

**SV Dallau**

**Trainingsplan zur Vorbereitung Rückrunde**

**Trainer:**

Sebastian Heck,  
Co-Trainer, Fatih Er

**Trainingstage MO/MI/FR. in der Vorbereitung– Uhrzeit:** jeweils um 19.00 Uhr -  
**Spielerversammlungen – Uhrzeit:** jeweils um 21.30 Uhr

Tag und Datum	Veranstaltung	Abkürzung
<b>1. Woche</b>		
Mittwoch: 02.02.2011	Trainingsauftakt	T
Freitag: 04.02.2011	Training	T
Sonntag: 06.02.2011	Hallentraining(Uhrzeit wird bekannt gegeben)	T
<b>2. Woche</b>		
Montag:07.02.2011	Training	T
Mittwoch: 09.02.2011	Training	T
Freitag: 11.02.2011	Training	T
Sonntag: 13.02.2011	SC Siegelsbach-SV Dallau 14.30Uhr	VoS
<b>3. Woche</b>		
Montag:14.02.2011	Training	T
Mittwoch:16.02.2011	Training	T
Freitag:18.02.2011	Training	T
Sonntag: 20.02.2011	FC Kirchhausen-SV Dallau 11.00Uhr	VoS
<b>4. Woche</b>		
Montag: 21.02.2011	Training	T
Mittwoch: 23.02.2011	Training	T
Freitag:25.02.2011	Training	T
Samstag:26.02.2011	SV Hochhausen-SV Dallau2 14.30Uhr	VoS
Sonntag:27.02.2011	TSV Helmstadt-SV Dallau 14.30Uhr	Vos
<b>5. Woche</b>		
Montag:28.02.2011	Training	T
Mittwoch:02.03.2011	Training	T
Freitag:04.03.2011	Auftakt Trainingslager Zuhause( Training)	T
Samstag 05.03.2011	12Uhr / 14Uhr/18Uhr Training	T
Sonntag: 06.03.2011	FC Neckarzimmern-SV Dallau	VoS
<b>6. Woche</b>		
Montag:07.03.2011	Training	T
Mittwoch: 09.03.2011	SG Mauer-SV Dallau 19.00Uhr (Hartplatz)	T
Freitag:11.03.2011	Training	T
Sonntag: 13.03.2011	Erstes Punktspiel in Billigheim	Spiel

**Änderungen werden rechtzeitig bekanntgegeben**

Abkürzungen: T = Training  
 SP = Spielerversammlung  
 VoS = Vorbereitungsspiel  
 PuS = Punktspiel

**Bitte zu jeder Trainingseinheit Laufschuhe mitbringen !!!!!!!!!!!!!**

**Die Trainer**