

# DHB – Leistungssport Sichtung - Planungsvorschlag 2010

*A - Handballhalle, B - Handballhalle*

Uhrzeit	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07 <sup>30</sup> -09 <sup>00</sup>		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09. <sup>30</sup> -12 <sup>30</sup>		Halle A: Grundspiele 4:4, 5:5	Halle: A HB-spez./ allg. athl. Tests	Halle A: Handballspiele	Halle A: Plazierungsspiele
09. <sup>30</sup> -12 <sup>30</sup>		Halle B: Turnen / Athletik	Halle B: HB-spez. / allg. athl. Test	Halle B: Handballspiele	Halle B: Plazierungsspiele
12 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup>		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Siegerehrung / Abschluß Mittagessen
15 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>	Training	Halle A: Grundspiele 4:4, 5:5	Halle: A Handballspiele 14.30 – 19.30 Uhr	Halle A: Koordination	<b>Abreise der Teams</b>
15 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>	<b><u>Anreise der Teams bis spätestens 17.00 Uhr</u></b>	Halle B: Turnen / Athletik	Halle: B Handballspiele 14.30 – 19.30 Uhr	Halle B: Koordination	
18 -20 <sup>00</sup>	Shuttle Run Test	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
19 <sup>15</sup> -20 <sup>00</sup>				Ab 16.30 Uhr Auswertungsgespräche DHB / LV	
20 <sup>00</sup> -21 <sup>00</sup>	<b><u>Begrüßung der LV</u></b> Leistungsmotivationstest <b><u>Techn. Besprechung</u></b>	Trainersitzung	Trainersitzung	<b>Abschlußveranstaltung</b> (Gestaltung durch die LV)	