

# Saison Vorbereitungsplan Senioren 2020/2021

KOL Friedberg



DATUM	UHRZEIT	TRAINING-SPIEL-ORT	SCHWERPUNKT-GEGNER
<b>Sonntag, 26.07.2020</b>	<b>10.00 – offen</b>	<b>Trainingsauftakt BN</b>	<b>Funspiele/Frühstück</b>
Dienstag, 28.07.2020	19:00 – 20:30	Waldlauf/BN RP	Ausdauer/Kraft
Donnerstag, 30.07.2020	19:00 – 20:30	Zirkeltraining/BN RP	Schnellkraft/Ausdauer
Freitag, 31.07.2020	19:00 – 20:30	Gymnastik/BN RP	Erholung/Mob. der Muskulatur
<b>Montag, 03.08.2020</b>	<b>19:30 – 21:30</b>	<b>TEST, 1. TEAM, Heim RP</b>	<b>Viktoria Nidda</b>
Dienstag, 04.08.2020	19:00 – 20:00	Auslaufen/BN RP	Erholung
Donnerstag, 06.08.2019	19:00 – 20:30	Spielform/Standards RP	Taktik
<b>Freitag, 07.08.2020</b>	<b>19:30 – 21:30</b>	<b>TEST, 1. TEAM, Heim RP</b>	<b>FSG Ober Schmitten/Eichelsdorf</b>
Dienstag, 11.08.2019	19:00 – 20:30	Waldlauf/BN RP	Ausdauer/Kraft
Donnerstag, 13.08.2020	19:00 – 21:00	Zirkeltraining/BN RP	Ausdauer
Freitag, 14.08.2020	19:00 – 21:00	Standards/BN RP	Eckball/Freistoß
<b>Sonntag, 16.08.2020</b>	<b>15:00 – 17:00</b>	<b>TEST, 1. TEAM, Heim RP</b>	<b>TSV Bad Nauheim II</b>
Dienstag, 18.08.2020	19:00 – 20:30	Dauerlauf/BN RP	Ausdauer/Kraft
Donnerstag, 20.08.2020	19:00 – 20:30	Spielform/BN RP	Laufwege/Schusstechnik
Freitag, 21.08.2020	19:00 – 21:00	Standards/BN RP	Eckball/Freistoß
<b>Sonntag, 23.08.2020</b>	<b>15:00 – 17:00</b>	<b>TEST, 1. TEAM, Heim RP</b>	<b>-Gegner folgt-</b>
Dienstag, 25.08.2020	19:00 – 20:30	Spielform/BN RP	Formation/Taktik
Donnerstag, 27.08.2020	19:00 – 20:30	Spielform/BN RP	Laufwege/Schusstechnik
Freitag, 28.08.2020	19:00 – 21:00	Standards/BN RP	Eckball/Freistoß
Dienstag, 01.09.2020	19:00 – 20:30	Spielform/BN RP	Formation/Taktik
Donnerstag, 03.09.2020	19:00 – 20:30	Spielform/BN RP	Laufwege/Schusstechnik

**Sonntag, 06.09.2020 - (15:00 – 17:00) – Pokal vs FSV Dorheim, Auswärts**

**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)**  
**Urlabsplanungen sind 2 Wochen vor Vorbereitungsbeginn mitzuteilen!!!**

Trainer 1. Mannschaft: Bojan Blagojevic - Tel: + 49 172 6967216  
 Trainer 2. Mannschaft: Markus Harsch - Tel: + 49 170 5969644