



**Bitte Home-Trainingsplan durchführen / Für Spielerinnen im Urlaub gilt der Urlaub-Trainingsplan**

**Zu jeder Einheit sind Laufschuhe mitzubringen**

Datum	Tag	Uhrzeit	Was?	Zusatz
09.07.2018	Montag	19:00	Trainingsauftakt	wiegen, 2x 15min Ausdauerlauf, Passübung, Abschlußspiel
10.07.2018	Dienstag		Frei	Home-Traingsplan
11.07.2018	Mittwoch	19:00	Training	Laufereinheit, Stabi, Schnellkraft
13.07.2018	Freitag	18:30	Training	Fitness Test Shuttle Run, gemeinsamer Abend
14.07.2018	Samstag		Frei	Home-Traingsplan
15.07.2018	Sonntag	10:30	Training	defensiv Taktik
16.07.2018	Montag	19:00	Training	Laufereinheit, Spielform, Standards
18.07.2018	Mittwoch	19:00	Training	Stabi, Schnellkraft, Taktik, Passübung
20.07.2018	Freitag	18:30	Training	Taktik, Spielform, Torschuss
22.07.2018	Sonntag	10:30	Training	offensiv Taktik, Spielform
23.07.2018	Montag	19:00	Training	Taktik, Spielform, Passübung
24.07.2018	Dienstag		Frei	Home-Traingsplan
25.07.2018	Mittwoch	19:00	Training	Taktik, Spielform, Passübung
27.07.2018	Freitag	18:30	Training	Fitness Test Shuttle Run, Torschuss, Standards, Abschlußspiel
28.07.2018	Samstag		Frei	Home-Traingsplan
29.07.2018	Sonntag	13:00	Testspiel	Tusa
30.07.2018	Montag	19:00	Training	Nachbereitung Testspiel, Spielform
01.08.2018	Mittwoch	19:00	Training	Ausdauer, Schnellkraft
03.08.2018	Freitag	18:30	Training	Ausdauer, Schnellkraft
05.08.2018	Sonntag	13:30	Testspiel	Uevakoven
06.08.2018	Montag		Frei	Home-Traingsplan
08.08.2018	Mittwoch		Frei	Home-Traingsplan
10.08.2018	Freitag	18:30	Saisonauftritt	bayrischer Abend mit BubbleBall
12.08.2018	Sonntag	13:00	Testspiel	Budberg
13.08.2018	Montag	19:00	Training	Nachbereitung Testspiel, Spielform, Taktik
14.08.2018	Dienstag		Frei	Home-Traingsplan
15.08.2018	Mittwoch	19:00	Training	Taktik, Spielform
17.08.2018	Freitag	18:30	Training	Laufereinheit, Standards, Torschuss
19.08.2018	Sonntag	19:00	Testspiel	Köln
20.08.2018	Montag	19:00	Training	Nachbereitung Testspiel, Spielform Taktik, Stabi
21.08.2018	Dienstag		Frei	Home-Traingsplan
22.08.2018	Mittwoch	19:00	Training	Vorbereitung Pokalspiel
24.08.2018	Freitag	18:30	Training	Vorbereitung Pokalspiel

26.08.2018	Sonntag	?	Pokalspiel	1.Runde	
27.08.2018	Montag	19:00	Training	Nachbereitung Testspiel,Fitness Test Shuttle Run	
29.08.2018	Mittwoch	19:00	Training	Spielform, Passübung	
31.08.2018	Freitag	18:30	Training	Vorbereitung 1. Meisterschaftsspiel	
02.09.2018	Sonntag	?	Meisterschaftsspiel	1. Meisterschaftsspiel	