1. Damenmannschaft

Hinten von links: Vilte Duknauskaite, Mike Fuhrig (Trainer), Jenny Pioro, Anne Hildebrandt, Julia Hasper, Katja Frommann, Janina Köhler, Theresa Volk, Katrin Bänfer, Christin Schene, Anne Kühlborn. Vorne von links: Isabelle Goetjes, Antonia Goetjes, Victoria Goetjes. Es fehlen: Lene Hildebrandt, Katrin Benda, Jule Pregler.

aktueller Spielplan 2015/2016

Blockiertes Script!
Aktivieren Sie alle Cookies per Klick auf "**Alle akzeptieren**" um diesen Inhalt anzuzeigen.

Anbieter: Unbekannt
URL: https://www.gatecom.de/jsexport/jscore.aspx? art=tabelle&liga = 0015165045014 020000000000000000000001004

Alle akzeptieren

Endlich ist es soweit

Nach einer schweißtreibenden Vorbereitung beginnt nun die neue Saison.

Seit Beginn der ersten Vorbereitung im Juni bin ich in Böddiger Trainer der ersten Damenmannschaft sowie der weibl. C-Jugend.

Ich wurde hier sehr gut aufgenommen und freue mich auf die neue Aufgabe.

Einige Spielerinnen kenne ich bereits aus meiner Zeit als Trainer in Kirchhof und freue mich auf die erneute Zusammenarbeit.

In der ersten Vorbereitungsphase vom 10.06.2015 bis zum 12.07.2015 lagen die Schwerpunkte im Kraft- und Ausdauerbereich, da dies als Grundlage für die kommende Saison dienen soll. Außerdem war diese Zeit von Stabilitätsübungen und Trainingseinheiten im Athletikbereich geprägt.

Unterstützt wurde ich hier von dem Fitnesstrainer Ralf Wiederhold, bei dem ich mich an dieser Stelle nochmal herzlich für die sehr gute und professionelle Zusammenarbeit bedanken möchte.

Die drei Trainingseinheiten pro Woche haben in der ersten Vorbereitungsphase sehr selten in der Halle und vielmehr im Stadion oder im Wald statt gefunden. Nach der vierwöchigen aktiven Vorbereitungspause, in der die Spielerinnen individuell nach einem vorgegebenen Plan trainierten, begann die zweite Phase am 05.08.2015.

Hier wurde drei bis vier mal pro Woche ausschließlich in der Halle trainiert.
Die Schwerpunkte lagen auf zwei Abwehrsystemen (6:0 und 5:1), der daraus resultierenden ersten und zweiten Welle sowie auf verschiedenen Auslösehandlungen und taktischen Maßnahmen im Angriff.

Cookie-Einstellungen