

Trainingsplan 1. Mannschaft Saisonvorbereitung 2010/2011

Sus Vinkrath

Nr	Datum	Tag	Zeit	Veranstaltung	Treffpunkt	Beginn / Anstoß	Veran. Ort
1	04.07.2010	Sonntag	13:30-14:30	Lockeres Spiel zum kennen lernen	Vinkrath	13:30	Schulwiese
2	06.07.2010	Dienstag	19:00-20:30	Grundlagenausdauer	Vinkrath	19:30	Süchteln
3	08.07.2010	Donnerstag	19:30-21:00	Grundlagenausdauer	Vinkrath	19:30	Süchteln
4	10.07.2010	Samstag	17:00-18:30	Grundlagenausdauer / Schnellkraft	Lückgen	17:00	Grefrath
5	11.07.2010	Sonntag	15:00-18:00	Spiel gegen OSV Meerbusch 2 (AA)	Vinkrath	15:00	Meerbusch
6	13.07.2010	Dienstag	19:30-21:00	Grundlagenausdauer / Schnellkraft	Süchteln	19:30	Süchteln
15.07 Schul-Ferien							
7	16.07.2010	Freitag	19:30-21:15	Schnellkraft / Ballarbeit oder Raanan	Grefrath	19:30	Grefrath
8	17.07.2010	Samstag	16:30-20:00	<i>Spiel gegen SVG 1 +B.Oedt 1</i>	Grefrath	16:30 ?	Grefrath
9	20.07.2010	Dienstag	19:30-21:00	Schnellkraft / Ballarbeit	Vinkrath	19:30	Vinkrath
10	23.07.2010	Freitag	19:30-21:15	Schnellkraft / Ballarbeit	Grefrath	19:30	Grefrath
11	25.07.2010	Sonntag	13:00-16:00	<i>Spiel gegen Wachtendonk 3 (AK)</i>	Vinkrath	13:00	Wachtendonk
12	27.07.2010	Dienstag	19:30-21:45	<i>Spiel gegen Auwel Holt (AR o. AA)</i>	Vinkrath	19:30	Auwel Holt
13	30.07.2010	Freitag	siehe unten	Trainingslager	Vinkrath	siehe unten	siehe unten
14	31.07.2010	Samstag	siehe unten	Trainingslager	Vinkrath	siehe unten	siehe unten
15	01.08.2010	Sonntag	siehe unten	Trainingslager	Vinkrath	siehe unten	siehe unten
16	03.08.2010	Dienstag	19:30-21:15	Taktik Ball	Vinkrath	19:30	Vinkrath
17	06.08.2010	Freitag	19:30-21:15	Taktik Ball	Vinkrath	19:30	Vinkrath
18	08.08.2010	Sonntag	15:00-18:00	<i>Spiel gegen ? "Pokal"</i>	Vinkrath	15:00	?
19	10.08.2010	Dienstag	19:30-21:15	Läufchen / Ball	Vinkrath	19:30	Vinkrath
20	13.08.2010	Freitag	19:30-21:00	Abschlußtraining / Mannschaftssitzung	Vinkrath	19:30	Vinkrath
21	15.08.2010	Sonntag	15:00-18:00	1. Meisterschaftsspiel	Vinkrath	15:00	

Bitte zu jeder Trainingseinheit Fußballschuhe und Laufschuhe mitbringen!!

Treffen ist bei Spielen 1 1/2 Std. vor Anstoss.

AK= Auswärts / Kunstrassen

AA= Auswärts / Asche

AR= Auswärts / Rasen

Trainingslager

30.07.2010	Freitag	19 Uhr 19.15 Uhr 19.30 Uhr 20.30 Uhr	Treffen Besprechung Training (Ball) Ausklang (Abendessen etc.)	Raanan
31.07.2010	Samstag	8:30 Uhr 09:30 10:30-12:00 15:00 danach	Laufen Frühstücken Funfussball Spiel gegen SV Grefrath 2 (AA) Grillen	
01.08.2010	Sonntag	10:00-11:00 12:00 15:00	Laufen gemeinsames Mittagessen Spiel gegen Kempen 2 (AA)	

Verbindungen: Stefan Lückgen
Carsten Klottka

Tel: 0177 250 53 61
Tel: 0176 243 40 739