

Vorbereitungsplan zur Saison 2010/11

Michael 0160-7978946 06286-236 [michaelp@mpgwerke.de](mailto:michaelp@mpgwerke.de)  
 Mathias 0160-8829958 06286-929863 [mathias.pfliengendoerfer@web.de](mailto:mathias.pfliengendoerfer@web.de)

<u>Tag</u>	<u>Datum</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Art</u>		
Mo.	28.06.	19:00	Training		
Die.	29.06.	19:00	Training	<i>nach dem Training Spiellersitzung</i>	
Do.	01.07.	19:30	<b>Spiel</b>	<u>Niederklingen</u> <u>1. Mannschaft</u>	Treff: 18:20 in N.klingen / Abfahrt 18:00 Uhr
Fr.	02.07.	19:00	Training	<i>nach dem Training Spiellersitzung</i>	(Kreisoberliga)
So.	04.07.	16:00	<b>Spiel</b>	<u>in Wörth</u> <u>1. Mannschaft</u>	Treff: 14:50 in Wörth / Abfahrt 14:00 Uhr Sportplatz, Landstraße 1, Wörth am Main
Die.	06.07.	19:00	Training		
Fr.	09.07.	19:00	Training	<i>nach dem Training Spiellersitzung</i>	
So.	11.07.	14:00	<b>Spiel</b>	<u>in Laudenbach</u> <u>1. Mannschaft</u>	Treff: 12:50 in Laudenbach / Abfahrt 12:10 Uhr (Aufsteiger in die A-Klasse)
Die.	13.07.	19:00	Training		
Fr.	16.07.		Trainingslager	<i>evtl. in Miltenberg</i>	Abfahrt 17:00 Uhr Sportheim
Sa.	17.07.		Trainingslager	<i>evtl. in Miltenberg</i>	
So.	18.07.		Trainingslager	<i>evtl. in Miltenberg</i>	
So.	18.07.	14:30	<b>Spiel</b>	<u>in Breitendiel</u> <u>1. Mannschaft</u>	Treff:13:45 in Breitendiel (Aufsteiger in die Bezirks)
Die.	20.07.	19:00	Training	<i>nach dem Training Spiellersitzung</i>	
Mi.	21.07.	19:00	<b>Spiel</b>	<u>in Schneeberg</u> <u>1. Mannschaft</u>	Treff: 18 Uhr in Schneeberg / Abfahrt 17:20Uhr
Fr.	23.07.	19:00	Training		(Aufsteiger in die Bezirks)
So.	25.07.	10:00	Training	Taktik/Spielsystem/Besprechung <b>Spiellersitzung</b>	Treffpunkt 11 Uhr mit den Frauen zum Grillen Nachmittags gemeinsamer Festbesuch
Die.	27.07.	19:00	<b>Spiel</b>	<u>in Weilbach</u> <u>1. Mannschaft</u>	Treff: 18 Uhr in Weilbach / Abfahrt 17:20Uhr
Fr.	30.07.	19:00	Training	<i>nach dem Training Spiellersitzung</i>	(Aufsteiger in die A-Klasse)
So.	01.08.		<b>1. Pokalspiel</b>		
So.	08.08.	15:00	<b>1.Spieltag</b>	SG Mossautal - SG Rothenberg	

\*\*\* Trainingsbeginn findet immer pünktlich statt. Bitte jeweils rechtzeitig auf dem Trainingsplatz einfinden.

\*\*\* generell sind Lauf- sowie Hartplatzschuhe mitzubringen !!!

\*\*\* Als ergänzendes und ausgleichendes Training sind Schwimmen sowie relaxtes Radfahren geeignet.  
Auf keinen Fall ermüdende sportliche Aktivitäten. Diese bewirken einen negativen Effekt !!!