

Saison Vorbereitung 2013

SG Obornhofen/Bellersheim

Stand : 09.06.2013

VERS. 3

Bei Fragen/Abmeldungen/ Trainer kontaktieren (015167603399)

Prio.	Wochentag	Datum	Training/Spiel	Treffpunkt / Trainings-Spielbeginn
		25.06.2013	Dienstag	
		26.06.2013	Mittwoch	Training Bellersheim 19:15 // 19:30
		27.06.2013	Donnerstag	
		28.06.2013	Freitag	Training Bellersheim 19:15 // 19:30
		29.06.2013	Samstag	Blitzturnier (Harbach+Niederweisel) 13:00 // 16:30 // 18:00
		30.06.2013	Sonntag	
Grundlagen/ Koordination/ Taktik		01.07.2013	Montag	Training Obbornhofen 19:15 // 19:30
		02.07.2013	Dienstag	Theo Jansen Cup FSG Villingen 18:45 17:45
		03.07.2013	Mittwoch	
		04.07.2013	Donnerstag	Training Bellersheim 18:45 // 19:00
		05.07.2013	Freitag	Trainingslager Abfahrt 08:30 Friedrichsroda (2x Einheiten)
		06.07.2013	Samstag	Trainingslager (3x Einheiten)
		07.07.2013	Sonntag	Trainingslager Abfahrt 17:00 (1x Einheit; 1x Testspiel)
		08.07.2013	Montag	Training Bellersheim 19:15 // 19:30
		09.07.2013	Dienstag	
		10.07.2013	Mittwoch	Training Obbornhofen 19:15 // 19:30
	11.07.2013	Donnerstag		
	12.07.2013	Freitag	Training Obbornhofen 19:15 // 19:30	
	13.07.2013	Samstag	Mannschaftsabend Beach Party Teilnahme Pflicht	
	14.07.2013	Sonntag		
Schnellkraft/ Kraftausdauer		15.07.2013	Montag	Training Bellersheim 19:15 // 19:30
		16.07.2013	Dienstag	Theo Jansen Cup SG Laubach 18:45 17:45
		17.07.2013	Mittwoch	
		18.07.2013	Donnerstag	Training Obbornhofen 19:15 // 19:30
		19.07.2013	Freitag	Stadtpokal Bellersheim
		20.07.2013	Samstag	Stadtpokal Bellersheim
		21.07.2013	Sonntag	Testspiel Erksdorf 14:00 13:00
Schnellkraft/ Kraftausdauer		22.07.2013	Montag	Training Obbornhofen 19:15 // 19:30
		23.07.2013	Dienstag	Theo Jansen Cup FC Traiser 18:45 17:45
		24.07.2013	Mittwoch	
		25.07.2013	Donnerstag	Training Obbornhofen 19:15 // 19:30
		26.07.2013	Freitag	Endspiel Theo Jansen Cup
		27.07.2013	Samstag	Mannschaftsabend Mallorca Party Teilnahme Pflicht
		28.07.2013	Sonntag	Spielfrei
Schnelligkeit/ Beweglichkeit/ Reaktionskraft		29.07.2013	Montag	Training Bellersheim 19:15 // 19:30
		30.07.2013	Dienstag	
		31.07.2013	Mittwoch	Training Bellersheim 19:15 // 19:30
		01.08.2013	Donnerstag	
		02.08.2013	Freitag	Trainingsort unklar 18:45 // 19:00
Spielform/ Taktik		03.08.2013	Samstag	2.Pflichtspiel
		04.08.2013	Sonntag	2.Pflichtspiel

Torwart Training
Training 2.Mannschaft