

Trainingsplan FC Seuzach Saison 2026/27

Team	Trainer	Natelnr.	Kabine	Montag	Kabine	Dienstag	Kabine	Mittwoch	Kabine	Donnerstag	Kabine	Freitag
Aktive 1	Appassito Gianluca	076 340 40 11	A1	19:15 - 20:45 1	A1	19:15 - 20:45 1			A1	19:15 - 20:45 1		
Aktive 2	Redondo Carlos	079 605 58 46			1	20:30 - 22:00 1			1	20:00 - 21:30 2		
Aktive 3	Gandolfo Alessandro	079 635 75 69			2	20:00 - 21:30 2			2	20:30 - 22:00 K		
A - Jun.	Gemperle Patrik	079 700 22 13					1	20:00 - 21:30 3			1	19:30 - 21:00 K
Frauen	Schmidli Ruben	076 382 66 34			7	20:00 - 21:30 3			7	20:00 - 21:30 K		
Kick & Chill	Bebi Christoph	079 237 66 17	4	20:00 - 21:30 3								
Ba	Ventrici Giancarlo	076 528 53 91			5	19:30 - 21:00 K			5	19:30 - 21:00 2		
Bb	Schindele Andreas	079 766 88 04	1	19:30 - 21:00 K					6	19:30 - 21:00 3		
JIB	Mazzocco Marco	079 668 47 00			4	19:00 - 20:30 3			4	19:00 - 20:30 K		
Ca	Papalo Alberto	079 249 16 60			3	18:30 - 20:00 2			3	18:30 - 20:00 K		
Cb	Suter Marcel	079 632 86 92	6	18:30 - 20:00 K			5	18:30 - 20:00 2				
Da / 9er	Badertscher Christian	079 230 92 82	2	18:00 - 19:30 2			6	18:00 - 19:30 K			2	18:00 - 19:30 3
Db	Balta Sahin	079 478 57 52			8	18:30 - 20:00 3			2	18:30 - 20:00 3		
Dc	Bärtschi Rolf	079 224 45 66	3	18:30 - 20:00 2			2	18:30 - 20:00 K				
Dd	Winterberg Markus	078 966 80 00	8	18:00 - 19:30 3			3	18:00 - 19:30 2				
Da/ 7er	Cos Gayon Demian	079 810 14 78			2	17:30 - 19:00 2			8	18:00 - 19:30 K		
Db/ 7er	Wolfensberger Philipp	079 286 08 87	5	18:30 - 20:00 3					8	18:30 - 20:00 2		
Dc/ 7er	Mo Pooltraining/Mi separat		7	18:30 - 20:00 3			7	18:30 - 20:00 3				
JID / 9er	Lopez Zoé	077 452 76 68			7	18:30 - 20:00 K			7	18:30 - 20:00 3		
JID / 7er	Wismer Thomas	079 628 24 51			6	17:30 - 19:00 K					6	17:00 - 18:30 1
Ea	Schmid Adrian	079 456 29 42		17:30 - 19:00 K						17:30 - 19:00 2		
Eb	Schipanski Sven-Erik	079 500 92 35				18:00 - 19:30 3				18:00 - 19:30 2		
Ec	Benz Martial	079 653 20 40						18:00 - 19:30 1				
Ed H	Pavan Sirio	078 805 36 36	H	17:00 - 18:30 H				18:30 - 20:00 H				
Ee	Bischof Marcel	079 224 06 43		17:30 - 19:00 K				17:30 - 19:00 K				
JIE	Rango Claudio	078 606 88 19				18:00 - 19:30 K						17:30 - 19:00 1
Fa	Schouten Willem	079 578 37 86		17:30 - 19:00 K						18:00 - 19:30 2		
Fb	Peter Michael	078 823 14 51						17:30 - 19:00 3				
Fc H	Schlatter Ricardo	079 682 26 96	H			17:30 - 19:00 H				17:30 - 19:00 H		
JIF	Pult Anika	078 217 26 63										17:30 - 19:00 1
Ga	Castelli Alessandro	076 674 32 53								17:30 - 19:00 1		
Gb H	Müller Robby	076 481 93 54	H			17:30 - 19:00 H						
Sen.30+	Fischer Philipp	079 271 75 74	8	20:00 - 21:30 2								
Sen.40+	Trüeb Sascha	079 517 88 89	7	20:00 - 21:30 3								
Sen.50+	Beutler Markus	079 614 12 56	3	20:00 - 21:30 3								
TW - A1	Paravano Yannick	078 908 79 30				19:00 1						
TW-Jun B/C	Brühlhart Christoph	079 509 62 37								18:00 - 20:00 2		
TW - Jun D	Lumpisch Ava	079 878 77 13		18:00 - 19:00 K								
				Platz 1		Platz 2		Platz 3		Kunstrasen		Hettlingen

Cup-und Meisterschaftsspiele haben immer 1.Prio. Gilt für alle Plätze!

26.08.2026

	17:30 - 19:00				19:00 - 20:30				20:30 - 22:00			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Montag	Da9	Dc9/Dd9	Db7/Dc7	Ea/Ee/Fa	A1	A1	Bb	Cb	Sen	Sen	Sen	K&C
Dienstag	Db9	Da7	Eb	JIE/JIF	A1	A1	Ba	Ca/JIB	A2	A2	A3	Frau
Mittwoch	Da9	Dc9/Dd9	Dc7	Ec/Ee/Fb	Cb	Cb			AJ	AJ	AJ	AJ
Donnerstag	Db9	Da7	Db7/JID	Ea/Eb/Fa/Ga	A1	A1	Ba/Bb	Ca/JIB	A2	A2	A3	Frau
Freitag	Da9	JID	JIE	JIF	AJ	AJ	AJ	AJ				

Meisterschaftsspiele haben Priorität!
Trainingsabsagen bei Schlechtwetter sind an Daniel zu melden.
Torhütertrainings sind in die jeweiligen Platzzuteilungen einzuplanen!
Plätze sind zur jeweils nächsten Trainingszeit freizugeben!

Platzbenützung KR

2	3
1	4

Eingang KR



Merkblatt Infrastruktur

Garderoben/Garderobengebäude

- Es werden nur die zugewiesenen Garderoben genutzt. (Trainingsplan bei Spielen beachten)
- Nach dem Training oder Spiel werden die Fussballschuhe vor dem Eingang ausgezogen.
- Die Garderoben werden nach dem Training und Spiel besenrein verlassen.
- In den Garderoben und Duschen sind nach dem Training und Spiel je ein Fenster zu kippen.
- Aussentüren müssen von den letzten TrainerInnen abgeschlossen werden, Haupttüren 1-4/ Garderoben 5-8)

Materialraum

- Jedes Team hat einen eigenen Mannschaftskasten zum Abschiessen.
- Alles an Material wie, Bälle, Überzieher, Tenuetaschen, Markierungsteller, Trinkflaschen usw. sind dort untergebracht.
- **Alkohol hat nichts im Materialkasten verloren.**
- Das allgemeine Material ist für **alle** Mannschaften und wird nicht eingeschlossen.
- Allgemeines Material wird wieder gereinigt und ordentlich zum zugeteilten Platz gestellt.

Rasenplätze

- Jedes Team hat einen zugeteilten Platz (Trainingsplan)
- Bei gesperrten Plätzen gilt der Schlechtwetterplan und die Prioliste.
- Bei Mehrfachbelegung bitte Blatt mit Trainingsmöglichkeiten in Trainergarderobe und Materialraum beachten.
- Das Flutlicht wird nur von TrainerInnen eingestellt und nach dem Verlassen des Platzes abgestellt.
- 16er Raum schonen und die Übungen sind nicht immer am gleichen Ort auszuführen.
- **5er Raum ist für Trainingsbetrieb gesperrt!**
- **Sämtliche Laufübungen dürfen nicht auf Rasenplätzen ausgeführt werden. KR oder Zwischenrasen benutzen!**
- Tore müssen wieder an den vordefinierten Standort zurückgestellt werden. Verankerungen nicht vergessen.

Kunstrasen (KR)

- Er wird nur mit sauberen Fussballschuhen betreten.
- Essen, Süssgetränke und Rauchen sind nicht erlaubt.
- Zuschauer halten sich ausserhalb des Kunstrasenfeldes auf.
- Die zwei weissen 7 Meter Tore müssen nach Training/Spiel an den Gittern aufgehängt werden.
- Nach Abschluss Tor zum Kunstrasen schliessen.

Tore

- Tore im Training, sowie im Spiel beschweren oder mit Hacken befestigen. **Unfallgefahr!**
- 7 Meter Tore auf Platz 1, 2 und KR müssen nach den Einheiten am Gitter platziert werden.
- Die restlichen Tore werden geordnet auf dem Teerplatz hingestellt.

Spieltag

- Tafel bei G7 an der Wand mit den zugewiesenen Garderoben befolgen.
- Gegner- und Schiedsrichtergarderoben öffnen, wenn nichts angeschrieben ist, immer SR1.
- Beim Kiosk bei Norina melden und Pausentee abholen.
- Eck- und Linienrichterfahnen bereitstellen. Wenn letztes Spiel auf Platz wieder versorgen.
- Beim 9er Fussball Tafel beachten. Abräumen bedeutet; Tore, Befestigungen sowie Markierungen versorgen.
- Beide Garderoben im Anschluss besenrein wischen und je ein Fenster in Garderobe/Dusche kippen.
- Letzte TrainerIn kontrolliert die Aussentüren, Schiedsrichtergarderoben sowie den Materialraum.

Allgemeines

- Sorge tragen zum Teammaterial und zum allgemeinen Trainingsmaterial.
- Bälle werden nur durch die Trainergespanne aufgeblasen. Der Druck wird kontrolliert. (Jun.G/F/E/D/C)
- Defektes Material, fehlende Bälle, sonstige Defekte an der Anlage umgehend dem Platzwart melden.
- Anregungen und Vorschläge nimmt der Leiter Infrastruktur gerne entgegen.