

# Vorbereitung / Saisonplan 2011/2012

## C-Junioren FC Neuenhof

Datum	Uhrzeit	Trainingsart / -ort / sonstige Events
15.11.2011 (Di)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Technik / Lauftraining / Passspiel</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen
17.11.2011 (Do)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Technik / Lauftraining / Passspiel</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen
22.11.2011 (Di)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Technik / Lauftraining / Passspiel</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen
24.11.2011 (Do)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Technik / Lauftraining / Passspiel</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen
29.11.2011 (Di)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Konditionstraining / Schnelligkeit / Sprint</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen <b>Laufschuhe mitbringen</b>
01.12.2011 (Do)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Konditionstraining / Schnelligkeit / Sprint</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen <b>Laufschuhe mitbringen</b>
06.12.2011 (Di)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Technik / Kopfball/Taktik</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen
08.12.2011 (Do)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Technik / Lauftraining / Passspiel</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen
10.12.2011 (Sa)	Ab 10:30 Uhr	<b>Chlaushock Dreifachturnhalle Zentrum</b> Treffpunkt 10:00 Uhr
13.12.2011 (Di)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Konditionstraining / Schnelligkeit / Sprint</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen <b>Laufschuhe mitbringen</b>
15.12.2011 (Do)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Technik / Lauftraining / Passspiel</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen
16.12.2011 (Fr)	18:30 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Krafttraining / Koordination</b> Treffpunkt 18:30 Uhr in Zürcherturnhalle umgezogen
17.12.2011 (Sa)	Ganzer Tag	<b>Hallenturnier auf Kunstrasen in Waldshut (D)</b> Treffpunkt wird noch bekanntgegeben

# Vorbereitung / Saisonplan 2011/2012

## C-Junioren FC Neuenhof

Datum	Uhrzeit	Trainingsart / -ort / sonstige Events
20.12.2011 (Di)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Trainingseinheit / Auslaufen / Ballspiel</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen
22.12.2011 (Do)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Technik / Lauftraining / Passspiel</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen
10.01.2012 (Di)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Konditionstraining / Schnelligkeit / Sprint</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen <b>Lafschuhe mitbringen</b>
12.01.2012 (Do)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Konditionstraining / Schnelligkeit / Sprint</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen <b>Lafschuhe mitbringen</b>
17.01.2012 (Di)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Konditionstraining / Schnelligkeit / Sprint</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen <b>Lafschuhe mitbringen</b>
19.01.2012 (Do)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Technik / Lauftraining / Passspiel</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen
20.01.2012 (Fr)	18:30 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Krafttraining / Koordination</b> Treffpunkt 18:30 Uhr in Zürcherturnhalle umgezogen
24.01.2012 (Di)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Technik / Lauftraining / Passspiel</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen
26.01.2012 (Do)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Konditionstraining / Schnelligkeit / Sprint</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen <b>Lafschuhe mitbringen</b>
31.01.2012 (Di)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Konditionstraining / Schnelligkeit / Sprint</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen <b>Lafschuhe mitbringen</b>
02.02.2012 (Do)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Technik / Lauftraining / Passspiel</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen
03.02.2012 (Fr)	18:30 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Krafttraining / Koordination</b> Treffpunkt 18:30 Uhr in Zürcherturnhalle umgezogen

# Vorbereitung / Saisonplan 2011/2012

## C-Junioren FC Neuenhof

Datum	Uhrzeit	Trainingsart / -ort / sonstige Events
07.02.2012 (Di)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Konditionstraining / Schnelligkeit / Sprint</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen <b>Laufschuhe mitbringen</b>
09.02.2012 (Do)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Technik / Lauftraining / Passspiel</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen
10.02.2012 (Fr)	18:30 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Krafttraining / Koordination</b> Treffpunkt 18:30 Uhr in Zürcherturnhalle umgezogen
14.02.2012 (Di)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Taktik / Mentaltraining (1)</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen
16.02.2012 (Do)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Taktik / Mentaltraining (2)</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen
21.02.2012 (Di)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Konditionstraining / Schnelligkeit / Sprint</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen <b>Laufschuhe mitbringen</b>
23.02.2012 (Do)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Technik / Lauftraining / Passspiel</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen
24.02.2012 (Fr)	18:30 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Krafttraining / Koordination</b> Treffpunkt 18:30 Uhr in Zürcherturnhalle umgezogen
28.02.2012 (Di)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Technik / Lauftraining / Passspiel</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen
01.03.2012 (Do)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Hallenbad Wettingen (Tägerhard)</b> Treffpunkt 18:00 Uhr Kasse beim Tägerhard
02.03.2012 (Fr)	18:30 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Krafttraining / Koordination</b> Treffpunkt 18:30 Uhr in Zürcherturnhalle umgezogen

# Vorbereitung / Saisonplan 2011/2012

## C-Junioren FC Neuenhof

Datum	Uhrzeit	Trainingsart / -ort / sonstige Events
06.03.2012 (Di)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Technik / Lauftraining / Passspiel</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen
08.03.2012 (Do)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Konditionstraining / Schnelligkeit / Sprint</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen <b>Lafschuhe mitbringen</b>
13.03.2012 (Di)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Konditionstraining / Schnelligkeit / Sprint</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen <b>Lafschuhe mitbringen</b>
15.03.2012 (Do)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Technik / Lauftraining / Passspiel</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen
16.03.2012 (Fr)	18:30 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Krafttraining / Koordination</b> Treffpunkt 18:30 Uhr in Zürcherturnhalle umgezogen
20.03.2012 (Di)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Technik / Lauftraining / Passspiel</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen
22.03.2012 (Do)	18:15 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Konditionstraining / Schnelligkeit / Sprint</b> Treffpunkt 18:15 Uhr auf Kunstrasen umgezogen <b>Lafschuhe mitbringen</b>
23.03.2012 (Fr)	18:30 Uhr – 19:30 Uhr	<b>Krafttraining / Koordination</b> Treffpunkt 18:30 Uhr in Zürcherturnhalle umgezogen
Diverses	offen	<b>Im März werden am Samstag oder unter der Woche noch Trainingsspiele abgemacht. Leider sind diese immer auswärts da wir bis Ende März 2012 nicht auf die Rasenplätze dürfen. Ein Spiel wird sicher in Buochs gespielt werden im März 2012.</b>