

Trainingsplan 2. 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	Lockerer 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	13.07.2010	Dienstag	19:30-21:00	Grundlagenausdauer / Schnellkraft	Vinkrath	19:30	Süchteln
15.07 Schul-Ferien							
6	16.07.2010	Freitag	19:30-21:15	Schnellkraft / Ballarbeit oder Raanan	Grefrath	19:30	Grefrath
7	17.07.2010	Samstag	16:30-20:00	<i>Spiel gegen SVG 2 +B.Oedt 2</i>	Grefrath	16:30 ?	Grefrath
8	20.07.2010	Dienstag	19:30-21:00	Schnellkraft / Ballarbeit	Vinkrath	19:30	Vinkrath
9	23.07.2010	Freitag	19:30-21:15	Schnellkraft / Ballarbeit	Grefrath	19:30	Grefrath
10	25.07.2010	Sonntag	13:00	<i>Spiel gegen Dilkrath 3 (AK)</i>	Vinkrath	13:00	Dilkrath
11	27.07.2010	Dienstag	19:30-21:45	<i>Spiel gegen Kempen 4 (AA)</i>	Vinkrath	19:30	Kempen
12	30.07.2010	Freitag	siehe unten	Trainingslager	Vinkrath	siehe unten	siehe unten
13	31.07.2010	Samstag	siehe unten	Trainingslager	Vinkrath	siehe unten	siehe unten
14	01.08.2010	Sonntag	siehe unten	Trainingslager	Vinkrath	siehe unten	siehe unten
15	03.08.2010	Dienstag	19:30-21:15	Taktik Ball	Vinkrath	19:30	Vinkrath
16	06.08.2010	Freitag	19:30-21:15	Taktik Ball	Vinkrath	19:30	Vinkrath
17	08.08.2010	Sonntag	11:00-13:00	<i>Spiel gegen VSF Amern 2 (AR)</i>	Vinkrath	11:00	Amern
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!!

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.)	
	31.07.2010	Samstag	8:30 Uhr 09:30 10:30-12:00 13:00 danach	Laufen Frühstücken Funfussball Spiel gegen FC Dyck 2 (AR) Grillen	Raanan
	01.08.2010	Sonntag	10:00-11:00 12:00 15:00	Laufen gemeinsames Mittagessen Spiel gegen Dilkrath 4 (AK)	

Verbindungen: Stefan Lückgen
Carsten Klottka

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