BeachL e.V.

Datum: am 09.06.2022 um 16:00-17:30
Titel: DA-4-L (Alex P.)

TR-519

Damentraining

Niveau 4

Trainer: Alex P.

Feld 9

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