

SVR 2 / Saisonvorbereitung Rückrunde 2013 / 14

Trainer:		Heinz Neshold		Natel: 079-784.54.64 / e-mail: neshold@bluewin.ch	
Assistent 1:		Marcel Keller		Natel: 076-386.55.78 / e-mail: marcel.keller@sunrise.ch	
Assistent 2:		Benedikt Senn		Natel: 076-370.54.19 / e-mail: senn.benedikt@gmx.ch	
Tag	Datum	Zeit	Ort	Trainingseinheit / Infos	Mitnehmen
DI	21.01.2014	19.30 h	Heuel	Lauftraining / Ausdauer	Laufschuhe
DO	23.01.2014	19.30 h	Worbiger (neu)	Kraft	Hallenschuhe
DI	28.01.2014	19.30 h	Heuel	Lauftraining / Ausdauer	Laufschuhe
DO	30.01.2014	19.30 h	Worbiger (neu)	Kraft	Hallenschuhe
DI	04.02.2014	20.00 h	Rümlang	Born-to-move	Hallenschuhe / Badetuch
DO	06.02.2014	19.30 h	Heuel	Lauftraining / Ausdauer	Laufschuhe
SO	09.02.2014	13.00 h	Wallisellen	FC Wallisellen 3 (5. Liga)	Nockenschuhe (Kunstrasen)
DI	11.02.2014	20.00 h	Rümlang	Born-to-move	Hallenschuhe / Badetuch
DO	13.02.2014	19.30 h	Worbiger (neu)	Kraft	Hallenschuhe
DI	18.02.2014	20.00 h	Rümlang	Born-to-move	Hallenschuhe / Badetuch
DO	20.02.2014	19.30 h	Heuel	Lauftraining / Ausdauer	Laufschuhe
SA	22.02.2014	18.00 h	Affoltern a/A.	FC Affoltern a/A. 2	Nockenschuhe (Kunstrasen)
DI	25.02.2014	19.30 h	Heuel	Lauftraining / Ausdauer	Laufschuhe
DO	27.02.2014	19.30 h	Heuel	Lauftraining / Ausdauer	Laufschuhe
SO	02.03.2014	14.30 h	Uster	FC RW Winikon 1	Nockenschuhe (Kunstrasen)
DI	04.03.2014	19.30 h	Heuel	Lauftraining / Ausdauer	Laufschuhe
DO	06.03.2014	19.30 h	Worbiger (neu)	Kraft	Hallenschuhe
So	09.03.2014	16.00 h	Kloten	FC Kloten 3	Nockenschuhe (Kunstrasen)
DI	11.03.2014	19.30 h	Heuel	Kraft / Spritzigkeit / Ausdauer	Laufschuhe / Fussballschuhe
DO	13.03.2014		Trainingslager		
FR	14.03.2014				
SA	15.03.2014				
SO	16.03.2014				
DI	18.03.2014	19.30 h	O'glatt / Heuel	Ev. Testspiel in Oberglatt / Intervalltraining	Fussballschuhe / Laufschuhe
DO	20.03.2014	19.30 h	Heuel	Intervalltraining	Fussballschuhe / Laufschuhe
SA	22.03.2014	14.00 h	Heuel	FC Red Star 2	Fussballschuhe
DI	25.03.2014	19.30 h	Heuel	Standard / Taktik	Fussballschuhe / Laufschuhe
DO	27.03.2014	19.30 h	Heuel	Standard / Taktik	Fussballschuhe / Laufschuhe
SA	29.03.2014	14.00 H	Heuel	Start Meisterschaft	
Abwesenheiten:		Abwesenheiten frühzeitig melden!			
Kontakt Details:		Änderungen sofort mitteilen!			
Trainingsbeginn:		19.30h (Schienbeinschoner obligatorisch)			
Besammlung: Heimspiel:		Heimspiel: 1 Std. vor Matchbeginn (in der Kabine) / Auswärtsspiel: 1 1/2 Std. vor Matchbeginn im Heuel			
Gelbe Karten:		Unnötige, selbst verschuldete Karten werden vom Spieler selbst bezahlt			
Rote Karten:		Werden vom Spieler selbst bezahlt			
Verspätungen:		Fr. 20.- oder Platzrunden (Trainer entscheiden)			
Unentschuldigtes Fernbleiben:		Fr. 40.-			
Ziel Saison 2013/14:		Vorderes Mittelfeld			
Verwalter Mannschaftskasse:		Heinz Neshold			
Mannschaftsrat:		Patrick, Kelvin, Domi, Beni, Robin			
Captains:		Patrick, Robin			