

Vorbereitung Novotelcup Dezember 2010

▪ Trainerteam:

Trainer: Burkhard Disch
Co-Trainer: Bogdan Birca
Scouts: Michel Beautier
Physio: Brigitte Schoos Ballieux
Prep-Physik: Sonia Ilieva
Teammanager, Scout: Massimo Tarantini

▪ Gesamt-Kader:

A Kader	Pos.	Club	Land
1. Angelsberg, Ben	MB	CHEV Diekirch	Luxembourg
2. Belhaouci, Djamel	AA	Volley Bertrange	Luxembourg
3. Braas, Gilles	Z	RSR Walferdange	Luxembourg
4. Christophory, Pol	MB		
5. Husi, Dominik	L	VBC Einsiedeln	Schweiz
6. Jungers, Raoul	Z	CHEV Diekirch	Luxembourg
7. König, Andy	AA, D	VC Lorenzweiler	Luxembourg
8. Laevaert, Tim	AA	CHEV Diekirch	Luxembourg
9. Lentz, Ralf	MB	VC Strassen	Luxembourg
10. Lux, Jan	MB	Evivo Düren II	Deutschland
11. Stutz, Juan	AA	VC Strassen	Luxembourg
12. Vosalho, Franz	D	VC Strassen	Luxembourg
13. De Castro, Olivier	L	VC Fentange	Luxembourg
14. Zuidberg, Chriss	MB	VC Lorentzweiler	Luxembourg
15. Zuidberg Daniel	L	VC Lorentzweiler	Luxembourg
16. Nizzard Gilles	Z	VC Strassen	Luxembourg

Die hier aufgeführten ersten 13 Spieler werden für den Novotelcup nominiert.

Die Spieler 14.-16. sind ebenfalls für alle Trainingsmaßnahmen nominiert und rücken ggf. nach.

▪ **Trainingsplanung:**

Datum	Zeit		Subjekt
Tuesday, 21.12.2010 New time schedule !!!	19.00-19.20 19.20-20.00 20.00-22.00	Warm up Explosion Legs Ball Explosion Arms	Gymnase/Musculation
Thursday, 23.12.2010	18.30-18.45 18.45-19.30 19.30-21.00 21.00-21.15	Warm up Explosion Legs Ball Explosion Arms	Gymnase/Musculation
Monday, 27.12.	10.00-10.45 10.45-12.15 12.45 18.15 19.00-21.30 21.30	Speed (Sonia) Training Ball Lunch Warm up Match 1 Avoc Achel Dinner	Musc. Gymnase Perla Gym Perla
Tuesday, 28.12.	10.30-11.30 11.30-12.30 13.00-14.00 17.30 18.15 19.00-21.30 21.30	Speed (Sonia) Ball Lunch Videosession Warm up Match 2 Dinner	Musc Gym Perla Sem 1 Gym Perla
Wednesday, 29.12.	10.30-11.30 11.30-12.30 13.00-14.00 16.45 17.30 18.30-20.30 21.00	Speed (Sonia) Ball Lunch Videosession Warm up Match 3 Dinner	Musc Gym Perla Sem 1 Gym Perla
Thursday, 30.12	18.30-18.45 18.45-19.30 19.30-21.00 21.00-21.15	Musc. Explosion Legs Ball Explosion Arms	Gymnase/Musculation
Sunday, 02.01.	10.30-11.30 11.30-13-00 13.00-14.00	Speed (Sonia) Ball Lunch	Gymnase/Musculation
Tuesday, 04.01.	18.30-18.45 18.45-19.30 19.30-21.00 21.00-21.15	Musc. Explosion Legs Ball Explosion Arms	Gymnase/Musculation
Thursday 06.01.	Check in after training (Novotel). Training isn't fix until now.		
Friday, 07.01.	LUX – Stevens Ducks		
Saturday, 08.01.	LUX - Schottland		
Sunday, 09.01.	LUX – Belarus // Check out after match		