

Do, 07.09.	½ Sporthalle - TW-Bereich	½ Sporthalle	Vereinszimmer	Kleine Halle
08.30-09.15 Uhr ANMELDUNG PANTHER 1-3 + TW 1				
09.30-10.40 Uhr	TW 1 STEFFEN SOTZNY DIRK BELLON JOHANNES BITTER (Verbesserung der Grundtechniken/ Torwürfe von außen)	PANTHER 1 AYLIN BOK (individuelles Abwehrtraining)	PANTHER 2 STEFFEN HEPERLE (Athletik/Koordination)	PANTHER 3 MARTIN FRASE (individuelles Abwehrtraining)
09.45-10.30 Uhr ANMELDUNG FÜCHSE 1-3 + TW 2				
10.50-12.00 Uhr	TW 2 STEFFEN SOTZNY MARCO STANGE (Verbesserung der Grundtechniken/ Torwürfe aus der Fernwurfzone)	FÜCHSE 1 AYLIN BOK (Schlagwurf-Techniktraining)	FÜCHSE 2 STEFFEN HEPERLE (Athletik/Koordination)	FÜCHSE 3 MARTIN FRASE (Schlagwurf-Techniktraining)
Mittagessen				
12.10-13.20 Uhr	TW 1 MARCO STANGE STEFFEN SOTZNY (Verbesserung der Grundtechniken/ Torwürfe vom Kreis)	PANTHER 2 FREDERICK GRIESBACH (individuelles Abwehrtraining)	PANTHER 3 STEFFEN HEPERLE (Athletik/Koordination)	PANTHER 1 JONAS HEILMANN (Kleingruppe im Angriff, Kreuzen Anwendungstraining)
13.30-14.40 Uhr	TW 2 DIRK BELLON MARCO STANGE (Verbesserung der Grundtechniken/ Torwürfe von außen)	FÜCHSE 2 AYLIN BOK (Schlagwurf-Techniktraining)	FÜCHSE 3 FREDERICK GRIESBACH (Athletik/Koordination)	FÜCHSE 1 MARTIN FRASE (Körpertäuschung/Lauf-täuschung erlernen)
Mittagessen				

14.50-16.00 Uhr	TW 1 DIRK BELLON STEFFEN SOTZNY (Verbesserung der Grundtechniken/ Torwürfe aus der Fernwurfzone)	PANTHER 3 AYLIN BOK JONAS HEILMANN (Kleingruppe im Angriff, Kreuzen Anwendungstraining)	PANTHER 1 CLAUS WELLER (Life Kinetik)	PANTHER 2 FELIX LOBEDANK (Kleingruppe im Angriff, Kreuzen Anwendungstraining)
16.10-17.20 Uhr	TW 2 STEFFEN SOTZNY MARCO STANGE (Verbesserung der Grundtechniken/ Torwürfe vom Kreis)	FÜCHSE 3 FREDERICK GRIESBACH (Körpertäuschung/Lauf-täuschung erlernen)	FÜCHSE 1 CLAUS WELLER (Life Kinetik)	FÜCHSE 2 FELIX LOBEDANK (Körpertäuschung/Lauf-täuschung erlernen)
	Abendessen	17.00 bis 18.30 Uhr		Abendessen
17.30-18.40 Uhr	TW 1 MARCO STANGE STEFFEN SOTZNY (Verbesserung der Grundtechniken/ Torwürfe von außen)	GRUPPE 1 BARBARA BRECSKA (Positionstraining)	GRUPPE 2 JONAS HEILMANN (Athletik/Koordination)	GRUPPE 3 TOBIAS KLISCH (Positionstraining)
18.50-20.00 Uhr	TW 2 MARCO STANGE STEFFEN SOTZNY (Verbesserung der Grundtechniken/ Torwürfe aus der Fernwurfzone)	FÜCHSE 1 BARBARA BRECSKA (Wettkampfs Spiele/Zweikampfs Spiele)	FÜCHSE 2 JONAS HEILMANN (Athletik/Koordination)	FÜCHSE 3 TOBIAS KLISCH (Wettkampfs Spiele/Zweikampfs Spiele)

Fr, 08.09.	½ Sporthalle - TW-Bereich	½ Sporthalle	Vereinszimmer	Kleine Halle
09.00-09.30 Uhr		Ankommen		
09.30-10.40 Uhr	TW 2 MARCO STANGE DIRK BELLON (Verbesserung der Grundtechniken/ Torwürfe von außen)	FÜCHSE 2 AYLIN BOK (Technikanwendung/-variation mit Ball)	FÜCHSE 3 JENS BABEL (Athletik/Koordination)	FÜCHSE 1 MARTIN FRASE (Technikanwendung/-variation mit Ball)
10.50-12:00 Uhr	TW 1 MARCO STANGE DIRK BELLON (Verbesserung der Grundtechniken/ Torwürfe aus der Fernwurfzone)	GRUPPE 2 AYLIN BOK JONAS HEILMANN (Positionstraining)	GRUPPE 3 JENS BABEL (Athletik/Koordination)	GRUPPE 1 MARTIN FRASE (Positionstraining)
	Mittagessen	11.30 bis 13.00 Uhr		Mittagessen
12.10-13.20 Uhr	TW 2 DIRK BELLON MARCO STANGE (Verbesserung der Grundtechniken/ Torwürfe vom Kreis)	FÜCHSE 3 JONAS HEILMANN (Technikanwendung/-variation mit Ball)	FÜCHSE 1 CLAUS WELLER (Life Kinetik)	FÜCHSE 2 MARTIN FRASE (Abwehrtraining: offensive Deckung)
13.30-14.40 Uhr	TW 1 DIRK BELLON MARCO STANGE (Verbesserung der Grundtechniken/ Torwürfe von außen)	GRUPPE 3 TOBIAS NAUMANN (Positionstraining)	GRUPPE 1 CLAUS WELLER (Life Kinetik)	GRUPPE 2 FREDERICK GRIESBACH (Positionstraining)

14.50-16.00	TW 2 MARCO STANGE DIRK BELLON (Verbesserung der Grundtechniken/ Torwürfe aus der Fernwurfzone)	FÜCHSE 1 JONAS HEILMANN (Abwehrtraining: offensive Deckung)	FÜCHSE 2 FREDERICK GRIESBACH (Athletik/Koordination)	FÜCHSE 3 MARTIN FRASE (Abwehrtraining: offensive Deckung)
16.10-17.20	TW 1 STEFFEN SOTZNY DIRK BELLON (Verbesserung der Grundtechniken/ Torwürfe vom Kreis)	PANTHER 1 TOBIAS NAUMANN (Kleingruppe im Angriff und Abwehr)	PANTHER 2 CLAUS WELLER (Life Kinetik)	PANTHER 3 FREDERICK GRIESBACH (Angriffstraining: KM/Sperre)
	Abendessen	17.00 bis 18.30 Uhr		Abendessen
17.30-18.40 Uhr	TW 2 STEFFEN SOTZNY MARCO STANGE (Verbesserung der Grundtechniken/ Torwürfe von außen)	FÜCHSE 2 MARTIN FRASE (Wettkampfspiele/Zweikampfspiele)	FÜCHSE 3 JONAS HEILMANN (Athletik/Koordination)	FÜCHSE 1 BARBARA BRECSKA (Wettkampfspiele/Zweikampfspiele)
18.50-20.00 Uhr	TW 1 STEFFEN SOTZNY NILS SCHNEIDER (Verbesserung der Grundtechniken/ Torwürfe aus der Fernwurfzone)	PANTHER 2 MARTIN FRASE (Angriffstraining: KM/Sperre)	PANTHER 3 TOBIAS NAUMANN (Athletik/Koordination)	PANTHER 1 BARBARA BRECSKA (Angriffstraining: KM/Sperre)

Sa, 09.09.	½ Sporthalle - TW-Bereich	½ Sporthalle	Vereinszimmer	Kleine Halle
09.00-09.30 Uhr		Ankommen		
09.30-10.40 Uhr	TW 2 KATRIN KESSOUDIS MARCO STANGE (Verbesserung der Grundtechniken/ Torwürfe vom Kreis)	FÜCHSE 3 TILL FERNOW (Reaktions- und Handlungsschnelligkeit)	FÜCHSE 1 STEFAN HOMMEL (Athletik/Koordination)	FÜCHSE 2 BARBARA BRECSKA (Reaktions- und Handlungsschnelligkeit)
10.50-12:00 Uhr	TW 1 KATRIN KESSOUDIS MARCO STANGE (Verbesserung der Grundtechniken/ Torwürfe von außen)	PANTHER 3 TILL FERNOW (Reaktions- und Handlungsschnelligkeit)	PANTHER 1 STEFAN HOMMEL (Athletik/Koordination)	PANTHER 2 BARBARA BRECSKA (Reaktions- und Handlungsschnelligkeit)
	Mittagessen	11.30 bis 13.00 Uhr		Mittagessen
12.10-13.20 Uhr	TW 2 OSKAR DAWO NILS SCHNEIDER (Verbesserung der Grundtechniken/ Torwürfe aus der Fernwurfzone)	FÜCHSE 1 TILL FERNOW (Reaktions- und Handlungsschnelligkeit)	FÜCHSE 2 STEFAN HOMMEL (Athletik/Koordination)	FÜCHSE 3 MARCO STANGE (Wettkampfs Spiele/Zweikampfs Spiele)
13.30-14.40 Uhr	TW 1 OSKAR DAWO NILS SCHNEIDER (Verbesserung der Grundtechniken/ Torwürfe vom Kreis)	PANTHER 1 BARBARA BRECSKA (Reaktions- und Handlungsschnelligkeit)	PANTHER 2 KATRIN KESSOUDIS (Life Kinetik)	PANTHER 3 JOSCHA RITTERBACH (Kleingruppe im Angriff und Abwehr)

14.50-16.00 Uhr	TW 2 NILS SCHNEIDER OSKAR DAWO (Verbesserung der Grundtechniken/ Torwürfe von außen)	FÜCHSE 2 BARBARA BRECSKA (Wettkampfspiele/Zweikampfspiele)	FÜCHSE 3 KATRIN KESSOUDIS (Life Kinetik)	FÜCHSE 1 JOSCHA RITTERBACH (Wettkampfspiele/Zweikampfspiele)
16.10-17.20 Uhr	TW 1 OSKAR DAWO NILS SCHNEIDER (Verbesserung der Grundtechniken/ Torwürfe aus der Fernwurfzone)	PANTHER 2 BARBARA BRECSKA (Kleingruppe im Angriff und Abwehr)	PANTHER 3 KATRIN KESSOUDIS (Life Kinetik)	PANTHER 1 JOSCHA RITTERBACH (Kleingruppe im Angriff und Abwehr)
	Abendessen	16.30 bis 18.00 Uhr		Abendessen