BeachL e.V.

Datum: am 02.06.2022 um 18:00-19:30
Titel: HR-4-L SG (Thomas E.)

SG-516

Herrentraining/-SG (Spielgemeinschaft)

Niveau 4

Trainer: Thomas E.

Feld 4

Thomas wird in dieser Spielgemeinschaft als Spielertrainer fungieren. Er wird hin und wieder ein Training vorbereiten, dann aber selbst mit daran teilnehmen. Der Fokus des Kurses werden oberes Zuspiel und harte Angriffe.

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