

## SVR 3 / Saisonvorbereitung 2015/16 - Vorrunde

<b>Trainer:</b>		<b>Adrian Hasic</b>		<b>Natel: 076 597 25 33 / e-mail: adrian.hasic@hotmail.com</b>	
<b>Assistent:</b>		<b>Bernardo Rocca</b>		<b>Natel: 076 548 00 67 / e-mail: bernardorocca@sunrise.ch</b>	
<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Trainingseinheit / Infos</b>	<b>Mitnehmen</b>
Mo	20.07.2015	20.00 h	Heuel und Umgebung	Kraft / Koordination / Laufeinheit	Laufschuhe / Nockenschuhe
Mi	22.07.2015	20.00 h	Heuel und Umgebung	Kraft / Koordination / Laufeinheit	Laufschuhe / Nockenschuhe
Mo	27.07.2015	20.00 h	Heuel und Umgebung	Kraft / Koordination / Laufeinheit	Laufschuhe / Nockenschuhe
Mi	29.07.2015	20.00 h	Heuel und Umgebung	Kraft / Koordination / Laufeinheit	Laufschuhe / Nockenschuhe
Mo	03.08.2015	20.00 h	Heuel	Kraft / Koordination / Spielformen / Match	Nockenschuhe
Mi	05.08.2015	20.00 h	Heuel	Kraft / Koordination / Spielformen / Match	Nockenschuhe
Mo	10.08.2015	20.00 h	Heuel	Kraft / Koordination / Spielformen / Match	Nockenschuhe
Mi	12.08.2015	20.00 h	Heuel	Kraft / Koordination / Spielformen / Match	Nockenschuhe
Mo	17.08.2015	20.00 h	Heuel	Kraft / Koordination / Spielformen / Match	Nockenschuhe
Mi	19.08.2015	20.00 h	Heuel	Kraft / Koordination / Spielformen / Match	Nockenschuhe
<b>Sa</b>	<b>22.08.2015</b>			<b>Start Meisterschaft (Vorrunde)</b>	
<b>Trainingsbeginn:</b>		<b>Jeweils Montag + Mittwoch 20.00 Uhr (Schienbeinschoner obligatorisch)</b>			
<b>Unentschuldigte Verspätungen:</b>		<b>Fr. 20 (z.G. Mannschaftskasse)</b>			
<b>Unentschuldigtes Fernbleiben:</b>		<b>Fr. 50 (z.G. Mannschaftskasse)</b>			
<b>Matchaufgebote:</b>		<b>Erfolgen üblicherweise via SMS am Freitag morgen</b>			
<b>Gelbe + Rote Karten:</b>		<b>Werden vom Spieler selbst bezahlt / Verdoppelung der finanziellen Strafe bei unsportlichem Verhalten</b>			
<b>Ziel Saison 2015/16:</b>		<b>Junge Spieler in der aktive Mannschaft integrieren und die obere Tabellenhälfte erreichen.</b>			
<b>Verwalter Mannschaftskasse:</b>		<b>Adrian Hasic / Bernardo Rocca</b>			
<b>Mannschaftsrat:</b>		<b>noch zu bestimmen</b>			
<b>Captains:</b>		<b>noch zu bestimmen</b>			

Stand: 13.07.2015