



**Donnerstag, 01.02.2024**

Ankunft  
19.00 Uhr Abendessen

**Freitag, 02.02.2024**

8.30 Uhr Frühstück  
Spaziergang Gelände und wo was ist...  
Seminarraum  
12.00 Uhr Mittagessen  
13.20 Uhr Start mit DHB und LV-Trainern im DHB-Office (ohne Spielerinnen)  
**13.45 Uhr Begrüßung durch DHB**  
**14.15 Uhr CMJ - Sprungtest**  
**14.35 Uhr 20m Sprint**  
**14.55 Uhr Wurfgeschwindigkeit**  
**15.15 Uhr Bodenturnen**  
**15.35 Uhr Krafttrainingskompetenz**  
**16.10 Uhr Grundspiel 6gg5 (20 Angriffe) – Sachsen**  
**16.50 Uhr Grundspiel 6gg5 (20 Angriffe) – Schleswig-Holstein**  
**17.10 Uhr Grundübung (andere Hallenhälfte)**  
17.30 Uhr SR Grundspiel 6gg5 – HVNB I vs. Schleswig-Holstein  
18.00 Uhr Abendessen  
**19.30 Uhr Grundspiel 4gg4 (15 Angriffe) – Sachsen-Anhalt**  
**20.10 Uhr Grundspiel 4gg4 (15 Angriffe) – HVNB I**  
**20.30 Uhr Grundübung (andere Hallenhälfte)**  
20.50 Uhr SR Grundspiel 4gg4 – Sachsen vs. HVNB I

**Samstag, 03.02.2024**

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**  
12.00 Uhr Mittagessen  
**13.30 Uhr Beginn mit Passwettkampf – Spiel HHV vs. Sachsen – Tempospiel**  
14.25 Uhr Kampfgericht / Kamera HVNB I vs. Sachsen-Anhalt  
**16.15 Uhr Beginn mit Passwettkampf – Spiel HHV vs. HVNB I – Tempospiel**  
18.00 Uhr Abendessen  
Abends Trainergespräch mit DHB  
**Abends Spielerinnenabend**

**Sonntag, 04.02.2024**

7.00 Uhr Frühstück  
**8.30 Uhr Beginn mit Passkontinuum – Spiel HHV vs. Sachsen – Tempospiel**  
9.20 Uhr Kampfgericht / Kamera HVNB I vs. Schleswig-Holstein  
**11.00 Uhr Beginn mit Passkontinuum – Spiel HHV vs. Schleswig-Holstein – Tempospiel**  
Ca. 12.30 Uhr gemeinsame Verabschiedung nach dem letzten Spiel  
13.00 Uhr Mittagessen  
Abfahrt