

Vorbereitungsplan TSV Weiß 1. Mannschaft

| Datum | Was | Treffen | Ort |
|---------------|---|-----------|-------------------|
| 18.07.18 (Mi) | Trainingsauftakt (lockeres Anlaufen, Spiel) | 19:45 Uhr | BZA |
| 20.07.18 (Fr) | Training (Kraft, Ausdauer, Spiel) | 19:45 Uhr | BZA |
| 22.07.18 (So) | Testspiel gegen Godorf 1 (KL B) | 15:45 Uhr | BZA |
| 24.07.18 (Di) | Schwimmen (4,50 Euro p.P.) | 19:00 Uhr | Brühl/ Zollstock |
| 25.07.18 (Mi) | Training (Kraft, Koordination, Ausdauer, Spiel) | 19:45 Uhr | |
| 27.07.18 (Fr) | Training (Schnelligkeit, Koordination, Spiel) <u>Im Anschluss</u> <u>Mannschaftsaben</u> <u>d im Vereinsheim</u> <u>mit Taktik</u> <u>Besprechung und</u> <u>Grillen</u> | 19:45 Uhr | BZA / Vereinsheim |
| 29.07.18 (So) | Testspiel gegen Vochem 1 (KL C) | 11:45 Uhr | Vochem |
| 31.07.18 (Di) | Schwimmen (4,50 Euro p.P.) | 19:00 Uhr | Brühl/ Zollstock |
| 01.08.18 (Mi) | Training (Basic Verteidigen Gleich-/ Über-/ Unterzahl) | 19:45 Uhr | BZA |
| 03.08.18 (Fr) | Training (Basic Verteidigen Gleich-/ Über-/ Unterzahl) | 19:45 Uhr | BZA |
| 05.08.18 (So) | Testspiel gegen Borussia Hohenlindt 4 (KL B) | 13:30 Uhr | BZA |
| 07.08.18 (Di) | Pokalspiel | offen | offen |

| | | | |
|---------------|--|-----------|-----------|
| 08.08.18 (Mi) | Training (Basic Verteidigen Gleich-/ Über-/ Unterzahl) (oder Pokalspiel) | 19:45 Uhr | BZA |
| 10.08.18 (Fr) | Training (Aufbauspiel) | 19:45 Uhr | BZA |
| 12.08.18 (So) | Testspiel gegen Akthamar 1 (KL B) <u>Im Anschluss gemeinsames Grillen im Vereinsheim</u> | 13:30 Uhr | BZA |
| 14.08.18 (Di) | Beachvolleyball (2-4 Euro p.P.) oder Pokalspiel | 19:45 Uhr | Beachpark |
| 15.08.18 (Mi) | Testspiel gegen Rheinsüd 2 | 19:00 Uhr | BZA |
| 17.08.18 (Fr) | Training (Angriffe über Zentrale) <u>Im Anschluss Mannschaftsabend im Vereinsheim</u> | 19:45 Uhr | BZA |
| 19.08.18 (So) | Testspiel gegen Lövenich Widdersdorf 1 (KL A) | 13:30 Uhr | BZA |
| 22.08.18 | Schwimmen oder Beachvolleyball | offen | offen |
| 23.08.18 (Mi) | Training (Angriffe über Flügel) | 19:45 Uhr | BZA |
| 25.08.18 (Fr) | Training (Angriff-Abwehr Wiederholung) | 19:45 Uhr | BZA |
| 26.08.18 (So) | Saisonbeginn | | |

Wir treffen uns 15 Minuten vor jedem Training und 1 Stunde vor jedem Spiel