

Vorbereitungsplan Nothberg Amateure



Ich habe eine kurze intensive Vorbereitungsphase geplant. Das beinhaltet, dass alle Spieler möglichst alle Einheiten mitmachen. Es kann nur von Vorteil für euch sein, wenn ihr in den freien Wochen und zwischen den Trainingseinheiten die ein oder andere Laufeinheit einbaut. Ohne Fitness geht's halt nicht! Zu den Trainingseinheiten keine Laufschuhe mitbringen, dafür 100 % Motivation.

09.01/16.01/23.01.2012 ist Hallentraining ab 19:00 Uhr in der Kaiserhalle

26.01.2012	Training
31.01.2012	Training
02.02.2012	Training
07.02.2012	Training
09.02.2012	Vorbereitungsspiel in Nothberg Treffpunkt in Nothberg 18:00 Uhr, Anstoß 19:00 Uhr SV Nothberg II – VFR Venwegen
14.02.2012	Training

-----Karnevalspause-----

23.02.2012	Training
26.02.2012	Vorbereitungsspiel in Wenau Treffpunkt in Wenau 12:00 Uhr, Anstoß 13:00 Uhr Jugendsport Wenau IV – SV Nothberg II

Anschließend Einkehr im „Amadeus“ in Bergrath
Schnitzelesen

28.02.2012	Training
01.03.2012	Training
04.03.2012	1.Meisterschaftsspiel SV Nothberg II – TSV Donnerberg

Jeder Spieler sollte alle Einheiten absolvieren. Bei Verhinderung frühzeitige Abmeldung unter 0177-7102814. Ich werde ab sofort eine Liste über die Trainingsbeteiligung führen. Unentschuldigtes Fehlen beim Training wird durch die Mannschaftskasse geahndet.

Olli