

## C-JUGEND (1995/1996) SAISON 2009/2010



### TRAININGS- UND SPIELPLAN HINRUNDE

Liebe Spieler,

wir freuen uns auf die Zusammenarbeit mit euch und wünschen uns eine spannende, unterhaltsame und möglichst erfolgreiche Saison 2009/2010! Im Folgenden findet ihr bisher feststehenden Termine bis zur Winterpause. Über mögliche Änderungen, zusätzliche Freundschaftsspiele oder Hallenturniere werden wir euch immer beim Training informieren.

#### **Betreuerteam:**

**Hans-Werner (Hansi) Laschewski, Trainer**

Telefon: 05281-78274

Email: [hlaschewski@online.de](mailto:hlaschewski@online.de)

**Thorven Lucht, Trainer**

Telefon: 05154-707202

Email: [thorven-lucht@web.de](mailto:thorven-lucht@web.de)

**Nils Nehrig, Betreuer, Konditionstrainer**

Telefon: 05281-77945

**Volker Walek, Betreuer, Torwarttrainer**

Telefon: 05281-979149

Email: [interteddy@web.de](mailto:interteddy@web.de)

#### **Allgemeines:**

- Solltet ihr einmal bei einem Trainingstermin oder einem Spiel **verhindert** oder krank sein, so **informiert doch bitte Hansi oder Thorven bitte vorher** (möglichst per Email oder rechtzeitig beim Training) darüber. Ansonsten gehen wir davon aus, dass wir immer möglichst **vollzählig** sind!
- Der **Kader** für die Spiele wird immer am direkt vorangehenden Trainingstermin besprochen und bekannt gegeben. Da wir glücklicherweise sehr viele Spieler im Kader haben und ihr ja sehr motiviert zum Training kommt, werden leider nicht immer alle spielen können. Wir werden uns aber sehr bemühen, jedem Spieler Spielzeit zu geben.
- Bitte versucht ein- bis zweimal die Woche jeweils **mindestens eine halbe Stunde laufen** zu gehen – um etwas für eure Kondition zu tun!
- Die **Trainingszeiten** sind (sofern nichts anderes besprochen wird) **montags und mittwochs jeweils von 17:00 bis 18:30 Uhr**. Der Mittwochstermin wird allerdings einige Male Ansetzungen von Punkt- oder Pokalspielen zum Opfer fallen.
- Bei **Auswärtsspielen** gibt es den bekannten **Treffpunkt** bei den **Tennisplätzen**. Die Abfahrtszeit wird jeweils beim Training vorher bekannt gegeben – je nach Entfernung zum jeweiligen Spielort. Bei **Heimspielen** erwarten wir euch **eine Stunde vor Spielbeginn** an der Kabine.
- Es wäre sehr nett, wenn ihr eure **Eltern** fragen könntet, an welchen Terminen für **Auswärtsspiele** (siehe unten) sie vielleicht **fahren** könnten – und uns dann darüber informiert.
- Eine **Telefon- und Email-Liste aller Mitspieler** liegt diesem Brief an. Fehlende Informationen müsstet ihr dann selber ergänzen.

**Trainingsschwerpunkte:**

Die meisten Übungen, die wir während der Trainingseinheiten durchführen, lassen sich einem der folgenden drei Bereiche zuordnen. Ihr könnt selber überlegen bzw. feststellen, wo ihr vielleicht noch Schwächen habt – und euch entsprechende Schwerpunkte wünschen.

- Basisanforderungen:
  - Kondition (vor allem auch selbständig!)
  - Zweikampf
  - Torschuss
  - Flanken verwerten
  - Torwarttraining
  - Kommunikation auf dem Spielfeld
- Offensive Anforderungen:
  - Spielaufbau
  - Kombinationsspiel / Absprache im Offensivverbund
  - Spielverlagerung
  - Räume schaffen
  - Flügelspiel
  - Konterspiel
  - Torabschluss vorbereiten
  - Standardsituationen
- Defensive Anforderungen:
  - Umschalten von Offensive auf Defensive
  - Ball erobern / Pressing
  - Torabschluss verhindern
  - Gegner vom Tor fernhalten
  - Zuordnung / Absprache im Abwehrverbund

**Spielplan: Bitte unbedingt mit euren Eltern durchsprechen!!!**

**Samstag, 22.08.09, 16:00 Uhr**      **TuS WE Lügde vs. SVE Jerxen-Orbke II**

**Samstag, 29.08.09, 16:00 Uhr**      **FSV Pivitsheide vs. TuS WE Lügde**

*Woche vom 31.08. bis 06.09 diverse Spieler auf Klassenfahrt und Schulturnier*

**Mittwoch, 02.09.09, 18:30 Uhr**      **JSG Istrup-Brüntrup vs. TuS WE Lügde (KP)**

**Mittwoch, 09.09.09, 18:00 Uhr**      **TuS WE Lügde vs. VfL Hiddensen II**

**Samstag, 12.09.09, 16:00 Uhr**      **VfL Hiddensen I vs. TuS WE Lügde**

**Samstag, 19.09.09, 16:00 Uhr**      **TuS WE Lügde vs. FC Augustdorf**

**Samstag, 26.09.09, 16:00 Uhr**      **SpVg Heiligenkirchen vs. TuS WE Lügde**

**Mittwoch, 30.09.09, 18:30 Uhr**      **TuRa Heiden vs. TuS WE Lügde**

*Herbstferien Niedersachsen 05.10. bis 17.10.2009*

**Samstag, 10.10.09, 16:00 Uhr**      **TuS WE Lügde vs. SuS Pivitsheide II**

*Herbstferien Nordrhein-Westfalen 12.10. bis 24.10.2009*

**Samstag, 24.10.09, 12:30 Uhr**      **SuS Pivitsheide vs. TuS WE Lügde**

**Samstag, 31.10.09, 16:00 Uhr**      **TuS WE Lügde vs. TSV Detmold**

**Samstag, 07.11.09, 16:00 Uhr**      **TuS Horn-Bad Meinbg. vs. TuS WE Lügde**

**Samstag, 21.11.09, 16:00 Uhr**      **SV E Jerxen-Orbke II vs. TuS WE Lügde**

**Samstag, 28.11.09, 16:00 Uhr**      **TuS WE Lügde vs. FSV Pivitsheide**

*Winterpause bis Anfang März 2010, Hallentraining und –turniere nach Ansage!*