

Trainingsplan DJK-SV Dorfbach – Rückrunde Saison 2014/2015

Tag	Datum	Uhrzeit	Einheit
Schwerpunkt Phase 1 : Grundlagenausdauer (Laufeinheiten)			
Sa	31.01.2015	11:00	Laufeinheit
Sa	07.02.2015	11:00	Laufeinheit
Sa	14.02.2015	11:00	Laufeinheit
danach jeweils gemeinsames Essen beim Wirt			
Mi.	18.02.2015	18:30	Training
Do	19.02.2015	18:30	Training
So	22.02.2015	13:00	Spiel: SV Haarbach II – DJK II
		15:00	Spiel: SV Haarbach I – DJK I
Schwerpunkt Phase 1 : Grundlagenausdauer Fußball-spezifisch			
Mo	23.02.2015	18:30	Training
Di	24.02.2015	20:00	Spiel: Passau West – DJK I
			Platz: (Neuen Kunstrasen FC Passau)
Do	26.02.2015	18:30	Training
So	01.03.2015	13:00	Spiel: Garham II – DJK II
		15:00	Spiel: Garham I – DJK I
Schwerpunkt Phase 2 : Schnelligkeits- / Kraftausdauer			
Mo	02.03.2015	18:00	Training
Mitt	04.03.2015	18:30	Training
Do	05.03.2015	18:30	Training
Sa	07.03.2015	13:00	Spiel: DJK Neustift II-DJK II
		15:00	Spiel: DJK Neustift I-DJK I
So	08.03.2015	13:00	Spiel: DJK II – FC Windorf II
		15:00	Spiel: DJK I – FC Windorf I
Schwerpunkt Phase 3 : Spielpraxis / Spielformen			
Mitt	11.03.2015	18:30	Training
Do	12.03.2015	18:30	Training
So	15.03.2015	13:00	Spiel: DJK II – FC Büchlberg
		15:00	Spiel: DJK I – FC Büchlberg
Schwerpunkt Phase 4 : Schnelligkeit / Sprints / Spielform Zweikampf			
Mo	16.03.2015	18:30	Training
Mitt	18.03.2015	18:30	Training
Do	19.03.2015	18:30	Training
So	22.03.2015	13:00	Sp: DJK II-FC Obernzell-Erlau
		15:00	Sp:: DJK I-FC Obernzell-Erlau
Schwerpunkt Phase 5: Taktik / Standards / Spielzüge			
Di	24.03.2015	18:30	Training
Fr	27.03.2015	18:30	Training u. Versammlung
So	29.03.2015	13:00	SV Pocking II
		15:00	SV Pocking I

Zu jedem Training sind auch Laufschuhe mitzunehmen.

Absagen rechtzeitig an

Thomas Pfefferkorn Tel.: 0175/5633435 und/oder

Matthias Knogler Tel.: 0160/94647821.

(Absagen nur telefonisch keine SMS)

Eine verletzungsfreie und erfolgreiche Vorbereitung wünschen

Matthias Knogler und Thomas Pfefferkorn