Bad in Ottobrunn
18	Training	10 Min. Gem. Warmmachen / 2x 10 Min. Spiel auf 2 Tore / 20 Min. Torschuss Varianten / 10x20 Meter Lauf / 10x 10 Meter Lauf / 15 Min. Mann gegen Torwart / 10 Min. Auslaufen / Besprechung

19 1. Punkt- od. Vorbereitungsspiel	1. Punktspiel - So. 11.03.2012 - 12:45 Uhr - A - Spiel - SV Akgü Spor München 2 oder Vorbereitungsspiel
20 Training	10 Mi. Gem. Warmmachen / 15 Min. Passspiel versch. Varianten / 20 Min. Tschechenrolle 15 Min. Torschuss / 15 Min. freies Spiel / 10x 10 Meter Lauf / 10 Min. Auslaufen / Besprechung
21 Training	10 Min. Gem. Warmmachen / 20 Min. Spielformen auf 2 Tore / 15 Min. Koordinatslauf/Sprint 2x 15 Min. Spiel auf Tore mit 3 Ballkontakten / 10 Min. Auslaufen / Besprechung
22 H/A Spiel	Freundschaftsspiel !!!
Danach findet das Training Dienstag und Freitag von 19:30 bis 21:00 Uhr statt !	
Nach jedem Freitag Training ist Besprechung !!	
<u>Nur wer sich gewissenhaft Vorbereitet kann die Früchte seiner Arbeit ernten.</u>	
<i>Ich als Trainer wünsche mir Spieler, die bereit sind hart an sich zu arbeiten um für sich und ihre Mannschaft den größtmöglichen Erfolg zu erreichen.</i>	
<i>Meine Mannschaft sollte ein realistisches Ziel haben und alles daran setzen um dies auch zu erreichen.</i>	
<i>Jeder Spieler ist wichtig und wird auch genügend Chancen bekommen um sich zu beweisen.</i>	
<i>Um seine persönlichen Fusspuren im Sportlerleben zu hinterlassen, sollte man nicht in die Fusspuren anderer treten, sondern seinen eigenen Abdruck hinterlassen.</i>	
Trainer: Franz Wagner	