



Training Wochenende

9. & 10. Mai 2015

Liebe/r Volleyballer/-in

Jede Woche treffen sich verschiedene Teams in Seedorf zum Volley spielen. Darunter sind einige ambitionierte Volleyspieler, die zwar nicht verbissen sind, aber nach wie den Ehrgeiz haben, das eigene Volleyspiel zu verbessern!

Genau für solche ...

organisieren wir ein Trainings-Weekend — mit der Absicht, gemeinsam mit Gleichgesinnten einige intensive Trainingseinheiten und zwei Plausch-Turniere zu bestreiten.

Details zum Event

- Wann? Samstag, 9. & Sonntag, 10. Mai 2015, 10.30 bis 17.30 Uhr
- Wo? Turnhalle Mehrzweckhalle Seedorf
- Für wen? ♂ & ♀ ab 14 Jahre, die gerne Volley spielen und ihre Technik verbessern möchten
- Thema? Angriff & Verteidigung (d.h. Smash, Finte, Block, und, und, ...)
- Kosten? Erwachsene Sa. & So. Fr. 40.- / 1 Tag Fr. 30.-
Jugendliche 14-16 J. Fr. 30.- / 1 Tag Fr. 20.-
- Mitbringen? Volleystausrüstung, viel Motivation & gute Laune
- Wichtig! Verpflegung und Getränke sind im Preis inbegriffen. Versicherung ist Sache des Teilnehmers!

Programm Samstag **

- 10.30 Start & Lagebeurteilung bei Kaffee, Tee & Gipfeli
- 11.00-12.30 1. Trainingseinheit
- 12.30-13.30 Pause & Verpflegung (ist organisiert)
- 13.30-15.00 2. Trainingseinheit
- 15.00-15.30 Pause & Verpflegung (ist organisiert)
- 15.30-17.30 Plausch-Turnier (I)

Programm Sonntag **

- 10.30 Start & Lagebeurteilung bei Kaffee, Tee & Gipfeli
- 11.00-13.00 3. Trainingseinheit
- 13.00-14.00 Pause & Verpflegung (ist organisiert)
- 14.00-16.30 Plausch-Turnier (II)
- ab 16.30 Aufräumen & Putzen
- ca. 17.15 Ende

** Programm-Änderungen sind möglich

Kommst du auch?

Dann melde dich doch gleich an!

Die Anzahl Teilnehmer ist beschränkt— wer zuerst kommt...

Anmeldung an

Roger Müller (roger@muellerservices.ch)

Sportliche Grüsse

Roger Müller, J+S-Volley-Trainer
& Team