



Sommertraining

Erstmals bietet Rüti Basket diese Sommerferien geführte Trainings an. Das Ziel der Trainings ist das aufarbeiten der Grundlagen und das erhalten der Fitness.

Im Vordergrund der Trainings steht immer der Spass, es werden also keine monotonen Wurf- und Konditionstrainings abgehalten.

Das Angebot richtet sich an alle Mannschaften ab der U16, eine Anmeldung ist nicht nötig.

Um den Trainingsalltag etwas aufzubrechen werden sich die Trainer von Rüti Basket abwechseln. Die Sommertrainings sind also auch eine ideale Gelegenheit zu sehen und zu erleben wie in den anderen Teams trainiert wird und sich mit den anderen Mannschaften auszutauschen.

Die Trainings finden jeweils von **19:30 bis 20:30 in der Halle Schwarz statt**. Die Daten und weitere Angaben sind in der untenstehenden Tabelle aufgeführt.

		Trainer	Anmerkung
Dienstag	19.07.16	Philipp (HU19)	Freiwilliges Konditraining ab 20:30
Freitag	22.07.16	Ramon (H2)	Fokus: Fussarbeit & Ballhandling
Dienstag	26.07.16	Philipp (HU19)	Freiwilliges Konditraining ab 20:30
Freitag	29.07.16	This (U12, U14)	
Dienstag	02.08.16	Benjamin (D1)	Damentraining ab 20:30 – 22:00
Freitag	05.08.16	This (U12, U14)	
Dienstag	09.08.16	Benjamin (D1)	Damentraining ab 20:30 – 22:00
Freitag	12.08.16	Gäbe (HU16)	
Dienstag	16.08.16	Benjamin (D1)	Damentraining ab 20:30 – 22:00
Freitag	19.08.16	Kein Training – OpenGym von 19:00-22:00	

Ab 20:30 bis 22:00 steht immer eine Halle als OpenGym für **alle Teams** zum Spielen zur Verfügung.

Zum Abschluss der gemeinsamen Sommertrainings findet am **23.08.16** das grosse **Saisonstartturnier** statt. Treffpunkt ist 19:30 in der Halle Schwarz. Nach dem Saisonstartturnier wird wieder gemäss Trainingsplan in den jeweiligen Teams trainiert.

Bei Fragen oder Problemen könnt ihr euch direkt an die jeweiligen Trainer wenden:

Philipp
079'261'67'03

Ramon
076'369'25'46

This
079'5155712

Benjamin
079'307'66'83