

Trainingsplan Saison 2017/2018 (Winterplan)

Montag									
Zeiten	Rasen oben		Rasen unten			Nierswalde		Asche	
	Hälfte	Hälfte	Hälfte	Hälfte	Dreieck	Hälfte	Hälfte	Hälfte	Hälfte
15:00 - 15:30	LA								
15:30 - 16:00	LA								
16:00 - 16:30	LA								
16:30 - 17:00	LA								
17:00 - 17:30	LA								
17:30 - 18:00	LA								
18:00 - 18:30	LA		U17	C2		C1		U17	C2
18:30 - 19:00	LA		U17	C2		C1		U17	C2
19:00 - 19:30	LA		U17	C2		C1		U17	C2
19:30 - 20:00	LA		A1	B2				A1	B2
20:00 - 20:30	LA		A1	B2				A1	B2
20:30 - 21:00	LA		A1	B2				A1	B2

Dienstag									
Zeiten	Rasen oben		Rasen unten			Nierswalde		Asche	
	Hälfte	Hälfte	Hälfte	Hälfte	Dreieck	Hälfte	Hälfte	Hälfte	Hälfte
15:00 - 15:30									
15:30 - 16:00									
16:00 - 16:30									
16:30 - 17:00				E2					
17:00 - 17:30				E2					
17:30 - 18:00			D2	E2				D2	
18:00 - 18:30			D2	D1		C-NW		D2	D1
18:30 - 19:00			D2	D1		C-NW		D2	D1
19:00 - 19:30			B1	D1		C-NW			D1
19:30 - 20:00			B1	1.Man	2.Man			1.Man	2.Man
20:00 - 20:30			B1	1.Man	2.Man			1.Man	2.Man
20:30 - 21:00				1.Man	2.Man			1.Man	2.Man

Mittwoch									
Zeiten	Rasen oben		Rasen unten			Nierswalde		Asche	
	Hälfte	Hälfte	Hälfte	Hälfte	Dreieck	Hälfte	Hälfte	Hälfte	Hälfte
15:00 - 15:30									
15:30 - 16:00									
16:00 - 16:30									
16:30 - 17:00	F2	F1							
17:00 - 17:30	F2	F1		U15				U15	U15
17:30 - 18:00	F2	F1	U13	U15				U13	U15
18:00 - 18:30			U13	U15/C1	C1	U17		U13	C1/U15
18:30 - 19:00			U13	C1		U17		U13	C1
19:00 - 19:30				C1		U17			C1
19:30 - 20:00			Dam-1	3.Man				Dam-1	3.Man
20:00 - 20:30			Dam-1	3.Man				Dam-1	3.Man
20:30 - 21:00			Dam-1	3.Man				Dam-1	3.Man

Trainingsplan Saison 2017/2018 (Winterplan)

Donnerstag									
Zeiten	Rasen oben		Rasen unten			Nierswalde		Asche	
	Hälfte	Hälfte	Hälfte	Hälfte	Dreieck	Hälfte	Hälfte	Hälfte	Hälfte
15:00 - 15:30									
15:30 - 16:00									
16:00 - 16:30									
16:30 - 17:00									
17:00 - 17:30									
17:30 - 18:00			C2	D3	D2			C2	D2/D3
18:00 - 18:30			C2	D3	D2	C-NW	D1	C2	D2/D3
18:30 - 19:00			C2	D3	D2	C-NW	D1	C2	D2/D3
19:00 - 19:30			AH			C-NW	D1		
19:30 - 20:00			AH	2.Man	A1	B1	B2	2.Man	A1
20:00 - 20:30				2.Man	A1	B1	B2	2.Man	A1
20:30 - 21:00				2.Man	A1	B1	B2	2.Man	A1

Freitag									
Zeiten	Rasen oben		Rasen unten			Nierswalde		Asche	
	Hälfte	Hälfte	Hälfte	Hälfte	Dreieck	Hälfte	Hälfte	Hälfte	Hälfte
15:00 - 15:30									
15:30 - 16:00									
16:00 - 16:30									
16:30 - 17:00			U13	U15	E1			U13	U15
17:00 - 17:30			U13	U15	E1			U13	U15
17:30 - 18:00			U13	U15	E1			U13	U15
18:00 - 18:30				HC-U16				HC-U16	
18:30 - 19:00			Dam-1	HC-U16				HC-U16	Dam-1
19:00 - 19:30			Dam-1	HC-U16				HC-U16	Dam-1
19:30 - 20:00			Dam-1	1.Man	3.Man	A1	B1	1.Man	3.Man
20:00 - 20:30				1.Man	3.Man	A1	B1	1.Man	3.Man
20:30 - 21:00				1.Man	3.Man	A1	B1	1.Man	3.Man

Für die Belegung auf dem Rasen unten bzw. Dreieck gilt:

- Wenn alle drei Plätze belegt sind, wechseln sich die Mannschaft auf dem Dreieck wochenweise ab, sodass jeder
 - 2 x ein Platzhälfte und
 - 1 x das Dreieck benutzt

Die Mannschaften, die auf der Asche eingetragen sind, stehen auch auf dem Platz unten. Wenn die Wetterbedingungen es zulassen, kann daher auch unten trainiert werden. Bei Dreifachbelegung unten bitte untereinander Absprechen, wer auf dem Platz oder Dreieck oder Asche trainiert.