

Vorbereitungsplan 1. und 2. Mannschaft Saison 2018/2019

Datum	Tag	Ort	Zeit	Trainingsschwerpunkt
02.07.2018	Montag	Hallenbad	18.55 Uhr 21.00 Uhr	Ausdauer/ Koordination/ Technik Mannschaftssitzung
04.07.2018	Mittwoch	Freibad	18.55 Uhr	Ausdauer/ Kraft/ Koordination
06.07.2018	Freitag	Freibad	18.55 Uhr	Kraft/ Ausdauer/ Schnelligkeit
07.07.2018	Samstag	Parkplatz Kampenwandseilbahn	06.30 Uhr	Kraft/ Ausdauer (festes Schuhwerk) Ausflug Gipfelkreuz und Stoling
08.07.2018	Sonntag	Hallenbad	13.45 Uhr	Testspiel WSV Aschau - SV Pang Anstoß 15 Uhr
		Hallenbad	13.45 Uhr	Testspiel WSV Aschau II - SV Pang II Anstoß 17 Uhr
09.07.2018	Montag	Hallenbad	18.55 Uhr	Koordination/ Technik/ Taktik
11.07.2018	Mittwoch	Freibad	18.55 Uhr	Kraft/ Ausdauer/ Schnelligkeit
13.07.2018	Freitag	Hallenbad	18.55 Uhr	Koordination/ Technik/ Taktik
14.07.2018	Samstag	Hallenbad	09.00 Uhr	Taktik
		Hallenbad	15.45 Uhr	Pokalspiel SG Chieming/ Grabenstätt - WSV Aschau Anstoß 17 Uhr

Vorbereitungsplan 1. und 2. Mannschaft Saison 2018/2019

Datum	Tag	Ort	Zeit	Trainingsschwerpunkt
16.07.2018	Montag	Hallenbad	18.55 Uhr	Koordination/ Technik/ Taktik
18.07.2018	Mittwoch	Freibad	17.45 Uhr	Kraft/ Ausdauer/ Schnelligkeit
20.07.2018	Freitag	Hallenbad	18.55 Uhr	Koordination/ Technik/ Taktik
21.07.2018	Samstag	Hallenbad	09.00 Uhr	Taktik
		Hallenbad	13.45 Uhr	Pokalspiel TürkSpor Rosenheim - WSV Aschau Anstoß 15 Uhr
23.07.2018	Montag	Hallenbad	18.55 Uhr	Koordination/ Technik/ Taktik
25.07.2018	Mittwoch	Freibad	18.55 Uhr	Kraft/ Ausdauer/ Schnelligkeit
27.07.2018	Freitag	Hallenbad	18.00 Uhr	Technik/ Taktik
28.07.2018	Samstag	Hallenbad	09.00 Uhr	Taktik
		Hallenbad	13.45 Uhr	Pokalspiel WSV Aschau - TSV Siegsdorf Anstoß 15 Uhr
		Hallenbad	13.45 Uhr	Testspiel WSV Aschau II - TSV Bad Endorf II Anstoß 17 Uhr

Vorbereitungsplan 1. und 2. Mannschaft Saison 2017/2018

Datum	Tag	Ort	Zeit	Trainingsschwerpunkt
30.07.2018	Montag	Hallenbad	18.55 Uhr	Kraft/ Koordination/ Schnelligkeit
01.08.2018	Mittwoch	Freibad	18.55 Uhr	Koordination/ Technik/ Taktik
03.08.2018	Freitag	Hallenbad	18.55 Uhr 21.00 Uhr	Taktik danach Mannschaftssitzung
04.08.2018	Samstag	Saisonstart	noch offen	Punktspiele 1. und 2.Mannschaft
07.08.2018	Dienstag	Freibad	18.55 Uhr	Schelligkeit/ Koordination/ Technik
09.08.2018	Donnerstag	Freibad	18.55 Uhr	Technik/ Taktik

11./12.08.2018 - Samstag/Sonntag - nächster Spieltag!

Hallo Jungs,

wir hoffen Ihr hattet ein wenig Fußballfreie Zeit und konntet Euch gut erholen. Nun ist es wieder an der Zeit die bestmöglichen Grundlagen für eine hoffentlich Erfolgreiche neue Saison zu schaffen. Wir als Trainerteam würden gern mit Euch dort weitermachen wo Ihr im Relegationsspiel aufgehört habt, nämlich mit einer Wahnsinnigen Mannschaftsleistung und ihr seht was man damit alles erreichen kann!

Bei eventuellen Änderungen werden wir euch natürlich rechtzeitig informieren. Bitte zu jedem Training Badeklamotten (bei Treffpunkt Freibad) und Lafschuhe mitbringen!

Viel Spaß noch im Urlaub und bleibt alle Gesund!

Eure Trainer Stephan, Miche, Sepp und Nico