

Trainingsplan DJK-SV Dorfbach – Hinrunde Saison 2013/2014

<u>Tag</u>	<u>Datum</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Einheit</u>
Schwerpunkt Phase 1 : Grundlagenausdauer (viel mit Ball)			
Mo	24.06.2013	18:30	Trainingsstart
Mi	26.06.2013	18:30	Training
Do	27.06.2013	18:30	Training
Sa	30.06.2013	11:00	Training
Schwerpunkt Phase 2 : Schnelligkeits- / Kraftausdauer			
Mo	01.07.2013	19:00	Spiel: DJK - Pleinting
Di	02.07.2013	18:30	Training
Fr	05.07.2013	18:30	Training
Sa	06.07.2013	18:00	Spiel: SV Winzer – DJK
		16:00	Spiel: SV Winzer II – DJK II
So	07.07.2013	15:00	Spiel: Toto-Pokal
			Sieger aus Spiel: Jägerwirth – Amsham
Schwerpunkt Phase 3 : Spielpraxis / Spielformen			
Di	09.07.2013	18:30	Training
Mi	10.07.2013	18:30	Training
Mi	10.07.2013		Evtl. 2. Runde Toto Pokal Gegner: FC Fürstenzell)
Do	11.07.2013	18:30	Training
Sa	13.07.2013	13:00	Gemeindepokal
Schwerpunkt Phase 4 : Schnelligkeit / Sprints / Spielform Zweikampf			
Die	16.07.2013	18:30	Training
Mi	17.07.2013	18:30	Spiel: DJK - Hofkirchen I
			(evtl. auch Training wird kurzfristig entschieden)
Do	18.07.2013	18:30	Training
Sa	20.07.2013	18:00	Spiel: DJK – TSV Kößlarn
		16:00	Spiel: DJK II – TSV Kößlarn II
Schwerpunkt Phase 5: Taktik / Standards / Spielzüge			
Mo	22.07.2013	18:30	Training
Di	23.07.2013	18:30	Training
Fr	25.07.2013	18:30	Training u. Versammlung
So	28.07.2013	13:15	Saisonauftakt II !!
		15:00	Saisonauftakt 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