

# Saisonvorbereitung 2014

## 01 Allgemeines/Grundsätzliches

Wir werden in drei Blöcken trainieren. Block 1 wird Kondition/Athletik, Block 2 Handballbasics und Block 3 Spielephase.

Die weiteren Termine für die Vorbereitungsspiele sind in Arbeit und folgen umgehend.

- Mitzubringen sind zu jeder Einheit:

- \* genügend Wasser
- \* Wechselshirts
- \* **ggbfls. Kopfbedeckung**
  
- \* ggf. regenfeste Kleidung für Outdoor
- \* Lauf- und Hallenschuhe
- \* Unterlage für Übungen auf dem Boden draußen

## 02 Beginn der Vorbereitung am 01.08.14

Block 1

<b>Datum</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort/Halle</b>	<b>Anlass</b>
01.08.14	Freitag	19:00	Borkener Damm	Laufen/Dehnen
03.08.14	Sonntag	10:00	Borkener Damm	Steigerungslauf
05.08.14	Dienstag	20:00	Borkener Damm	5000 m
08.08.14	Freitag	19:30	Borkener Damm	Langlauf
12.08.14	Dienstag	19:30	Gescher/Coesfeld	Hünsberg

Block 2

<b>Datum</b>	<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Ort/Halle</b>	<b>Anlass</b>
15.08.14	Freitag	20:00	Borkener Damm	Training
17.08.14	Sonntag	11 - 15 h	Burgsteinfurt	Turnier
19.08.14	Dienstag	20:15	Borkener Damm	Training
22.08.14	Freitag	20:00	Borkener Damm	Trainingsspiel 1. vs. 2.
26.08.14	Dienstag	20:15	Borkener Damm	Training
29.08.14	Freitag	20:00	Borkener Damm	Training

## Block 3

Termine folgen zeitnah (Planungen laufen auf Hochtouren); es sind bis zu drei Spiel geplant!

*Anmerkung: Wie gesagt das sind Planungen, ich bitte daher um Flexibilität!!!*

*und noch viel wichtiger ist eine hohe Beteiligung.*

*Denkt bitte daran, dass ich nicht immer da sein kann und von daher überlegt euch bitte wer als Verantwortlicher einspringen kann.*

*@Andreas Denk an die Anmeldung Frühschoppenpokal in Burgsteinfurt!!*

der Coach