### 

|  |
| --- |
| - Gerd Lippmann – Frasenweg 37 – 34128 Kassel |
| **An**  **alle Spieler**  **und Eltern**  **der neuen B II Junioren**  **des OSC Vellmar** |

Gerd Lippmann

Frasenweg 37

**34128 Kassel**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 0561 / 882603

Dst 0561 / 880683

0171 / 4242843

 0561 / 883251

E-Mail GLkassel@arcor.de

Homepage: http://www.oscvellmar-jugend.de

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Kassel, den 21.06.2011

\_\_

**Betreff: Spielserie 2011/2012 der B II - Junioren**

Kurzfristige Infos immer unter: www.oscvellmar-jugend.de

Homepage der B II Junioren

Hallo Jungs,

nachdem ich mich beim Training bei euch vorgestellt habe, noch einige Anmerkungen zu der vor uns liegenden Spielserie 2011/2012.

Unser B II Team wird aus Spielern der Jahrgänge 1995 & 1996 bestehen, die in verschiedenen Mannschaften des OSC gespielt haben (C3, C2, B2).

Deshalb wird es eine meiner ersten Aufgaben sein, alle Spieler auf ein Niveau der körperlichen Leistungsfähigkeit, Einzel- Gruppen- und Mannschaftstaktik hin zu führen. Und eventuelle Einstellungsprobleme zum Fußball bzw. Mannschaftssport zu beheben.

Bei der Zusammensetzug des Kaders ist eins auch deutlich zu sagen:

**Es ist egal wie alt jemand ist oder wo jemand vorher gespielt hat. Jetzt sind wir ein Team und alle sind gleichberechtigt.**

Jeder ist von jedem abhängig, denn Ihr seid das Team, Ihr beeinflusst euch gegenseitig bei der Trainingsbeteiligung, den Trainingsinhalten, der Trainingsfreude und bei der Spielfreude. Es liegt also auch an euch wie gut unsere Saison werden wird.

Kurz gesagt:

**Ihr bestimmt alle alleine mit euerer Einstellung zum Team, wie gut oder wie schlecht die vor UNS liegende Spielserie wird.**

Ich als Trainer der B II Junioren werde alles in meiner Macht stehende versuchen und in die Wege leiten, dass es eine gute Serie wird. **Dafür erwarte ich aber auch eine Gegenleistung meines Teams: Leistung, Disziplin aller Einzelspieler, des Teams und eine mannschaftliche Geschlossenheit.**

Wir sind ein Team!!!

Wir stehen in gegenseitiger Abhängigkeit!!!

Wir stehen zu unserem Team!!!

Nicht der Einzelne sondern das Team zählt!!!

Wir sind nicht irgendwer, wir spielen für den OSC!!!

Wir müssen nicht, wir wollen!!!

Auch wenn es mal nicht so gut läuft, halten wir zusammen!!!

Wir geben nie ein Spiel verloren!!!

Wir geben uns nie auf!!!

DENN WIR SIND DIE NEUE B II des OSC VELLMAR!!!!!!!!!!

Noch einige Grundlagen für unseren vereinbarten Trainings- und/oder Spielbetrieb:

* Achtung und Respekt vor jedem Teammitglied.
* Achtung und Respekt vor jedem Gegenspieler, jeder gegnerischen Mannschaft und jedem anderen Verein.
* Ausfüllen und abgeben der Abwesenheitslisten soweit möglich für langfristige Trainings- und Spielplanung.
* Frühzeitiges persönliches Absagen durch kurzfristige Verhinderungen an Trainings- & Spielterminen.
* Rechtzeitiges erscheinen zu vereinbarten Treffpunkten.
* Pünktlichkeit beim vereinbarten Trainingsbeginn.
* Umgang und pflegliches Behandeln von Trainingsmaterialien.
* Duschen nach jedem Training und Spiel.

Trainingstage und Zeiten:

Vorschläge von meiner Seite:

Dienstag, Mittwoch, Freitag.

Trainingspause vom 27.06.11 bis zum 11.07.11

Vorbereitungsbeginn am Dienstag den 12.07.11. Trainingsort und Zeit noch offen.

Trainingstage bis zum Beginn der Serienspiele: Dienstag, Mittwoch, Freitag.

Trainingstage in der Spielserie Dienstag, Mittwoch, Freitag.

Eine genaue Festlegung der Zeiten und Orte werde ich auf der nächsten Trainersitzung in der dieser Woche abstimmen.

Testspiele:

In der Zeit vom 29.07. bis 21.08.09 werde ich verschiedene Spiele vereinbaren.

Turniere:

Es liegen noch keine Einladungen vor.

Zum Schluß:

Ich persönlich freue mich schon auf unsere gemeinsame und hoffentlich gute Zusammenarbeit in der Spielserie 2011/12.

Mit sportlichen Grüßen,

euer Trainer

Gerd Lippmann

Trainer OSC Vellmar B II-Junioren

An die Eltern,

eine langweilige Erklärung in Briefform, wer ich bin und was ich bin und was das sportliche der B II Junioren belangt, werde ich Euch lieber bei einer Teambesprechung vermitteln.

Ich hoffe, dass ihr mich bei meiner Arbeit mit dem Team unterstützt, denn ohne die Elternschaft ist es unmöglich Jugendarbeit durchzuführen.

Es müsste uns doch gelingen ein richtig gutes Umfeld für das **neue Team** auf die Beine zu stellen, denn auch Ihr als Eltern seid ein Teil des Teams.

Erste positive Meldung ist, dass sich Randolf Schreier bereit erklärt hat, die Aufgabe des Kassenwarts zu übernehmen. Ich hoffe es erklären sich noch andere Eltern dazu bereit einige Aufgaben zum Wohle unseres Teams zu übernehmen.

Für folgende Aufgaben könnten wir Unterstützung gebrauchen. Aufgaben können koordiniert auch von mehren Eltern übernommen werden.

**Torwarttrainer oder Trainingshilfe:**   
**Platzordner bei Heimspielen (erforderlich durch Spielordnung) :**

**Sanitätsbetreuung:**

**Betreuer:**

**Schiedsrichterbetreuer:**

**Teamphotographen:**

**Kassenwart: Randolf Schreier**   
**Schriftführer der Spiele:**

Ich bedanke mich schon im Voraus bei Euch und hoffe, dass wir alles schaffen was wir uns vorgenommen haben oder uns gemeinsam im Team vornehmen.

Aber wie für alle anderen Teammitgliedern gibt es auch hier Spielregeln:

**Fair geht vor!**

* Achtung und Respekt vor jedem Teammitglied
* Achtung und Respekt vor jedem Gegenspieler, jeder gegnerischen Mannschaft und jedem anderen Verein.

Zum Schluss wünsche ich uns allen eine tolle und erfolgreiche Spielserie 2011/12.

Mit sportlichen Grüßen

Gerd Lippmann

Trainer B II Junioren OSC Vellmar

www.oscvellmar-jugend.de

Meine Daten :

Gerd Lippmann, Frasenweg 37, D – 34128 Kassel

Privat: Tel.: 0561 / 882603, E-Mail: GLKassel@arcor .de

Beruf: Tel.: 0561 / 882603, Fax: 0561 / 883251, Handy: 0171 / 4242843

E-mail: [mail@Lippmann-iso.de](mailto:mail@Lippmann-iso.de)

Trainingsplan für die Ferienzeit.

Trainingsplan B II Junioren

2. Woche 05.07. - 11.07.10

2 x Ausdauertraining 35 - 45 min. Intensität gering bis mittel. (aerobe Beanspruchung)  
1 x Kräftigungsübungen, Ballübungen täglich

3. Woche 11.07. - 17.07.10  
1 x Ausdauertraining 35 - 45 min. Intensität mittel. (aerobe Beanspruchung)  
1 x Ausdauertraining 35 - 40 min. Intensität hoch. (aerob-anaerobe Beanspruchung)  
2 x Kräftigungsübungen, Ballübungen täglich

4. Woche 18.07. - 24.07.10  
2 x Intervalltraining 35 -45 min. Intensität gering bis mittel. (aerobe Beanspruchung) \*\*  
1 x Intervalltraining 35 -45 min. Intensität hoch, aber nicht maximal. (aerob-anaerobe Bean-  
spruchung)\*\*\*  
3 x Kräftigungsübungen, Ballübungen täglich

5. Woche 25.07. - 31.07.10  
2 x Intervalltraining 35 -45 min. Intensität gering bis mittel. (aerobe Beanspruchung) \*\*  
2 x Intervalltraining 35 -45 min. Intensität hoch, aber nicht maximal. (aerob-anaerobe Bean-  
spruchung)\*\*\*  
Kräftigungsübungen täglich, Ballübungen täglich

6. Woche 25.07. - 31.07.10  
1 x Intervalltraining 35 -45 min. Intensität gering bis mittel. (aerobe Beanspruchung) \*\*  
3 x Intervalltraining 35 -45 min. Intensität hoch, aber nicht maximal. (aerob-anaerobe Bean-  
spruchung)\*\*\*  
Kräftigungsübungen täglich, Ballübungen täglich

\*\* 6 min laufen, 20 sek, Sprint. So lange im Wechsel, bis die Laufzeit (35 – 45 min) erreicht ist  
\*\*\* 3min laufen, 20 sek, Sprint. So lange im Wechsel, bis die Laufzeit (35 – 45 min) erreicht ist

Übungen und Bilder auf der Homepage unter

**OSCVELLMAR-JUGEND.DE**

[**Wie geht Was**](http://www.oscvellmar-jugend.de/wie-geht-was/index.php)**,**

[**Downloads**](http://www.oscvellmar-jugend.de/wie-geht-was/downloads.php)