



PROGRAMM & TRAININGSPLAN*

Termine: 11. Juli – 15. Juli 2011
18. Juli – 22. Juli 2011

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Bis 10 Uhr: individuelle Anreise, Einquartierung	07:30 Aktives Erwachen - Morgensport		07:30 Aktives Erwachen - Morgensport	
Offizielle Besprechung (Wochenplan)	08:15 Frühstück	08:15 Frühstück	08:30 Frühstück	08:30 Frühstück
11:00-13:30 Training	09:30-11:30 Training „Fußballspezif. Ist-Wert Bestimmung“	09:30-11:30 Training „Fußball einmal anders“	09:30-11:30 Training „Eins gegen eins“	09:30-12:00 Abschlussturnier
14:00 Mittagessen inkl. Nachmittagspause	12:00 Mittagessen inkl. Nachmittagspause	12:00 Mittagessen inkl. Nachmittagspause	12:00 Mittagessen inkl. Nachmittagspause	12:30 Mittagessen
16:00-17:30 Training „Taktisches Verhalten in der Kleingruppe“	16:00-18:00 Training „Wettkampfsituationen“	16:00-17:30 Training „Fußball mit Köpfchen“	16:00-17:30 Sportmotorische Leistungstests	13:30 Siegerehrung & Gruppenfoto & Urkunde Abschlussbesprechung
18:00-19:00 Ausschwimmen	18:30 Abendessen	18:00-19:00 Ausschwimmen	18:00 Abendessen	Ab 14:00 individuelle Abreise
19:30 Abendessen	20:00-21:00 Training „Verbesserung grundmotorischer Fertigkeiten“	19:30 Abendessen	20:00-21:30 Training unter Flutlicht	
20:30-21:30 Training „Schusstraining“		20:00-21:30 Kinoabend		

***Achtung: Änderungen vorbehalten**