



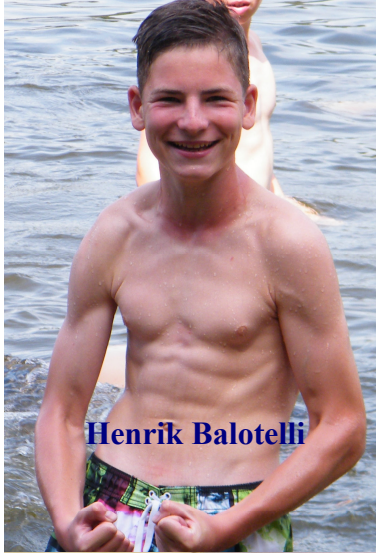
Die C1-Junioren der SG Guben bereiten sich beim Trainingslager in der Drewitzer Wagenburg auf die neue Saison vor. Trotz straffem Programm war genug Zeit für jede Menge Spaß. Für die hervorragenden Bedingungen bedankt sich das Team bei dem Team der Wagenburg (Familie Schulz) und dem Lutzketal SV.



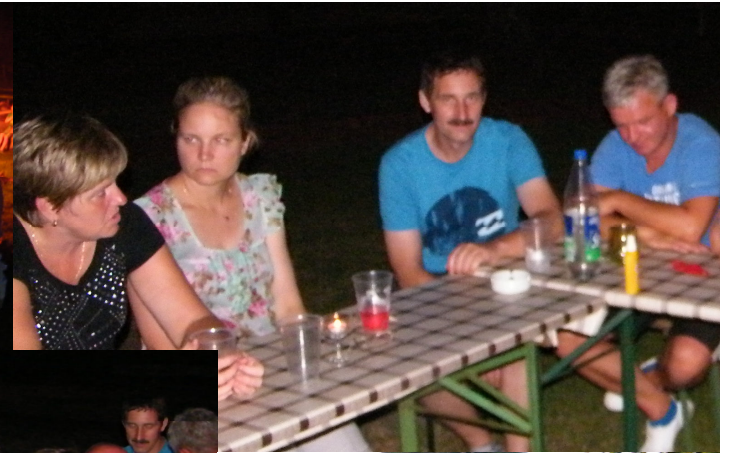
2.Reihe v.l.: Jörg Neugebauer (Torwarttrainer), Thomas Gerstmeier (Kraft- und Fitnesstrainer), Paul Köhler, Marc-Rene Raue, Tobias Gerstmeier, Louis Kalinke, Philip Schultke, Eric Bremer, Henrik Seela, Dennis Schelzke, Gunnar Geilich (Trainer), Mike Noack (Trainer),

1.Reihe v.l.: Jakob Blawuciak (Lolek), Damian Kusy, (Bolek), Erik Berger, Tobias Noack, Sidney Rademacher









Trainingslager C1-Junioren vom 25.07.13 - 28.07.13

mitzubringen ist

- gute Laune
- Schlafsack (Unterbringung im Planenwagen)
- Dusch- und Badezeug
- Trainings Sachen für 3 Tage
- Regenkleidung
- Krankenkassen Chip-Karte
- Badeerlaubnis
- 25€ Kostenbeitrag

Donnerstag 25.07.

- 17:00 - 18:15 Uhr Fahrt mit dem Fahrrad zur Wagenburg (nach Treff Einzelfotos)
- 18:15 - 19:00 Uhr Quartier einräumen
- 19:00 - 19:30 Uhr Abendlauf
- 19:30 - 20:30 Uhr Abendbrot
- 20:30 - 21:00 Uhr Wunschpositionen nach 4:4:2 und 4:2:3:1 System werden abgefragt und dokumentiert
- 21:00 - 22:00 Uhr Freizeit

Freitag 26.07.

- 07:30 Uhr wecken
- 07:45 - 08:15 Uhr Morgenlauf
- 08:15 - 09:00 Uhr Frühstück
- 09:30 - 11:00 Uhr (1) Training : Erwärmung; 3er Test, Spielform
- 11:00 - 13:00 Uhr Mittag + Pause
- 13:00 - 14:30 Uhr (2) Training : Erwärmung/Torwarttraining, Viererkette (mit Taktik) , Spielform Viererkette
- 14:30 - 16:30 Uhr Baden + Freizeit
- 16:30 - 18:00 Uhr (3) Training : Erwärmung (Technik/Koordination)/Torwarttraining, Zweikampf/Technik/Taktik, Spielform
- 18:00 - 19:00 Uhr Abendbrot
- 19:00 - 22:30 Uhr Freizeit

Samstag

- 07:30 Uhr wecken
- 07:45 - 08:15 Uhr Morgenlauf
- 08:15 - 09:00 Uhr Frühstück
- 09:30 - 11:00 Uhr (4) Training : Erwärmung/Torwarttraining,Zweikampf und Taktik , Spielform
- 11:00 - 12:00 Uhr Mittag + Pause
- 12:00 - 13:00 Uhr baden
- 13:30 - 15:00 Uhr (5) Training : Erwärmung (Technik/Koordination)/Torwarttraining, Bewegung/Technik/Taktik, Spielform
- 15:30 - 20:30 Uhr Event
- 20:30 - 21:00 Uhr Abendbrot
- 21:00 - 22:00 Uhr Freizeit

mit Eltern

Sonntag

- 07:30 Uhr wecken
 - 07:30 - 08:30 Uhr Frühstück
 - 08:30 - 10:00 Uhr (6) Training : Erwärmung (Technik/Koordination)/Torwarttraining, Standards + Torwart), Spielform Viererkette
 - 10:00 - 12:00 Uhr Mittag
 - 12:00 - 13:00 Uhr baden
 - 13:00 - 14:00 Uhr packen
 - 14:00 - 15:00 Uhr Fahrt zum BSV Sportplatz
- } eventuell Vorbereitungsspiel dann etwas länger