

Trainingsplan FC Seuzach Saison 2026/27

Team	Trainer	Kabine	Montag	Kabine	Dienstag	Kabine	Mittwoch	Kabine	Donnerstag	Kabine	Freitag
Aktive 1	Appassito Gianluca	A1	19:15 - 20:45 1	A1	19:15 - 20:45 1			A1	19:15 - 20:45 1		
Aktive 2	Redondo Carlos			1	20:30 - 22:00 1			1	20:00 - 21:30 2		
Aktive 3	Gandolfo Alessandro			2	20:00 - 21:30 2			2	20:30 - 22:00 K		
A - Jun.	Gemperle Patrik					1	20:00 - 21:30 3			1	19:30 - 21:00 K
Frauen	Schmidli Ruben			7	20:00 - 21:30 3			7	20:00 - 21:30 K		
Kick & Chill	Bebi Christoph	4	20:00 - 21:30 3								
Ba	Ventrici Giancarlo			5	19:30 - 21:00 K			5	19:30 - 21:00 2		
Bb	Schindele Andreas	1	19:30 - 21:00 K					6	19:30 - 21:00 3		
JIB	Mazzocco Marco			4	19:00 - 20:30 3			4	19:00 - 20:30 K		
Ca	Papalo Alberto			3	18:30 - 20:00 2			3	18:30 - 20:00 K		
Cb	a.i. Russo Mauro	6	18:30 - 20:00 K			5	18:30 - 20:00 2				
Da / 9er	Badertscher Christian	2	18:00 - 19:30 2			6	18:00 - 19:30 K			2	18:00 - 19:30 3
Db	Balta Sahin			8	18:30 - 20:00 3			2	18:30 - 20:00 3		
Dc	Bärtschi Rolf	3	18:30 - 20:00 2			2	18:30 - 20:00 K				
Dd	Winterberg Markus	8	18:00 - 19:30 3			3	18:00 - 19:30 2				
Da/ 7er	Cos Gayon Demian			2	17:30 - 19:00 2			8	18:00 - 19:30 K		
Db/ 7er	Wolfensberger Philipp	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			7	18:30 - 20:00 K			7	18:30 - 20:00 3		
JID / 7er	Wismer Thomas			6	17:30 - 19:00 K					6	17:00 - 18:30 1
Ea	Schmid Adrian		17:30 - 19:00 K						17:30 - 19:00 2		
Eb	Schipanski Sven-Erik				18:00 - 19:30 3				18:00 - 19:30 2		
Ec	Benz Martial						18:00- 19:30 1				18:00 - 19:30 K
Ed H	Pavan Sirio	H	17:00 - 18:30 H				18:30 - 20:00 H				
Ee	Bischof Marcel		17:30 - 19:00 K				17:30- 19:00 K				
JIE	Rango Claudio				18:00 - 19:30 K						17:30 - 19:00 1
Fa	Schouten Willem		17:30 - 19:00 K						18:00 - 19:30 2		
Fb	Peter Michael						17:30 - 19:00 3				
Fc H	Schlatter Ricardo	H			17:30 - 19:00 H				17:30 - 19:00 H		
JIF	Pult Anika										17:30 - 19:00 1
Ga	Castelli Alessandro								17:30 - 19:00 1		
Gb H	Müller Robby	H			17:30 - 19:00 H						
Sen.30+	Fischer Philipp	8	20:00 - 21:30 2								
Sen.40+	Trüeb Sascha	7	20:00 - 21:30 3								
Sen.50+	Beutler Markus	3	20:00 - 21:30 3								
TW - A1	Paravano Yannick				19:00 1						
TW-Jun B/C	Brühlhart Christoph								18:00 - 20:00 2		
TW - Jun D	Lumpisch Ava		18:00 - 19:00 K								
			Platz 1		Platz 2		Platz 3		Kunstrasen		Hettlingen

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

09.09.2026

	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.