



Vorbereitung SC Vogelbach



Saison 2010/2011 - Kreisliga Kusel/Kaiserslautern Süd

Stand: 06.07.10 Änderungen vorbehalten!

1. Woche Grundlagen- Ausdauer I	Dienstag	06.07.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	Donnerstag	08.07.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	Freitag	09.07.2010	Spiel	SV Ohmbach (A)	18:30 Uhr
	Samstag	10.07.2010	Training	Vogelbach	17:00 Uhr

2. Woche Grundlagen- Ausdauer II +Spielpraxis	Montag	12.07.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	Mittwoch	14.07.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	Donnerstag	15.07.2010	Aktiven-Turnier	SpVgg Erzenhausen (A)	18:30 Uhr
	Sonntag	18.07.2010	VG-Turnier	Vogelbach (H)	13:00 Uhr

3. Woche Schnelligkeits-/ Kraftausdauer	Montag	19.07.2010	2 Tage Regenerationspause nach GA I + GA II		
	Mittwoch	21.07.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	Freitag	23.07.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	Sonntag	25.07.2010	Spiel	SV Kohlbachtal (A)	19:30 Uhr

4. Woche Schnelligkeits-/ Kraftausdauer	Dienstag	27.07.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	Mittwoch	28.07.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	Freitag	30.07.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	Samstag	31.07.2010	Spiel	TuS Hochspeyer (A)	16:00 Uhr

5. Woche Schnelligkeit/ Sprint	Montag	02.08.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	Mittwoch	04.08.2010	Spiel	Gegner steht noch nicht fest	19:00 Uhr
	Donnerstag	05.08.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	Samstag	07.08.2010	Training	Vogelbach	10:30 Uhr

6. Woche Taktik	Dienstag	10.08.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	Mittwoch	11.08.2010	Kreispokalspiel	Bechhofen/SSC Landstuhl (H)	19:00 Uhr
	Freitag	13.08.2010	Training	Vogelbach	19:00 Uhr
	Sonntag	15.08.2010	Saisonstart	SV Nanzdietschweiler II (H)	15:00 Uhr

Zu jedem Training sind Fußball- und Lafschuhe mitzubringen.

Rechtzeitige Abmeldung bei Nichterscheinen

Trainer Steffen Maas

Tel. privat: 06372-994824

Handy privat: 0162-4889537

Handy dienstl.: 0172-8517031