

# Vorbereitungsplan Saison 2020 / 21

## 1. Mannschaft VfB Kreuzberg



		Datum	Uhrzeit	Wo	Thema
1.	Trainingsauftakt	Do. 30.07	19.00 - 21.00	MPL Arena	Technik/Ausdauer
2.	Training	Sa. 01.08	15.30 - 17.00	MPL Arena	Technik/Ausdauer
3.	Training	Di. 04.08	19.00 - 21.00	MPL Arena	Ausdauer/Torwarttraining
4.	Training	Do. 06.08	19.00 - 21.00	MPL Arena	Technik/Taktik/Torwarttraining
5.	Trainingslager	Samstag 08.08	8.00 - 18.00	MPL Arena	8.15 - 9.15 Uhr Laufeinheit 9.30 - 10.30 Uhr Frühstück 10.45 - 13.45 Uhr Training 14.00 - 15.30 Uhr Kaffee/Kuchen 15.15 - 15.45 Uhr Fototermin 16.00 - 17.45 Uhr Training ab 19.00 Uhr Grillen bei Fam. Müller
6.	Freundschaftsspiel	Sonntag 09.08.	15.00 Uhr	MPL Arena	gegen : Spvg Linderhausen 2 treffen: 13.45 Uhr / Anstoß: 15.00 Uhr
7.	Training	Di. 11.08	19.00 - 21.00	MPL Arena	Ausdauer/Torwarttraining
8.	Training	Do. 13.08	19.00 - 21.00	MPL Arena	Technik/Taktik
9.	Freundschaftsspiel	Sonntag 16.08	15.30 Uhr	MPL Arena	gegen: SC Heide treffen: 14.30 Uhr / Anstoß: 15.30 Uhr
10.	Training	Di. 18.08	19.00 - 21.00	MPL Arena	Ausdauer/Torwarttraining
11.	Training	Do. 20.08	19.00 - 21.00	MPL Arena	Technik/Taktik
12.	Freundschaftsspiel	Freitag 21.08	19.30 Uhr	Jokey Arena Agathaberg	gegen: SG Agathaberg treffen: 18.00 Uhr / Anstoß: 19.30 Uhr
13.	Freundschaftsspiel	Sonntag 23.08	15.30 Uhr	MPL Arena	gegen TuS Ennepe 2 treffen: 14.30 Uhr / Anstoß: 15.30 Uhr
14.	Training	Di. 25.08	19.00 - 21.00	MPL Arena	Ausdauer/Torwarttraining
15.	Training	Do. 27.08	19.00 - 21.00	MPL Arena	Technik/ Taktik
16.	Freundschaftsspiel	Samstag 29.08	16.00 Uhr	DJK Gummersbach Galileistr.22	gegen: DJK Gummersbach treffen: 14.00 Uhr / Anstoß: 16.00 Uhr
17.	Training	Di. 01.09	19.00 - 21.00	MPL Arena	Ausdauer/Torwarttraining
18.	Training	Do. 03.09	19.00 - 21.00	MPL Arena	Technik/Taktik
19.	1. Spieltag Meisterschaft 20/21	Sonntag 06.09	15.00 Uhr	in Herkenrath	gegen: TV Herkenrath treffen: 13.15 Uhr Reifen Schwaborn Anstoß: 15.00 Uhr
20.	Training	Di. 08.09	19.00 - 21.00	MPL Arena	
21.	Training	Do. 10.09	19.00 - 21.00	MPL Arena	
22.	2. Spieltag Meisterschaft 20/21	Sonntag 13.09	15.00 Uhr	MPL Arena	gegen: Union Rösrath treffen: 13.45 Uhr / Anstoß: 15.00 Uhr

- treffen für die Freundschaftsspiele immer vorher am Vereinsheim zur Besprechung

