



### Dienstag, 06.02.2024

Ankunft  
18.15 Uhr Abendessen

### Mittwoch, 07.02.2024

8.30 Uhr Frühstück  
Spaziergang Gelände und wo was ist...  
Seminarraum

11.30 Uhr Mittagessen

13.20 Uhr Start mit DHB und LV-Trainern im DHB-Office (ohne Spielerinnen)

**14.00 Uhr Begrüßung durch DHB**

**14.15 Uhr Krafttrainingskompetenz**

**14.35 Uhr CMJ - Sprungtest**

**14.55 Uhr 20m Sprint**

**15.15 Uhr Wurfgeschwindigkeit**

**15.35 Uhr Bodenturnen**

**16.10 Uhr Grundübung (andere Hallenhälfte)**

**16.30 Uhr Grundspiel 6gg5 (20 Angriffe) – Berlin / wir zuerst Abwehr**

16.50 Uhr SR Grundspiel 6gg5 – HVNB I vs. Brandenburg

**17.30 Uhr Grundspiel 6gg5 (20 Angriffe) – Brandenburg / wir zuerst Abwehr**

18.00 Uhr Abendessen

**19.50 Uhr Grundübung (andere Hallenhälfte)**

**20.10 Uhr Grundspiel 4gg4 (15 Angriffe) – HVNB I / wir zuerst Angriff**

20.30 Uhr SR Grundspiel 4gg4 – Brandenburg vs. Berlin

**20.50 Uhr Grundspiel 4gg4 (15 Angriffe) – Schleswig-Holstein / wir zuerst Angriff**

### Donnerstag, 08.02.2024

7.00 Uhr Frühstück Trainingsgruppe 1

7.30 Uhr Frühstück Trainingsgruppe 2

8.00 Uhr Frühstück Trainingsgruppe 3

**8.30 Uhr bis 12.15 positionsspezif. TE mit DHB-Trainern – gesonderte Einteilung**

13.00 Uhr Mittagessen

**14.25 Uhr Beginn mit Passwettkampf – Spiel HHV vs. Berlin – Tempospiel**

**16.15 Uhr Beginn mit Passwettkampf – Spiel HHV vs. HVNB I – Tempospiel**

17.10 Uhr Kampfgericht / Kamera Berlin vs. Brandenburg

18.15 Uhr Abendessen

Abends Trainergespräch mit DHB

**Abends Spielerabend**

### Freitag, 09.02.2024

7.45 Uhr Frühstück

**9.20 Uhr Beginn mit Passkontinuum – Spiel HHV vs. Brandenburg – Tempospiel**

10.10 Uhr Kampfgericht / Kamera Berlin vs. Schleswig-Holstein

**11.50 Uhr Beginn mit Passkontinuum – Spiel HHV vs. Schleswig-Holstein – Tempospiel**

Ca. 12.45 Uhr gemeinsame Verabschiedung nach dem letzten Spiel

13.15 Uhr Mittagessen  
Abfahrt