

Winter- Vorbereitungsplan Senioren 2020

Kreisliga A Friedberg



DATUM	UHRZEIT	TRAINING-SPIEL-ORT	SCHWERPUNKT-GEGNER
Sonntag, 26.01.2020	10.00 – offen	Trainingsauftakt BN	Trainingsspiel/Frühstück
Dienstag, 28.01.2020	19:30 – 21:00	Dauerlauf/BN, KR	Ausdauer
Donnerstag, 30.01.2020	19:30 – 21:00	Zirkeltraining/BN KR	Schnellkraft/Ausdauer
Freitag, 31.01.2020	19:30 – 21:00	Dehnen/BN KR	Erholung
Sonntag, 02.02.2020	14:30 – 16:00	TEST, 1. TEAM, Heim	FSG Ober Schmitten/Eichelsdorf
Dienstag, 04.02.2020	19:30 – 21:00	Zirkeltraining/BN KR	Ausdauer/Kraft
Donnerstag, 06.02.2020	19:30 – 21:00	Spielform/BN KR	Ausdauerkraft/Schnelligkeit
Freitag, 07.02.2020	19:00 – 20:30	TEST, 1. TEAM, Heim	TG Friedberg II
Dienstag, 11.02.2020	19:30 – 21:00	Spielform/BN KR	Kraft/Ausdauer
Donnerstag, 13.02.2020	19:30 – 21:00	Spielform/BN KR	Laufwege/Schusstechnik
Freitag, 14.02.2020	19:30 – 21:00	Spielform/BN KR	Aufrücken/Position
Sonntag, 16.02.2020	14:30 – 16:00	TEST, 1. TEAM, Auswärts	Ober-Wöllstadt
Dienstag, 18.02.2020	19:30 – 21:00	Spielform/BN KR	Kraft/Ausdauer
Donnerstag, 20.02.2020	19:30 – 21:00	Spielform/BN KR	Formation/Taktik
Samstag, 22.02.2020	14:30 – 16:00	TEST, 1. TEAM, Heim	VfR Wiesbaden 1926 e.V.
Dienstag, 25.02.2020	19:30 – 21:00	Spielform/BN KR	Kraft/Ausdauer
Donnerstag, 27.02.2020	19:00 – 20:30	TEST, 1. TEAM, Heim	SG Münst./Grävenwiesbach
Freitag, 28.02.2020	19:30 – 21:00	Spilersitzung	Taktik/Essen

Sonntag, 01.03.2020 - (13:00 – 17:00) - 1. Punktspiel beide TEAMS

Alle angegebenen Termine sind Pflichttermine, Absagen erfolgen nur an die Trainer persönlich!!!

Zur jeder Trainingseinheit, ist passendes Schuhwerk mitzubringen!!!

(Laufschuhe, Schuhe für Rasen und Kunstrasen)

Urlaubsplanungen sind 2 Wochen vor Vorbereitungsbeginn mitzuteilen!!!

Trainer 1. Mannschaft: Bojan Blagojevic

- Tel: + 49 172 6967216

Trainer 2. Mannschaft: Markus Harsch

- Tel: + 49 170 5969644

Betreuer 1. Mannschaft: Akin Ozan

- Tel: + 49 177 5014635

Betreuer 2. Mannschaft: Andre Kompe

- Tel: + 49 173 6141869