

Programm Dezember 2011-Januar 2012

Gesamtkader Novotel 2012			
Zuspiel	1	Braas, Gilles	RSR Walferdange
	2	Jungers, Raoul	CHEV Diekirch
	3	Nizard, Gil	VC Lorentzweiler
Mittelblock	4	Angelsberg, Ben	CHEV Diekirch
	5	Lentz, Ralf	VC Strassen
	6	Lux, Jan	Alemania Aachen (D)
	7	Zuidberg, Chris	VC Lorentzweiler
Außen	8	Belhaouci, Djamel	VC Eltmann (D)
	9	Stutz, Juan	VC Strassen
	10	Laevaert, Tim	CHEV Diekirch
	11	Soptelea, Eduard	RSR Walferdange
	12	König, Andy	VC Lorentzweiler
Diagonal	13	Maroldt, Arnauld	Escher VBC
	14	Vosalho Franticek	VC Strassen
Libero	15	Husi, Dominik	VBC Einsiedeln (CH)
	16	De Castro, Olivier	VC Fentange
Staff:			
	C	Disch Burkhard	
	AC	Beautier Michel, Scholl Dieter	
	Scout	Beautier Michel	
	Physio	Schoos, Brigitte	
	PP	Ilieva, Sonia	

Die Nominierung erfolgt am 30.12.2011.

Vorbereitungsmarathon auf die 25. Edition des Novotelcups

Für die Herren Nationalmannschaft Volleyball stehen in den kommenden 4 Wochen intensivste Vorbereitungen auf den Novotelcup 2012 statt. Dort trifft das Team von Nationalcoach Burkhard Disch auf die Nationalteams aus England, Schottland und Dänemark.

Nach den positiven Ergebnissen der vergangenen Saison mit einer Länderspiel Bilanz von 8 Siegen und 4 Niederlagen (Zypern (2x), Montenegro und Weißrussland) soll dieser Aufwärtstrend weiter fortgesetzt werden.

Mit England und Schottland trifft das Team um Kapitän Ralf Lentz auf zwei bekannte Gegner. Besonders die Duelle gegen Schottland gestalteten sich als Duell auf Augenhöhe, wobei die FLVB Auswahl in den vergangenen drei Partien als Sieger vom Feld gehen konnte.

Dänemark wird mit einer von erfahrenen Spielern und seinem Anschlusskader, der in der Dänischen Liga integriert ist aufwarten und stellt sicherlich nicht nur vom Namen her die größte Herausforderung an die A Mannschaft dar.

In der direkten Vorbereitung, die in zwei Phasen (19.-23.12 und 27.-30.12 absolviert wird, werden die Schwerpunkte auf die Variabilität des Block-abwehrsystems, sowie auf das Erarbeiten von Tempovolleyball im Vordergrund stehen. Erstmals in dieser Saison werden alle Spieler aus dem Ausland komplett zum Kader erscheinen. Die Wochen des Individualtrainings sind nun vorbei. Die Strassener Spieler werden nach dem Europapokalspiel gegen Modena am 21.12. zum Kader stoßen. Trainiert wird drei mal täglich in den Bereichen

1. Individuelle Abstimmung in allen Bereichen
2. Videofeedbacktraining
3. Teamvideo zur Optimierung des komplex 1 und 2
4. Physisprogramm
5. Teampsychologie

B.D: Es gilt nun die "One Team" Philosophie weiter zu optimieren. Jeder muss sich bewusst sein, dass er hart um seinen Platz kämpfen muss und das Team im Vordergrund steht. Nach den SCD Europameisterschaften der U 20 in Schottland an Ostern 2012 werden weitere Spieler in den A Kader nominiert. Danach haben wir einen Spielerkader von ca. 20 Spielern, die sich in den kommenden Jahren einer gesunden Konkurrenzsituation gegenüber sehen werden. Dies wird sehr fruchtbar für die Weiterentwicklung der Mannschaft sein. Unsere Zielsetzung ist es, den Tempovolleyball zu zeigen, den wir in der Lage sind zu spielen. Auch in der Block-Feldabwehr verlange ich 100% Einsatz und Disziplin von meinen Spielern, denn gerade hier werden Spiele entschieden.

Trainingsessions			
13.12.	18.30-19.30 19.30-21.00 21.00-21.30	Musculation Ball Explosion/Cool down	Musc. Gymnase Gymnase
15.12.	18.30-20.30	Musculation	Musc.
19.12.	10.00-12.30 13.00 18.00-19.00 19.00-21.00 21.00-21.30	Ball Mittagessen Musculation Ball Explosion/Cool down	Gymnase Perla Musc. Gymnase Gymnase
20.12.	10.00-12.30 13.00 15.30-16.30 16.30-18.30 19.30	Ball Mittagessen Musculation Ball Strassen Europapokal	Gymnase Perla Musc. Gymnase Strassen/Geschlossener Auftritt Team
21.12.	10.00-12.30 13.00 18.30-19.30 19.30-21.00 21.00-21.30	Ball Mittagessen Warm up Ball Explosion/Cool down	TT Perla Musc Gymnase Gymnase
22.12.	10.00-12.30 13.00 18.30-19.30 19.30-21.30	Ball Mittagessen Warm up Spiel gegen Walfer	TT Perla Musc Gymnase.
23.12.	10.00-12.30 13.00 14.00-15.00 17.00-18.00 18.00-20.00	Ball Mittagessen Video Musculation Ball	TT Perla Seminarraum Musculation Gymnase
27.12.	10.00-12.30 13.00 15.00-18.00 18.00-19.00 19.00-21.00 21.00-21.30	Ball Mittagessen Video Musculation Ball Explosion /Cool down	Gymnase Perla Seminarraum Musculation Gymnase Gymnase
28.12	10.00-12.30 13.00 17.30-18.30 18.30-20.30 20.30-21.00	Ball Mittagessen Musculation Ball Explosion/Cool down	Gymnase Perla Musculation Gymnase Gymnase
29.12.	10.00-12.30 13.00 18.00-19.00 19.00-21.00 21.00-21.30	Ball Mittagessen Musculation Ball Explosion/Cool down	Gymnase Perla Musculation Gymnase
30.12.	10.00-12.30 13.00 14.30-15.30 15.30-16.30 16.30-18.30 18.30-19.00	Ball Mittagessen Video Muskulation Ball Explosion/Cool down	Gymnase Perla Seminarraum Musculation Gymnase Gymnase
05.01.	18.30-21.00 21.00-22.00 23.00	Training Abendessen Nachtruhe	Gymnase Novotel City Novotel City
06.01.	Ganzer Tag	England	
07.01.	Ganzer Tag	Schottland	
08.01.	Ganzer Tag	Dänemark	