

# TRAININGSPLAN SOMMER 2020

## 1.Mannschaft CFB Ford Niehl



Stand: 02.07.2020

TAG	DATUM	Zeit	Einheit	Ort	
Freitag	10.07.2020	19:00	1.Training	Niehl	Auftakt / Test
Sonntag	12.07.2020	11:00	2.Training	Niehl	Ausdauer / Spielformen GA
Dienstag	14.07.2020	19:00	3.Training	Geissbokheim	Ausdauer / Intervall HIT
Donnerstag	16.07.2020	19:00	4.Training	Niehl	Ausdauer Kraft
Freitag	17.07.2020	19:30	5.Testspiel	Niehl Platz A	SV Weiden (KLA)
Sonntag	19.07.2020	11:00	6.Training	Janwiese Konrad-Adenauer Weiher	Ausdauer / Intervall HIT / Kraft
Dienstag	21.07.2020	19:00	7.Training	Niehl	Spielform GA/ GA Rundlauf
Donnerstag	23.07.2020	19:00	8.Training	Niehl	Spielform Überzahl / Unterzahl / Passübung
Freitag	24.07.2020	19:00	9.Training	Niehl	Spielform 4:4 / Passform / Intervall
Samstag	25.07.2020	18:30	10.Training	Janwiese /Stadion Südseite	Ausdauerkraft / Janwiese / Decksteinerweiher
Sonntag	26.07.2020	15:00	11.Testspiel	Niehl Platz A	Pulheimer SC (KLA)
Dienstag	28.07.2020	19:00	12.Training	Niehl	Spielform / Passübungen /
Donnerstag	30.07.2020	19:00	13.Training	Niehl	Kraftausdauer / Zirkel
Freitag	31.07.2020	19:00	14.Training	Niehl	Platzanlage / Kraft / Koordination
Samstag	01.08.2020	15:00	15.Testspiel	Niehl Platz A	Rot-Weiss Erkenschwick (KLA)
Dienstag	04.08.2020	19:00	16.Training	Niehl	Spielformen / Passübung
Donnerstag	06.08.2020	19:00	17.Training	Niehl	Spielformen / Unterzahl : Überzahl
Freitag	07.08.2020	19:00	18.Training	Niehl	5:5:5 Spielformen / Intervall
Sonntag	09.08.2020	15:00	19.Testspiel	Bedburg	BV Bedburg (KLB)
Dienstag	11.08.2020	19:00	20.Training	Niehl	Spielform / Passen / Anspieloptionen
Donnerstag	13.08.2020	19:00	21.Training	Niehl	Spielform / Passen / Anspieloptionen
Freitag	14.08.2020	20:00	22.Testspiel	Niehl / Mannschaftsabend	SC Germania Geyen (BZL) / Mannschaftsabend
Sonntag	16.08.2020	19:00	23.Training	Niehl	Platzanlage
Dienstag	18.08.2020	19:30	24.Testspiel	Niehl Platz A	Blau-Weiss Köln (BZL)
Donnertsag	20.08.2020	19:00	25.Training	Niehl	Platzanlage
Freitag	21.08.2020	19:00	26.Training	Niehl	Spielform
Samstag	22.08.2020	19:00	27.Training	Niehl	Spielform
Sonntag	23.08.2020	15:15	28.Testspiel	Kerpen-Blatzheim	SV Blatzheim (KLB)

**Training vor Beginn 15.Min vorher anwesend sein ! / Spiel 90 Min. vorher**

**NUR PERSÖNLICHE ABSAGE !!!**

**Training : bis 15.00 Uhr**

**Spiel: bis 12.00 Uhr**

**TRAININGSPLAN SOMMER 2020****1.Mannschaft CFB Ford Niehl**

Stand: 02.07.2020

TAG	DATUM	Zeit	Einheit	Ort	
Dienstag	25.08.2020	19:00	29.Training	Niehl	Testspiel ???
Donnerstag	27.08.2020	19:00	30.Training	Niehl	Testspiel ???
Freitag	28.08.2020	19:00	31.Training	Niehl	
<b>Sonntag</b>	<b>30.08.2020</b>	<b>15:00</b>	<b>32.Testspiel</b>	<b>Niehl Platz A</b>	<b>VFR Bachem (KLA)</b>
Dienstag	02.09.2020	19:00	33.Training	Niehl	Testspiel ???
Donnerstag	04.09.2020	19:00	34.Training	Niehl	
Freitag	05.09.2020	19:00	35.Training	Niehl	
<b>Sonntag</b>	<b>07.09.2020</b>	<b>15:15</b>	<b>1.Saisonspiel 2020/2021</b>		

**Trainer :**

<b>Trainer :</b>	<b>Oliver Lehrbach</b>	<b>0162 - 1527026</b>
<b>Co-Trainer</b>	<b>Amin Mirabi</b>	<b>0176 - 64967569</b>
As.-Trainer	Ufuk Balik	0173 - 3562717
As.-Trainer	Tarek Marouf	0176 - 22768135
TW-Trainer	Georg Luppus	0157 - 86266586
TW-Trainer	Thomas Rathgeb	0152 - 06205528

**STUFF**

<b>Physio:</b>	<b>Andre Figueiredo</b>	<b>0178 - 2105436</b>
Sportliche Leitung	Frank Greuvers	0177 - 3331569

**Training vor Beginn 15.Min vorher anwesend sein ! / Spiel 90 Min. vorher**

**NUR PERSÖNLICHE ABSAGE !!!**

**Training : bis 15.00 Uhr    Spiel: bis 12.00 Uhr**