



Saisonvorbereitung der ersten Mannschaft des FCL-H

Auch wenn der erste Schnee fehlt - die Rückrunde kommt sicher!

Unsere erste Mannschaft startet Ihre Vorbereitung auf die Rückrunde der Meisterschaft am Montag, den 23. Januar 2012. Damit die Vorbereitung abwechslungsreich wird, stehen verschiedene Trainingsvarianten auf dem Programm. Zum einen wird die Truppe zweimal vom momentan besten Bündner Schwinger, Beat Clopath, durch den Schwingkeller gehetzt. Zum anderen wird die sehr interessante, aber auch intensive Trainingsform „Kangoo Jump“ durchgeführt. Der HC Davos durfte dies auch schon während der Saisonvorbereitung „geniessen“. Das Trainerduo Sara Marugg und Franz Hehlen wird dafür sorgen, dass

die Jungs ordentlich schwitzen werden. Nicht zu vergessen ist auch das bewährte Krafttraining bei Koni Frei.

Nebst dem Polysportiven und damit interessanten Vorbereitung soll auch der Umgang mit dem Fussball nicht verloren gehen und einmal pro Woche wird auf dem Kunstrasenplatz in Trübbach an Technik und spielerischen Elementen gefeilt. Unser Team ist bekanntlich extrem jung. Aber genau unsere „jungen Wilden“ sind die Zukunft des FCL-H und das ist auch richtig so. Verstärkt wurde die Mannschaft mit dem Neuzugang Noé Niederer von Chur97. Noé ist dem riesigen Konkurrenzkampf von Chur97 zum Opfer gefallen und kam etwas wenig zum Einsatz. Für unser Fanionteam wird er aber sicher eine tragende Rolle spielen. Die Vorbereitung, inklusive Testspiele

werden dazu Tobias Tarnutzer (Jg 94), Dani Koch (Jg 96) und Zoran Gacinovic (Jg 96) mitmachen. Die Entwicklung der jungen Spieler ist extrem wichtig und die Möglichkeit, im „Eins“ mit trainieren zu können, soll auch eine Belohnung sein für die guten Leistungen dieser Spieler.

Abgänge gibt es in diesem Winter keine. Lediglich Roman Fausch wird nur teilweise anwesend sein (RS bis Ende April). Die Krönung der Vorbereitung ist sicherlich das Trainingslager in Side (Südtürkei). In dieser Woche wird das Team 10-12 Trainingseinheiten und zwei Testspiele absolvieren. Die Gegner werden nicht gerade Besiktas oder Galatasaray sein, aber wir freuen uns jetzt schon auf zwei internationale Gegner.

Andy Guler, Spielertrainer

Termine 2012

1.2., 20.00, Vaduz
11.2., 16.30, Trübbach
18.2., 14.00, Trübbach
3.3., ?, Eschen
4.3., 18.00, Ems
11.3., 14.00, Trübbach
17.3. - 24.3.
31.3., ?, Landquart
9.4., ?, Landquart

vs. LFV U 18 (Spitzenfussball)
vs. FC Wittenbach, 3. Liga
vs. FC Mels, 2. Liga interreg.
vs. USV Eschen Mauren II, 4. Liga
vs. Chur 97 II, 4. Liga
vs. FC Sevelen, 2. Liga reg.
Trainingslager in Side, Südtürkei
Bündner Cup 1/2 Finale vs. US Schluhein
Meisterschaft vs. FC Grabs