

VORBEREITUNG 2011/12 - DJK LECHHAUSEN

1. Mannschaft

Stand 05.02.2012

Sonntag	06.01.12	12, ⁰⁰	Hensel Cup	Hallenturnier	Sporthalle TSG
Sonntag	22.01.12	12, ⁰⁰ - 18, ⁰⁰	Stadtmeisterschaft Vorrunde	Halle	Anton-Bezler-Sporthalle
Donnerstag	26.01.12	19, ³⁰ - 21, ⁰⁰	Training (Halle)	Kondition Zirkel, Dynamic	Hallenschuhe
Sonntag	29.01.12	11, ⁰⁰	Waldlauf (Areal DJK, Autobahnsee)	Kondition	Laufschuhe
Dienstag	31.01.12	19, ⁰⁰ - 20, ³⁰ 21, ³⁰	Waldlauf (Areal DJK , Autobahnsee) Versammlung	Kondition – Krafttraining	Fußballschuhe, Laufschuhe
Donnerstag	02.02.12	19, ³⁰ - 21, ⁰⁰	Training (Halle)	Kondition Zirkel, Dynamic	Hallenschuhe
Samstag	04.02.12	12, ⁰⁰	Hallentraining im Rudolf Diesel Gymnasium		
Sonntag	05.02.12	12, ⁰⁰	Stadtmeisterschaft Endrunde	Vorbereitungsspiel	Sporthalle Haunstetten
Dienstag	07.02.12	19, ⁰⁰ - 20, ³⁰ 21, ³⁰	Waldlauf (Areal DJK , Firnhaberau) Versammlung	Kondition – Krafttraining	Fußballschuhe, Laufschuhe
Donnerstag	09.02.12	19, ³⁰ - 21, ⁰⁰	Training (Halle)	Kondition Zirkel, Dynamic	Hallenschuhe
Samstag	11.02.12	14, ⁴⁵	DJK : FC Stätzing	Vorbereitungsspiel	Firnhaberau (Kunstrasen) Treffpunkt : 13,15 Uhr
Sonntag	12.02.12	18, ³⁰	Türkspor Augsburg : DJK	Vorbereitungsspiel	Neusäß (Kunstrasen) Treffpunkt : 17, ⁰⁰ Uhr

Dienstag	14.02.12	19, ⁰⁰ - 21, ⁰⁰	Training (Areal DJK)	Explosive-Kraft,	Fußballschuhe, Laufschuhe
Donnerstag	16.02.12	19, ³⁰ – 21, ⁰⁰ Anschl.	Training (Halle) Besprechung in der Halle	Koordination, Schnelligkeit	Hallenschuhe
			Trainingswochenende	Areal DJK	
					Fußballschuhe, Laufschuhe
Freitag	17.02.12	19, ⁰⁰ - 20, ³⁰	Training	Krafttraining, Dynamic, Plyometrie, Agility	
Samstag	18.02.12	08, ⁰⁰ - 09, ⁰⁰ 09, ³⁰ - 10, ³⁰ 10, ³⁰ - 11, ³⁰ 11, ⁰⁰ - 13, ⁰⁰ 11, ³⁰ - 13, ³⁰ 13, ³⁰ 14, ⁴⁵	Waldlauf Frühstück Training Massage Theorie Mittag DJK : FC Klenaitingen	Regenerationslauf, Stretching Dynamic, Schnellkraft, Koordination Rehabilitation Taktik, Spielformen, Spielsystem Vorbereitungsspiel in Firnhaberau (Kunstrasen)	
Sonntag	19.02.12	09, ⁰⁰ - 10, ⁰⁰ 10, ³⁰ - 11, ⁴⁵ 10, ⁰⁰ - 12, ⁰⁰ 13, ⁰⁰	Waldlauf Frühstück Massage TSV Friedberg : DJK	Regenerationslauf, Stretching Rehabilitation Vorbereitungsspiel in Firnhaberau (Kunstrasen) Platz gemietet von 12:30-14:45 Uhr	
Dienstag	21.02.12	19, ⁰⁰ - 21, ⁰⁰	Training (Areal DJK)	Kondition, Dynamic	Fußballschuhe, Laufschuhe
Mittwoch	22.02.12	19, ⁰⁰ - 20, ⁰⁰	Training (Areal DJK)	Schnelligkeit, Koordination	Fußballschuhe, Laufschuhe
Donnerstag	23.02.12	19, ⁰⁰ - 20, ³⁰ 21, ⁰⁰	Training (Areal DJK) Versammlung	Spielformen, Schnelligkeit	Fußballschuhe, Laufschuhe

Sonntag	26.02.12	14,°°	DJK : Aystetten	Vorbereitungsspiel	Treffpunkt : 12:15 Uhr Neusäß
Dienstag	28.02.12	19,°°- 21,°°	Training (Areal DJK)	Schnelligkeit, Koordination	Fußballschuhe, Laufschuhe
Mittwoch	29.02.12	19,°°- 21,°°	Training (Areal DJK)	Dynamic	Fußballschuhe, Laufschuhe
Donnerstag	01.03.12	19,°°- 21,°° 21,°° ³⁰	Training (Areal DJK) Versammlung	Spielformen, Standard situation	Fußballschuhe, Laufschuhe
Samstag	03.03.12		VfB Tannhausen (U-19) : DJK	Vorbereitungsspiel	Ort und Zeit wird noch festgelegt
Dienstag	06.03.12	19,°°- 21,°°	Training (Areal DJK)	Koordination, Schnelligkeit	Fußballschuhe, Laufschuhe
Donnerstag	08.03.12	19,°°- 21,°° 21,°° ³⁰	Training (Areal DJK) Versammlung	Spielformen, Taktik	Fußballschuhe, Laufschuhe
Samstag	10.03.12	15,°°	DJK : TSV Krumbach	Punktspiel	Treffpunkt : 13:30 Uhr
Dienstag	13.03.12	19,°°- 21,°°	Training (Areal DJK)	Koordination, Schnelligkeit	Fußballschuhe, Laufschuhe
Donnerstag	15.03.12	19,°°- 21,°° 21,°° ³⁰	Training (Areal DJK) Versammlung	Spielformen, Taktik	Fußballschuhe, Laufschuhe

-Viel Spaß , Erfolg und eine Saison ohne Verletzungen

-Mögliche Änderungen im Plan sind vorbehalten

Lubos Cerny.....0170/7926090