

BeachL e.V.

Datum: am 27.06.2022 um 18:00-19:30

Titel: DA-5-L (Julian)

TR-498

Damentraining

Niveau 5

Trainer: Julian

Feld 6

LEISTUNGSTRAINING

Im Leistungs-Training bist du richtig, wenn

- Du klare sportliche Ziele hast
- Du im Training hauptsächlich an Technik und Taktik arbeiten willst
- Du auch außerhalb vom Training an dir arbeitest (Physis, Spielpraxis, Turniere, ...)

Was erwarten wir von dir?

- Dass du pünktlich zum Spielbeginn 100% anwesend und aufgewärmt am Feld stehst
 - Dass du dich selbst um deine Physis kümmerst, sodass du 90 Minuten intensives Training fokussiert durchstehen kannst
 - Dass die bereits geplanten Abwesenheiten minimal sind und nur in Ausnahmefällen weitere dazu kommen
 - Dass du mit deinen Mitspieler_Innen und Trainer_In offen und nett umgehst
-