

## Vorbereitungsplan 2011

<b><u>RÜCKRUNDENSTART</u></b>	Sonntag	09.01.11	18:00 Uhr im DITÜB-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	Sonntag	16.01.11 14:00 Uhr (Grundlagenausdauer / Technik)
4.	Training	Mittwoch	19.01.11 19:30 Uhr (Grundlagenausdauer / Technik)
5.	Training	Freitag	21.01.11 19:30 Uhr (Grundlagenausdauer / Technik)
<b>1. Spiel</b>			
	<b>Sonntag,</b>	<b>23.01.11</b>	<b>FC Bosna</b>
	<b>Treffpunkt:</b>	<b>10:00 Uhr</b>	<b>Anstoß: 12:00 Uhr (BSA Prälat-Wolker)</b>
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)
<b>2. Spiel</b>			
	<b>Sonntag,</b>	<b>30.01.11</b>	<b>FSV Köln-Nord II</b>
	<b>Treffpunkt:</b>	<b>10:00 Uhr</b>	<b>Anstoß: 12:00 Uhr (BSA Prälat-Wolker)</b>
9.	Training	Montag	31.01.11 19:30 Uhr (Eigenständig 30 Min auslaufen)
10.	Training	Mittwoch	02.02.11 19:30 Uhr (Regeneration / Taktik)
11.	Training	Freitag	04.02.11 19:30 Uhr (Taktik / Schnellkraft)
<b>4. Spiel</b>			
	<b>Sonntag,</b>	<b>06.02.11</b>	<b>FC Eintracht Köln</b>
	<b>Treffpunkt:</b>	<b>13:00 Uhr</b>	<b>Anstoß: 15:00 Uhr (BSA Prälat-Wolker)</b>
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)
<b>5. Spiel</b>			
	<b>Sonntag,</b>	<b>13.02.11</b>	<b>Nachholspiel Türkgücü Rodenkirchen</b>
	<b>Treffpunkt:</b>	<b>11:00 Uhr</b>	<b>Anstoß: 13:00 Uhr (Konrad-Adenauer-Str. 2, 50996 Köln)</b>
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)
<b>6. Spiel</b>			
	<b>Sonntag,</b>	<b>20.02.11</b>	<b>Nachholspiel Telekom-Post II</b>
	<b>Treffpunkt:</b>	<b>12:45 Uhr</b>	<b>Anstoß: 14:45 Uhr (BSA Prälat-Wolker)</b>
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)
<b>7. Spiel</b>			
	<b>Sonntag,</b>	<b>27.02.11</b>	<b>Nachholspiel Schwarz-Weiß Köln II</b>
	<b>Treffpunkt:</b>	<b>11:00 Uhr</b>	<b>Anstoß: 13:00 Uhr (Venloer Str. 969, 50829 Köln)</b>
21.	Training	Mittwoch	02.03.11 19:30 Uhr (Koordination/ Schnelligkeit/ Taktik)
22.	Training	Freitag	04.03.11 19:30 Uhr (Koordination/ Taktik)
<b><u>Karnevals-Wochenende-Frei</u></b>			
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)
<b>8. Spiel</b>			
	<b>Sonntag,</b>	<b>13.03.11</b>	<b>Meisterschaftsspiel VFL Köln 99 III</b>
	<b>Treffpunkt:</b>	<b>11:00 Uhr</b>	<b>Anstoß: 13:00 Uhr (BSA Prälat-Wolker)</b>