

Trainingsvorbereitung

Datum: _____ Zeit: _____ Ort: _____ Thema: _____

Ziele: _____

Anmeldung		Zusatzspieler	
Name	Grund	Position	Name

Mannschaftsaufstellung							
Torhüter 1:				Torhüter 2:			
Block 1		Block 2		Block 3		Block 4	

Ablauf

Physis (Einlaufen/ Aufwärmen, Schnelligkeit/ Lauschule/ Koordination)

Übung	Ziele und Inhalte	Erschweren/ Erleichtern	Zeit

Spielteil

Bemerkung/ Auswertung: