



1.FC 23 Hambach e.V.
 Diedesfelder Weg 89, 67434 Neustadt an der Weinstrasse
 Telefon +49 6321 88000
 Telefax +49 6321 880011

info@fc23hambach.de

1.FC 23 Hambach #oneTeam23 - Vorbereitungsplan 2019/2020

06.07.2019	Samstag 16:30 Uhr	Training Sportplatz Hambach Fotoshooting für Spielberechtigungen
07.07.2019	Sonntag 14:00 Uhr TP 12:45 Uhr	Spiel gegen Annweiler II (C-Klasse)
07.07.2019	Sonntag 16:00 Uhr TP 14:00 Uhr	Spiel gegen Annweiler I (B-Klasse)
09.07.2019	Dienstag 19:00 Uhr	Training Sportplatz Hambach
11.07.2019	Donnerstag 19:45 Uhr (TP 19:25 Uhr)	Pfitzenmeier Neustadt Cycling (2,50€ pro Kopf)
12.07.2019	Freitag 19:30 Uhr (TP 18:15 Uhr)	Spiel gegen SG Dannstadt-Rödersheim (B-Klasse)
14.07.2019	Sonntag 10:30 Uhr	Triathlon am Sportplatz (10 Bahnen Schwimmen, 18 km Radfahren, 6 km Laufen)
15.07.2019	Montag 19:15 Uhr (TP 18:55 Uhr)	Pfitzenmeier Neustadt Aqua Dome (2,50€ pro Kopf)
16.07.2019	Dienstag 19:00 Uhr	Training Sportplatz Hambach
19.07.2019	Donnerstag 19:00 Uhr	Training Sportplatz Hambach
20.07.2019	Samstag ab 11:00 Uhr	Stadtpokal beim VFL Neustadt
23.07.2019	Dienstag 19:00 Uhr	Training Sportplatz Hambach
25.07.2019	Donnerstag 19:30 Uhr (TP 18:30 Uhr)	Spiel gegen SG Limburgerhof (A-Klasse)
26.07.2019	Freitag 19:30 Uhr	Koordination und Ausdauer Training
28.07.2019	Sonntag (evtl. Pokalspiel)	Pokal oder Mannschaftsaktivität
30.07.2019	Dienstag 19:00 Uhr	Training Sportplatz Hambach
31.07.2019	Mittwoch 19:30 Uhr (TP 18:30 Uhr)	Spiel bei TSV Vennigen-Fischlingen (B-Klasse)
01.08.2019	Donnerstag 19:00 Uhr	Training Sportplatz Hambach
02.08.2019	Freitag 16:00 Uhr (Aktuell 21 Plätze)	Abfahrt Trainingslager 16:00 Uhr (65,00€ pro Kopf)
02.08.2019	1. Trainingseinheit 19:00 Uhr	Gemeinsames Abendessen
03.08.2019	2. Trainingseinheit 10:30 Uhr 3. Taktikbesprechung 14:30 Uhr 4. Trainingseinheit 17:30 Uhr	Grillen am Abend ab 19:30 Uhr
04.08.2019	5. Trainingseinheit 10:00 Uhr	
04.08.2019	Rückfahrt Trainingslager	Rundenauftakt Spiel gegen
04.08.2019	Sonntag	Rundenauftakt Spiel gegen

Die oben genannten Zeiten für die Trainingseinheiten sind einzuhalten.

Headcoach: Christian Pacher	Tel.: 01727787712	Coach: Jochen Hilsch	Tel.: 01726576535
Fitness: Marcel Spanel	Tel.: 01704197615	Manager: Hendrik Bien	Tel.: 015122347469

Trainingsabsagen werden nur persönlich entgegengenommen.
 In der trainingsfreien Zeit unterliegt es jedem Spieler selbst, etwas für seine Fitness zu tun.

Christian Pacher, Hendrik Bien, 1.FC 23 Hambach e.V.



1.FC 23 Hambach e.V.
Diedesfelder Weg 89, 67434 Neustadt an der Weinstrasse
Telefon +49 6321 88000
Telefax +49 6321 880011

info@fc23hambach.de

1.FC 23 Hambach #oneTeam23 – Trainingsfreie Zeit

Laufprogramm

Am Anfang dauert das Lauftraining ca. 15–30 Minuten, später 30–60 Minuten im Grundlagenausdauerbereich (65–75 %)

Körperlicher Schnelligkeit

Mit körperlicher Schnelligkeit sind im Fußball hauptsächlich Sprints und die schnelle Ausführung z.B. eines Torschusses gemeint. Sprints lassen sich in Form von Intervalltrainings verbessern.

Man macht z.B. 10 Sprints über 50 Meter mit jeweils 2 Minuten Pause zwischen den Wiederholungen. Zusätzlich kann man durch das Sprinten in einem Hütchenparcours schnelle Richtungsänderungen trainieren. Man kann die Übungen immer komplexer werden lassen und auch mit Techniken verbinden. Ein Beispiel wäre ein Sprint um zwei Hütchen mit anschließendem Torschuss.

Knieprogramm

Die gestaffelten Übungen in der Tabelle helfen euch, Knieverletzungen durch plötzliche Richtungsänderungen zu vermeiden, die ein zentraler Teil des Fußballs und anderer intermittierender Feldsportarten sind. Sie sollten 2-mal die Woche an nicht aufeinanderfolgenden Tagen durchgeführt werden. Wärmt euch ungefähr 5 Minuten auf, bevor ihr mit den Übungen beginnt und macht zwischen jedem Satz eine Pause von 30–60 Sekunden. Trainiert auf einer weichen Unterlage wie Gras, einem Studioboden oder dicken Matten, anstatt auf Beton, der den Aufprall bei der Landung beträchtlich verstärkt.

- Stretksprünge. Hüpf auf den Zehen. Die Arme sind über dem Kopf nach oben gestreckt.
- Standweitsprünge. Springt soweit ihr könnt nach vorn und landet mit weichen Knien, haltet das Gleichgewicht.
- Hüpfen auf der Stelle. Steht auf einem Bein, springt in die Luft und landet auf dem anderen Bein. Benutzt ein weiches Knie und die Arme, um so viel Schwung wie möglich zu holen.
- 180° Drehungen. Springt in die Luft, dreht euch um 180°, sodass ihr in die andere Richtung schaut und landet auf weichen Knien. Kehrt auf dem gleichen Weg in die Ausgangsposition zurück – d. h. wenn ihr euch zuerst nach rechts gedreht habt, dreht euch jetzt nach links.
- 3 beidbeinige Sprünge. Macht 3 aufeinanderfolgende Sprünge mit breiten Beinen mit so wenig Bodenkontakt wie möglich zwischen den einzelnen Sprüngen.
- Sprünge auf einem Bein mit Seitensprüngen. Steht auf einem Bein und hüpf zur Seite.
- Sprünge auf einem Bein vorwärts. Steht auf einem Bein und hüpf vorwärts.
- Drei Beidbeinige Sprünge mit vertikalem Sprung. Macht drei aufeinanderfolgende breitbeinige Sprünge mit minimalem Bodenkontakt zwischen den Sprüngen. Sofort nach der letzten Landung springt ihr so hoch ihr könnt zur Seite.
- Sprünge auf einem Bein mit Seitensprüngen von 45°. Springt auf einem Bein um 45° zur Seite, also diagonal.



1.FC 23 Hambach e.V.
Diedesfelder Weg 89, 67434 Neustadt an der Weinstrasse
Telefon +49 6321 88000
Telefax +49 6321 880011

info@fc23hambach.de

1.FC 23 Hambach #oneTeam23 - Kodex

Respekt

Ich respektiere mein Team. Jeder hat seine Stärken.

Selbstvertrauen

Im Spiel ist keiner der Gegner besser als ich. Vielleicht hat er andere Stärken, aber ich bin mental überlegen.

Engagement

Wir unterstützen uns auf und neben dem Platz.

Einstellung

Eine Mannschaft besteht nicht nur aus 11 Spielern. Mein Team zählt auf mich.

Spaß

Ehrgeiz ist wichtig, aber mit einem Lächeln spielt sich's leichter.

Herausforderung

Ich wachse an meinen Herausforderungen und bin immer bereit sie anzunehmen.



1.FC 23 Hambach e.V.
Diedesfelder Weg 89, 67434 Neustadt an der Weinstrasse
Telefon +49 6321 88000
Telefax +49 6321 880011

info@fc23hambach.de

1.FC 23 Hambach

we stand together

we fall together

we stay together

#oneteam23