

Vorbereitungsplan 2011

RÜCKRUNDENSTART		Samstag	08.01.11	17:00 Uhr – 19:00 Uhr	(Soccerhalle Kiesweg 7, 51373 Leverkusen)
Mannschaftsabend		Sonntag	09.01.11	18:00 Uhr im "DITIB-Zelt"	(Herkulesstr. 42, 50823 Köln)
1.	Training	Mittwoch	12.01.11	19:30 Uhr	(Grundlagenausdauer / Technik)
2.	Training	Freitag	14.01.11	19:30 Uhr	(Grundlagenausdauer / Technik)
3.	Training	Samstag	15.01.11	18:30 Uhr – 20:30 Uhr	(Soccerhalle Kiesweg 7, 51373 Leverkusen)
4.	Training	Mittwoch	19.01.11	19:30 Uhr	(Grundlagenausdauer / Technik)
5.	Training	Freitag	21.01.11	19:30 Uhr	(Grundlagenausdauer / Technik)
1. Spiel		Sonntag,	23.01.11	ESV Olympia Köln	
		Treffpunkt:	12:00 Uhr	Anstoß: 14:00 Uhr (BSA Prälat-Wolker)	
6.	Training	Montag	24.01.11	19:30 Uhr	(Eigenständig 30 Min auslaufen)
7.	Training	Mittwoch	26.01.11	19:30 Uhr	(Schnelligkeit / Taktik)
8.	Training	Freitag	28.01.11	19:30 Uhr	(Grundlagenausdauer / Taktik)
2. Spiel		Sonntag,	30.01.11	SV Deutz 05 II	
		Treffpunkt:	12:00 Uhr	Anstoß: 14:00 Uhr (BSA Prälat-Wolker)	
9.	Training	Montag	31.01.11	19:30 Uhr	(Eigenständig 30 Min auslaufen)
3. Spiel		Dienstag,	01.02.11	Rheinkassel-Langel	
		Treffpunkt:	18:00 Uhr	Anstoß: 19:30 Uhr (BSA Prälat-Wolker)	
10.	Training	Mittwoch	02.02.11	19:30 Uhr	(Regeneration / Taktik)
11.	Training	Freitag	04.02.11	19:30 Uhr	(Taktik / Schnellkraft)
4. Spiel		Sonntag,	06.02.11	SG Frechen 46	
		Treffpunkt:	12:30 Uhr	Anstoß: 14:30 Uhr (BSA Prälat-Wolker)	
12.	Training	Montag	14.02.11	19:30 Uhr	(Eigenständig 30 Min auslaufen)
13.	Training	Mittwoch	09.02.11	19:30 Uhr	(Taktik / Schnelligkeit)
14.	Training	Freitag	11.02.11	19:30 Uhr	(Taktik / Schnelligkeit)
5. Spiel		Sonntag,	13.02.11	Nachholspiel SC Holweide	
		Treffpunkt:	13:00 Uhr	Anstoß: 15:00 Uhr (Schlagbaumsweg 185, 51067 Köln-Holweide)	
15.	Training	Montag	14.02.11	19:30 Uhr	(Eigenständig 30 Min auslaufen)
16.	Training	Mittwoch	16.02.11	19:30 Uhr	(Taktik / Schnelligkeit)
17.	Training	Freitag	18.02.11	19:30 Uhr	(Taktik / Schnellkraft)
6. Spiel		Sonntag,	20.02.11	Nachholspiel SV Adler Dellbrück	
		Treffpunkt:	13:00 Uhr	Anstoß: 15:00 Uhr (BSA Prälat-Wolker)	
18.	Training	Montag	14.02.11	19:30 Uhr	(Eigenständig 30 Min auslaufen)
19.	Training	Mittwoch	23.02.11	19:30 Uhr	(Koordination/ Schnelligkeit/ Taktik)
20.	Training	Freitag	25.02.11	19:30 Uhr	(Koordination/ Taktik)
7. Spiel		Sonntag,	27.02.11	Nachholspiel Bergfried Leverkusen II (Kunstrasen)	
		Treffpunkt:	12:00 Uhr	Anstoß: 14:00 Uhr (Höferweg 20, 51377 Leverkusen-Fettehenne)	
21.	Training	Mittwoch	02.03.11	19:30 Uhr	(Koordination/ Schnelligkeit/ Taktik)
22.	Training	Freitag	04.03.11	19:30 Uhr	(Koordination/ Taktik)
<u>Karnevals-Wochenende-Frei</u>					
23.	Training	Dienstag	08.03.11	19:30 Uhr	(Eigenständig 30 Min auslaufen)
24.	Training	Mittwoch	09.03.11	19:30 Uhr	(Koordination/ Schnelligkeit/ Taktik)
25.	Training	Freitag	11.03.11	19:30 Uhr	(Koordination/ Schnelligkeit/ Taktik)
8. Spiel		Sonntag,	13.03.11	Meisterschaftsspiel RS Neubrück II	
		Treffpunkt:	13:00 Uhr	Anstoß: 15:00 Uhr (BSA Prälat-Wolker)	