

Die große Potsdam-Challenge

Auf dem Weg und vor allem zur frühzeitigen VORBEREITUNG auf den hoffentlich bald wieder stattfindenden Trainingsbetrieb wollen wir mit einer großen POTSDAM-CHALLENGE mit EXE Sport als Sponsor zum intensiveren Sporttreiben anregen.

WANN?

Die Challenge startet bereits nächste Woche (15.2.) und wird 6 Wochen dauern, also am 28.3. enden.

WER?

8 Potsdamer Teams: jeder spielt für seine Altersklasse:

- U9/U11: alle bis Jahrgang 2010
- U13: Jahrgang 2009 und 2008
- U15: Jahrgang 2007 und 2006
- U17: Jahrgang 2005 und 2004
- U17 weiblich
- Trainer: Alle Trainer und Co-Trainer der Trainingsgruppen
- Erwachsene: Herrenteam (ausgenommen aller Trainer), Hobbyteam und gerne die Eltern aller Altersgruppen
- FBC

WARUM?

Wenn das Training wieder startet, wollen wir alle nicht bei „0“ anfangen und erst einmal die Fitness wieder neu aufbauen müssen, sondern direkt in ein spaßiges und effektives Training starten können. Dafür muss schon JETZT jeder was für sich tun!

Natürlich wollen wir gemeinsam als Team fit werden und somit tretet Ihr als TEAM zusammen gegen andere Teams an. Nur GEMEINSAM habt Ihr eine Chance! Eure Ergebnisse werden innerhalb der Mannschaft addiert: Je mehr also aus einem Team mitmachen, desto bessere Chancen habt Ihr am Ende auf den Gesamtsieg! Wie beim Spielbetrieb wird es eine Tabelle geben und jede Woche Zwischenergebnisse. Welches Team wird sich am Ende an die Spitze der Tabelle spielen können?!

Dank EXE Sport und dem SC Potsdam haben wir zusätzlich auch einige Preise zu verleihen, die sich lohnen!

Zunächst wird es zwei Einzelwertungen (U13 und Ü13) geben, in denen auf die drei fleißigsten SpielerInnen je tolle Preise warten:

1. Platz: U13: ein neuer Schläger, Ü13 ein Gutschein für EXE Sport
2. Platz: je eine Sporttasche
3. Platz: je eine Schlägertasche

Wenn ein Goalie siegt, erhält er/sie natürlich auch einen „passenden“ Preis.

Zudem verlosen wir unter ALLEN Teilnehmern weitere verlockende Preise!

WAS?

Es gibt 4 Aufgaben, in denen Ihr punkten könnt:

1. Ausdauer
Hier zählt jede Minute, die Ihr lauft (joggen, sprinten). Auch Fahrradfahren zählt, jedoch nur die Hälfte der Zeit (30 Minuten Fahrradfahren → 15 Minuten bei Ausdauer angeben).

2. Kraft/Fitness

Wir werden jede Woche 3 Übungen bereitstellen, die für Floorballspieler und Goalies besonders wichtig sind. Jedoch könnt Ihr gerne auch eigene Kraftübungen machen. Zählen tut die Zeit, also wie lange Ihr Kraftübungen gemacht habt.

3. Stickhandling

Auch hier zählt wieder die Zeit, die Ihr Übungen mit Ball und Schläger macht. Wir werden ein paar Anregungen und Tipps bereitstellen, jedoch könnt Ihr selbst entscheiden, welche Übungen Ihr macht und Euch gerne auch eigene ausdenken.

4. Stickhandling Spezial

Es wird jede Woche eine Stickhandling-Übung geben, in der Ihr eine bestimmte Bewegung möglichst schnell ausführen müsst. Zum Beispiel könnte die Frage sein: wie viele Vorhand-Rückhand-Dribblings schafft Ihr in 30 Sekunden?

Die Punkte werden hier also nicht nach der Gesamtzeit vergeben, sondern danach, wie viele Wiederholungen man in einer bestimmten Zeit schafft. JEDES Ergebnis zählt und ist somit besser als kein Ergebnis (auch wenn andere vielleicht noch besser waren!).

ABLAUF?

Diesen Sonntag kommt die erste Stickhandling-Aufgabe und die Übungen zu Kraft und Stickhandling (Anregungen). Ab Montag zählt dann alles, was Ihr in den 4 Bereichen macht. Eure Ergebnisse schickt Ihr mit Angabe Eurer Altersklasse an Tim (tim@kursawe.eu oder 0174 7800522). ALLE ERGEBNISSE der Woche müssen JEDEN SONNTAG bis spätestens 0 UHR geschickt werden, wenn sie zählen sollen. Am Montag wird es dann immer einen Zwischenstand geben. Das jeweils beste Ergebnis der Stickhandling-Spezial-Aufgabe könnt Ihr gerne direkt schicken. Tim trägt es in ein Google-Dokument ein, sodass Ihr die ganze Woche über einsehen könnt, was bei den anderen Teams gerade das beste Ergebnis ist. Bereits Sonntag bekommt Ihr dann schon die Übungen für die nächste Woche.

ALLES IN KÜRZE:

- Challenge vom 15.2. bis 28.3.
- Ihr tretet für Euer Team an (Altersklasse)
- Gute Trainingsvorbereitung und es gibt tolle Preise zu gewinnen
- Aufgaben: laufen, Kraft, Stickhandling, Stickhandling-Spezial-Aufgabe (auf Tempo)
- Sonntags kommen neue Übungen
- Montags kommt immer ein aktueller Tabellenstand (Zwischenstand)
- BIS SONNTAG MÜSSEN ALLE ERGEBNISSE DER WOCHE GEMELDET WERDEN
- Das Stickhandling-Spezial-Ergebnis direkt senden: Ihr könnt die besten Ergebnisse der anderen Teams ständig in einem Google-Dokument einsehen.
- VIEL SPAß haben! ;)

Bei Fragen oder Unsicherheiten wendet Euch gerne an Tim oder Steffi (01771947264: gern WhatsApp oder SMS oder vogel@sc-potsdam.de).

Wir hoffen, unsere Challenge dient allen als Anreiz, sich auch in diesen schweren Zeiten fit zu halten und hoffentlich auch etwas Spaß dabei zu haben!

Wir können, wollen und werden Eure Ergebnisse nicht kontrollieren. Jedoch sind wir ja alle Sportler und Sportlerinnen und vertrauen darauf, dass sich auch ALLE so verhalten, sprich FAIR bleiben und auch nur die Ergebnisse melden, die sie tatsächlich geleistet haben! ;)

In diesem Sinne... Möge das beste TEAM gewinnen!