

Vorbereitungsplan Saison 2021/22

1. Mannschaft VFB Kreuzberg



		Datum	Uhrzeit	Wo	Thema
1.	Trainingsauftakt	Sa. 03.07	16.00 - 18.00	MPL Arena	Lockeres Training/Abends Grillen
2.	Training	Di. 06.07	19.00 - 21.00	MPL Arena	Technik/Ausdauer
3.	Training	Mi. 07.07	19.00 - 20.30	Herpine/Halver	Ausdauer
4.	Training	Do. 08.07	19.00 - 21.00	MPL Arena	Ausdauer/Koordination/Torwarttraining
5.	Freundschaftsspiel	So. 11.07	Anstoß: 15.00 Uhr	MPL Arena	gegen: TuS Grünenbaum 2 treffen: 13.45 Uhr
6.	Training	Di. 13.07	19.00 - 21.00	MPL Arena	Technik/Ausdauer
7.	Training	Mi. 14.07	19.00 - 20.30	Herpine/Halver	Ausdauer
8.	Training	Do. 15.07	19.00 - 21.00	MPL Arena	Technik/Koordination/Torwarttraining
9.	Freundschaftsspiel	Sa. 17.07	Anstoß: 16.00 Uhr	MPL Arena	gegen: TuS Ennepe 2 treffen: 14.45 Uhr
10.	Training	Di. 20.07	19.00 - 21.00	MPL Arena	Ausdauer/Torwarttraining
11.	Training	Mi. 21.07	19.00 - 20.30	Silbertalsperre	Ausdauer
12.	Training	Do. 22.07	19.00 - 21.00	MPL Arena	Technik/Taktik
13.	Training	Di. 27.07	19.00 - 21.00	MPL Arena	Technik/Torwarttraining
14.	Training	Mi. 28.07	19.00 - 20.30	Silbertalsperre	Ausdauer
15.	Training	Do. 29.07	19.00 - 21.00	MPL Arena	Technik/ Taktik
16.	Freundschaftsspiel	Sa. 31.07	Anstoß: 16.00 Uhr	MPL Arena	gegen: SG Agathaberg 2 treffen: 14.45 Uhr
17.	Training	Di. 03.08	19.00 - 21.00	MPL Arena	Ausdauer/Torwarttraining
18.	Training	Mi. 04.08	19.00 - 20.30	Herpine/Halver	Ausdauer
29.	Training	Do. 05.08	19.00 - 21.00	MPL Arena	Technik/Taktik
20.	Freundschaftsspiel	So. 08.08	Anstoß: 15.00 Uhr	Ernst Bohle Park Gummersbach	gegen: Borussia Derschlag treffen: 13.20 Uhr MPL Arena
21.	Training	Di. 10.08	19.00 - 21.00	MPL Arena	Technik/Taktik
22.	Training	Mi. 11.08	19.00 - 20.30	Silbertalsperre	Ausdauer
23.	Training	Do. 12.08	19.00 - 21.00	MPL Arena	Technik/Torwarttraining
24.	Freundschaftsspiel	So. 15.08	Anstoß: 15.00 Uhr	MPL Arena	gegen: TV Klaswipper 2 treffen: 13.45 Uhr
25.	Training	Di. 18.08	19.00 - 21.00	MPL Arena	Technik/Taktik
26.	Training	Do. 20.08	19.00 - 21.00	MPL Arena	Technik/Torwarttraining
27.	1.Meisterschaftsspiel	So. 23.08			gegen: treffen:

- treffen für die Freundschaftsspiele immer vorher am Vereinsheim zur Besprechung
- Laufschuhe immer bei **Ausdauer Training** dabei
- Trainingsbeginn heißt Pünktlich auf den Platz stehen.
- Jeder ist für sein Ball zuständig, vor und nach dem Training
- Faires miteinander ist auf dem Platz wie auch danach „ oberste Prämisse“

Eine sehr gute Vorbereitung ist der Grundstein für eine guten Meisterschaft
Euer Trainerteam

