

Einladung Damen-Trainings-Wochenende

19. und 20. September 2020

Mit großer Freude laden wir Euch herzlich zu unserem 2. Damen-Trainings-Wochenende ein.

Wo 3-Feld-Sporthalle des Gym. Allermöhe, von-Hacht-Weg, Sporthalle der TSG Bergedorf

Wann Samstag und Sonntag 10:00 Uhr – 16:30 Uhr - Hallenöffnung 9:45 Uhr

Kosten 20,00€ für beide Tage

Wer Das Trainingswochenende ist für Hamburger Damen ab etwa Hamburgliga und höher gedacht. Trainingspartnerinnen aus dem Umland sind herzlich willkommen.

Mindestalter 16 Jahre – jüngere Spielerinnen können ggf. freie Plätze auffüllen

max. Teilnehmerzahl 20

Organisation und Anleitung: Viet Thanh Tran und Antje Krüger

Was Wir, das Orga-Team, leiten Übungen an, trainieren aber selbst mit, so dass wenig bis keine technischen Korrekturen durchgeführt werden.

Samstag 10:00 Uhr – 12:30 Uhr Ballsicherheit und Beinarbeit

14:00 Uhr – 16:30 Uhr Aufschlag – Rückschlag

Sonntag Reihenfolge der Einheiten nach Abstimmung am Samstag

1 Einheit: Aufschlag – Rückschlag - Spielzüge mit Endschlag

1 Einheit Wettkampf

Verpflegung Prinzipiell sollte jeder für eine ausreichende Verpflegung selbst sorgen. Am Samstag hat in der Nähe der Supermarkt geöffnet und es gibt eine Döner-Bude.

Am Sonntag planen wir ein gemeinsames Mittagessen und jeder bringt etwas mit.

Anmeldung: Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich.

per Mail an tt.antjekrueger@gmail.com mit Name und Handynummer

Damen, die nur teilweise teilnehmen möchten, geben bitte ihre Wunsch-Zeiten an. Wir versuchen es möglich zu machen, Vollspielerinnen haben aber Vorrang.

Fotos / Filme Wir würden gerne ein wenig Filmaufnahmen und Fotos machen – für Trainingszwecke aber ggf. auch zum Veröffentlichen. Wer dies nicht möchte, sagt es bitte gleich zu Beginn oder geht ggf. bei einem offensichtlichen Gruppenbild aus dem Bild.

Corona: Wir richten uns an dem Hygienekonzept der TSG Bergedorf. Dieses wird Euch gleich zu Beginn des Wochenendes mitgeteilt.

Bitte haltet Euch daran. Nur so können wir auch in der momentanen Situation, solche Events durchführen.

Wir freuen uns auf Euch, das Orga-Team Thanh und Antje