



# Vorbereitungsplan

## Saison 2020/2021 -Seniorenabteilung-

Samstag:	25.Juli	11:00-13:00 Uhr	Eröffnungstraining anschließend gemeinsames Grillen in ROF
Dienstag:	28.Juli	19:00 Uhr	Training in ROF
Donnerstag:	30.Juli.	19:00 Uhr	Training in ROF
Freitag:	31.Juli	19:00 Uhr	Training in LISP anschließend Spielersitzung
<b>Sonntag:</b>	<b>02.August</b>	<b>13:00 Uhr</b>	<b>Testspiel in LISP: SG I gegen SG Brunslar/Wolfersh.</b>
Sonntag:	02.August		Hausaufgabe Grundlagenausdauerlauf 4 km in 35 Min.
Dienstag:	04.August	19:00 Uhr	Training in ROF
Donnerstag:	06.August	19:00 Uhr	Training in ROF
Freitag:	07.August	19:00 Uhr	Training in ROF
Sonntag:	09.August		Hausaufgabe Grundlagenausdauerlauf 6 km in 40 Min.
Dienstag:	11.August	19:00 Uhr	Training in ROF
Donnerstag:	13.August	19:00 Uhr	Training in ROF
Freitag:	14.August	19:00 Uhr	Training in LISP anschließend Spielersitzung
<b>Sonntag:</b>	<b>16.August</b>	<b>14:00 Uhr</b>	<b>Testspiel in Malsfeld: SG Beiseförth/ Malsf. gegen SG I</b>
Sonntag:	16. August		Hausaufgabe Grundlagenausdauerlauf 6 km in 35 Min.
Dienstag:	18.August	19:00 Uhr	Training in ROF
Donnerstag:	20.August	19:00 Uhr	Training in ROF
<b>! Trainingswochenende in Rotenburg !</b>			
<b>Freitag:</b>	<b>21.August</b>	<b>19:00 Uhr</b>	<b>Testspiel in ROF: SG I gegen SG Altmorschen/ Binsf.</b>
<b>Samstag:</b>	<b>22.August</b>	<b>10:00 - 17:00 Uhr</b>	<b>1.Training 10 Uhr</b> anschl. Mittagessen <b>2.Training ca.15 Uhr</b>
<b>Sonntag:</b>	<b>23.August</b>	<b>10:00 Uhr</b>	<b>Training &amp; Taktikschulung</b> anschließend Mittagessen
<b>Sonntag:</b>	<b>23.August</b>	<b>13:00 Uhr</b>	<b>Testspiel in ROF: SG II gegen TSV Blankenheim</b>
<b>Sonntag:</b>	<b>23.August</b>	<b>15:00 Uhr</b>	<b>Testspiel in ROF: SG I gegen 1.FC Schwalmstadt II</b>
Dienstag:	25.August	19:00 Uhr	Training in ROF
Donnerstag:	27.August	19:00 Uhr	Training in ROF
Freitag:	28.August	19:00 Uhr	Training in LISP anschließend Spielersitzung
<b>Samstag:</b>	<b>29.August</b>	<b>15:00 Uhr</b>	<b>Teambuilding-Event: Vom "Ich" zum "Du", zum "WIR"</b>
<b>Sonntag:</b>	<b>30.August</b>	<b>14:00 Uhr</b>	<b>Testspiel in Unterhaun: SV Unterhaun gegen SG I</b>
Dienstag:	01.September	19:00 Uhr	Training in ROF
Donnerstag:	03.September	19:00 Uhr	Training in ROF
Freitag:	04.September	19:00 Uhr	Training in ROF anschließend Spielersitzung
<b>Sonntag:</b>	<b>06.Sept.</b>	<b>15:00 Uhr</b>	<b>Saisonstart (angestrebt)</b>

**Änderungen des Vorbereitungsplans bleiben vorbehalten!**

**Zu allen Trainingseinheiten sind Lauf- und Fußballschuhe mitzubringen!**

**!!! Es wird um pünktliches Erscheinen gebeten - Abmeldung nur persönlich beim Trainer !!!**

**Wir wünschen Euch für die kommende Saison viel Spaß und vor allem Gesundheit!**

**Trainer:** *Martin Köthe & Fabian Rudolph*  
+49173/2642374 +49162/9554392

**Co.-Trainer:** *Jan Holzhauer*  
+49175/1682269

**Torwart-Trainer:** *Stefan Künzl*  
+4915232032516