

DHB - Leistungssport Sichtung - Planungsvorschlag 2009

A - Handballhalle, B - Handballhalle

Uhrzeit	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07 ³⁰ -09 ⁰⁰		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09. ³⁰ -12 ³⁰		Halle A: Grundspiele 4:4, 5:5	Halle: A HB-spez./ allg. athl. Tests	Halle A: Handballspiele	Halle A: Platzierungsspiele
09. ³⁰ -12 ³⁰		Halle B: Turnen / Athletik	Halle B: HB-spez. / allg. athl. Test	Halle B: Handballspiele	Halle B: Platzierungsspiele
12 ⁰⁰ -14 ⁰⁰		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Siegerehrung / Abschluß Mittagessen
15 ⁰⁰ -18 ⁰⁰	Training	Halle A: Grundspiele 4:4, 5:5	Halle: A Handballspiele 14.30 – 19.30 Uhr	Halle A: Koordination / Shuttle Run	Abreise der Teams
15 ⁰⁰ -18 ⁰⁰	Training	Halle B: Turnen / Athletik	Halle: B Handballspiele 14.30 – 19.30 Uhr	Halle B: Koordination	
18 ⁰⁰ -20 ⁰⁰	<u>Anreise der Teams bis spätestens 18.00 Uhr</u>	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
19 ¹⁵ -20 ⁰⁰		Entspannungskurse (19 ³⁰ -21 ⁰⁰)		Ab 17.30 Uhr Auswertungsgespräche DHB / LV	
20 ⁰⁰ -21 ⁰⁰	<u>Begrüßung der LV Techn. Besprechung</u>	Trainersitzung	Trainersitzung	Abschlußveranstaltung (Gestaltung durch die LV)	