

Saison Vorbereitungsplan Senioren 2019/2020

Kreisliga A Friedberg



DATUM	UHRZEIT	TRAINING-SPIEL-ORT	SCHWERPUNKT-GEGNER
Sonntag, 30.06.2019	10.00 – offen	Trainingsauftakt BN	Funspiele – Fußball spezifisch
Dienstag, 02.07.2019	19:00 – 20:30	Waldlauf/BN, KR	Ausdauer/Kraft
Donnerstag, 04.07.2019	19:00 – 20:30	Zirkeltraining/BN KR	Schnellkraft/Ausdauer
Freitag, 05.07.2019	19:00 – 20:30	Gymnastik/BN KR	Erholung/Mob. der Muskulatur
Sonntag, 07.07.2019	15:00 – 17:00	TEST, 1. TEAM, Auswärts	TuS Merzhausen
Dienstag, 09.07.2019	19:00 – 20:30	Waldlauf/BN KR	Ausdauer/Kraft
Donnerstag, 11.07.2019	19:00 – 20:30	Spielform/BN KR	Ausdauerkraft/Schnelligkeit
Freitag, 12.07.2019	19:00 – 20:30	TEST, 1. TEAM, Auswärts	FC Karben
Sonntag, 14.07.2019	13:00 – 15:00	TEST, 1.+2. TEAM, Auswärts	FSG Ober Schmitten/Eichelsdorf
Dienstag, 16.07.2019	19:00 – 20:30	Spielform/BN KR	Taktik/Standards
Donnerstag, 18.07.2019	19:00 – 20:30	Stadtpokal/Rödgen KR	- Gegner nicht bekannt -
Freitag, 19.07.2019	19:00 – 20:30	Stadtpokal/Rödgen KR	- Gegner nicht bekannt -
Samstag, 20.07.2019	18:00 – 20:00	Stadtpokal/Rödgen KR	Finalrunde
Dienstag, 23.07.2019	19:00 – 20:30	Spielform/BN KR	Laufwege/Schusstechnik
Donnerstag, 25.07.2019	19:00 – 21:00	Spielform/BN KR	Aufrücken/Position
Freitag, 26.07.2019	19:00 – 20:30	Standards/BN KR	Eckball/Freistoß
Sonntag, 28.07.2019	15:00 – 17:00	Kreispokal 1. Runde	- Gegner nicht bekannt -
Dienstag, 30.07.2019	19:00 – 20:30	Spielform/Rasen	Formation/Taktik
Donnerstag, 01.08.2019	19:00 – 20:30	Spielform/Rasen	Laufwege/Schusstechnik

Sonntag, 04.08.2019 - (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: Elvedin Boskovic - Tel: + 49 172 7955067