



MTV Rehren A/R Saison 2018/19

Vorbereitung Juni/ Juli/ August



Tag	Datum	Uhrzeit	Art	Inhalt/ Ort/ Bemerkungen
Fr	29.06.	18.15 Uhr	Trainingsstart	anschl. Grillen
Sa	30.06.	16.30 Uhr	Frei/ Ortsvergleiche	
So	01.07.		Frei	
Mo	02.07.		Frei	
Di	03.07.	19.00 Uhr	Training	Trainingsstart „U-25“ III.Herren
Mi	04.07.		Frei	
Do	05.07.	19.00 Uhr	Training	
Fr	06.07.	18.15 Uhr	Training	
Sa	07.07.		Frei	
So	08.07.	10.45 Uhr	Testspiel (1)	13.00 Uhr FC Firat Bergen (A)
Mo	09.07.		Frei	
Di	10.07.	19.00 Uhr	Training	
Mi	11.07.		Frei	
Do	12.07.	19.00 Uhr	Training	
Fr	13.07.	18.00 Uhr	Testspiel (2)	19.30 Uhr VfL Bückeburg II.(H)
Fr	13.07.	anschl.	gemütliche Ausklang/ Bespr.	mit Übernachtung in Rehren
Sa	14.07.	08.00 Uhr	Training	
Sa	14.07.	anschl.	Einführung der Neuzugänge	Teambuilding
So	15.07.		Frei	<u>ALLE</u> 12 Uhr aufräumen!
Mo	16.07.		Frei	
Di	17.07.	18.00 Uhr	Testspiel (3)	19.30 Uhr SG Letter (H)
Mi	18.07.		Frei	
Do	19.07.	19.00 Uhr	Training	
Fr	20.07.	17.30 Uhr	Testspiel (4)	19.00 Uhr TSV Bantorf (A)
Sa	21.07.		Frei	
So	22.07.	12.30 Uhr	Testspiel (5)	15.00 Uhr RSV Rehbürg (A)
Mo	23.07.		Frei	
Di	24.07.	19.00 Uhr	Training	
Mi	25.07.	18.00 Uhr	Frei/ Testspiel II.	19.30 Uhr SC Steinhude (A)
Do	26.07.	17.45 Uhr	Testspiel (6)/ Training	Fußballtage MTV Gegner: ?
Fr	27.07.	18.15 Uhr	Training	Fußballtage MTV
Sa	28.07.		Frei/ Testspiel II.	Fußballtage MTV Gegner: ?
So	29.07.	12.00 Uhr	Testspiel (7) (ggf. zuvor Training)	Fußballtage MTV 16.00 Uhr TuS Celle FC (H)
Mo	30.07.		Frei	
Di	31.07.	18.00 Uhr	Testspiel (8) SG-Pokal	19.30 Uhr SG Nenndorf-R. (A)
Mi	01.08.		Frei	
Do	02.08.	19.00 Uhr	Training	
Fr	03.08.	17.00 Uhr	Testspiel (9) Finale SG-Pokal	anschl. Mannschaftsbespr.
Sa	04.08.		Frei	
So	05.08.		Saisonstart!!!	

MTV REHREN # EIN TEAM # EIN ZIEL!!!

Kontaktdaten:

Trainer I.

Röhrbein, Sandy

Tel.: 0162/ 1326746

E-Mail: roehrbein.sandy@gmail.com

Spartenleiter

Sydow, Andreas

Tel.: 0172/ 3437788

E-Mail: andreas.sydow@gmx.de

Trainer II.

Jimenez-Paradies, Stephan

Tel.: 0152/ 31798848

E-Mail: giandiego@hotmail.de

stellv. Spartenleiter

Mensching, Basti

Tel.: 0171/ 8030476

E-Mail: bmensching@web.de

Kurzfristige Änderungen vorbehalten!!!

MTV-Regeln WICHTIG!!!

1. jeder Spieler muss sich für die gesamte Woche jeweils Montags bis 20:00 Uhr bei SpielerPlus anmelden (abmelden) VERBINDLICH!!!

1.1 Falls jemand am Montag noch nicht weiß, ob er am Training teilnehmen kann, dann setzt er ein ?

1.2 dieses ? ist bis spätestens 2 Stunden vor Trainingsbeginn in eine Teilnahme oder Absage direkt an Sandy (Anruf oder WhatsApp) zu ändern

1.3 kurzfristige Änderungen nur an den Trainer der 1.

2. Für Spiele ist sich frühzeitig abzumelden! Persönlich beim jeweiligen Trainer! SpielerPlus gilt nicht!!!

3. Trainingsstart 19:00 Uhr heißt auf dem Platz!!! spätestens 18:45 Uhr in der Kabine -> andernfalls Eintragung verspätet bei SpielerPlus oder Nachricht an den Trainer

3.1 jeder Spieler nimmt seinen aufgepumpten Trainingsball mit auf den Platz

3.2 Nach dem Training überprüft er seinen Ball und legt den Ball zurück in den Ballschrank. An den richtigen Ort im Schrank!!!

4. Heimspiele

Die Spieler der 1. haben Treffen zum Spielbeginn der 2., die Spieler der 2. bleiben bis zum Abpfiff der 1. (Eine Hand wäscht die andere!!!)

5. Präsentationsanzüge: jeder Spieler trägt seinen Präsentationsanzug zu jedem Spiel!!!

Alternativ kurze MTV-Hose + Polo/ T-Shirt

Individuelle Vorbereitung Juni

Tag	Datum	Uhrzeit	Art	Inhalt/ Ort/ Bemerkungen
	04.06. bis 16.06.		Frei	
So bis Sa	17.06. bis 23.06.		3 Laufeinheiten a 45 min.	Intensiver Dauerlauf Puls: 76% - 80% HFmax *
So bis Do	24.06. bis 28.06.		3 Laufeinheiten a 45 min.	Tempodauerlauf Puls 80% - 84% HFmax *

* $223 - 0,9 \times \text{Lebensalter} = \text{HFmax}$ (Faustformel)



MTV Rehren A/R e.V. 1911



MTV REHREN # EIN TEAM # EIN ZIEL!!!