

Unser Rasenplatz!

Wir alle möchten gerne auf einem gut bespielbaren Rasen unserem Hobby Fußball nachgehen können. Daher der folgende **Appell an alle Spieler, Trainer und Funktionäre** von Blau Weiß Kerpen!



Bitte nehmt Rücksicht auf unseren Rasen und beachtet ein paar wenige Richtlinien, für die unser Rasen dankbar sein wird!

- Das Lauf ABC bitte nur auf dem Bambini Feld oder den Ascheflächen durchführen!

Das Lauf ABC umfasst eine Reihe von Laufübungen, die deinen Laufstil verbessern, wenn du sie regelmäßig trainierst. Zu den Lauf ABC Übungen gehören zum Beispiel Skippings, Kniehebelauf, Hopslerlauf, Anfersen und Rückwärtslaufen. Auch kurze Sprints werden dazu gezählt.



- Die Koordinationsübungen bitte nur auf dem Bambini Feld oder den Ascheflächen durchführen!

Die Koordination ist beim Fußball die Basis, um andere Fähigkeiten auszubilden. Die technische Fertigkeit bezeichnet die Ausführung von koordinativen Bewegungen, um eine bestimmte Aufgabe zu lösen.



- Das Torwart-Training bitte nur auf dem Bambini Feld oder den Ascheflächen durchführen!

z.B. Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination
5-Meter Raum bitte nicht nutzen!



- Tore von Training zu Training variabel an verschiedenen Plätzen aufstellen!

Die genutzten Tore nach dem Training bitte wieder an die Bande stellen und anketten!

- Platzsperre

Eine Platzsperre, z.B. infolge von zu viel Regen oder auch Pflegemaßnahmen wie Rasendüngern, bitte unbedingt befolgen. Diese wird nach vorheriger Abstimmung von Johannes Hartl und Marc Neubacher ausgesprochen. Eine evtl. notwendige Kommunikation mit der Stadt erfolgt durch Thorsten Dahmen (oder Steffen Hickert).

Der Vorstand des S.V. Blau-Weiß Kerpen 1919 e.V.