



# Wintervorbereitung 1. Mannschaft VfB 1907/1920 Burbach e.V.



## Spielzeit 2022/2023



Im Zeitraum 16.01.2023 – 22.01.2023 sind von jedem Spieler 3 Laufeinheiten zu absolvieren (1. Laufeinheit = 7,5 km; 2. Laufeinheit = 8,5 km; 3. Laufeinheit = 10,0 km). Die entsprechenden Nachweise sind via App zu dokumentieren und beim Trainerteam einzureichen. Nicht erbrachte Nachweise gelten als „unentschuldigtes Fehlen im Trainingsbetrieb“ und werden gem. Strafenkatalog geahndet!

	Tag	Datum	Uhrzeit	Art	Inhalt	Ort
WOCHE 1	Di.	24.01.2023	19:00 – 20:30 Uhr	TR	Training	Sportplatz Burbach
	Do.	26.01.2023	19:00 – 20:30 Uhr	TR	Training	Sportplatz Burbach
	Fr.	27.01.2023	18:30 – 20:00 Uhr	TR	Training	Sportplatz Burbach
	So.	29.01.2023	14:00 Uhr	FS	VfB Burbach vs. SG Mudersbach/Brachbach	Sportplatz Burbach
WOCHE 2	Di.	31.01.2023	19:00 – 20:00 Uhr	SO	Spinning (Fitnessstudio „fit4you“)	Haiger
	Do.	02.02.2023	19:00 – 20:30 Uhr	TR	Training	Sportplatz Burbach
	Fr.	03.02.2023	18:30 – 20:00 Uhr	TR	Training	Sportplatz Burbach
	So.	05.02.2023	15:00 Uhr	FS	VfB Burbach vs. FC Niederroßbach	Sportplatz Burbach
WOCHE 3	Di.	07.02.2023	19:00 - 20:30 Uhr	TR	Training	Sportplatz Burbach
	Do.	09.02.2023	19:00 – 20:30 Uhr	TR	Training	Sportplatz Burbach
	Fr.	10.02.2023	18:30 - 20:00 Uhr	TR	Training	Sportplatz Burbach
	Sa.	11.02.2023	15:30 Uhr	FS	VfB Burbach vs. SG Gebhardshainer Land/St.-D.	Sportplatz Burbach
WOCHE 4	Di.	14.02.2023	19:00 - 20:30 Uhr	TR	Training	Sportplatz Burbach
	Do.	16.02.2023	19:00 - 20:30 Uhr	TR	Training	Sportplatz Burbach
	Fr.	17.02.2023	19:00 Uhr	SO	Mannschaftsabend	Sportsbar Burbach
	So.	19.02.2023	15:00 Uhr	MS	SuS Niederschelden II vs. VfB Burbach	Sportplatz Niederschelden

TR = Training / SO = Sonstiges / FS = Freundschaftsspiel / MS = Meisterschaftsspiel

Im Rahmen der Vorbereitung sind zu allen Trainings- und Spieleinheiten Fußball- und Laufschuhe mitzubringen!

Treffpunkt Trainingseinheiten: 25 Minuten vor Trainingsbeginn / Treffpunkt Spieleinheiten: 90 Minuten vor Spielbeginn

Abmeldungen zu Trainingseinheiten haben bis spätestens 12:00 Uhr am jeweiligen Trainingstag über die SpielerPlus App zu erfolgen! Abmeldungen zu Spieleinheiten haben spätestens 3 Tage vor dem Spieltag über die SpielerPlus App zu erfolgen!

### Funktionsteam

Name, Vorname	Funktion	Mobilfunknummer	E-Mail
Stein, Ralf	Cheftrainer	0160-92106963	ralf.stone@mail.de
Rath, Tobias	Co-Trainer	0175-1955994	tobias@3-rath.de
El Kassem, Samer	Sportlicher Leiter	0151-40807805	elliott1177@web.de

**ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN !!!**

„DISZIPLIN IST DIE BRÜCKE ZWISCHEN ZIEL UND AUSFÜHRUNG“