



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