



**Mo**  
 K/MD 2x10 / 2x10(4-4/6+1)  
 K/MC 2x10 / 2x10(6+1)  
 K/MB 2x25 / 2x10 (8+1)  
 K/MA 2x30 / 2x12 (16)  
 JB/JA 2x35 / 2x15 (16)  
 Feld 91,4 x 55m  
 Tor 3,66x2,14m  
 Schläger max 737g  
 Ball 156-163g

**Di Kn D'06**  
 Platz 15.30-16.30  
 Athletik 16.30-17.00  
**Kn D'05**  
 Athl. 16.00-16.30  
 Platz 16.30-17.30  
**Md B**  
 Athl. 17.00-17.30  
 Platz 17.30-19.00  
 1.H 19.30-20.30  
 20.30-22.00

**Mi Md D**  
 Platz 16.00-17.30  
**Kn C**  
 Athl. 17.00-17.30  
 Platz 17.30-19.00  
 1.H 20.15-21.30  
 Platz 20.30-21.30

**Do Md C**  
 Platz 16.00-17.30  
 Athl. 17.30-18.00  
**Md B**  
 Athl. 17.00-17.30  
 Platz 17.30-19.00  
 1.H 19.30-20.30  
 20.30-22.00

**Fr Kn D'06**  
 Platz 15.30-16.30  
 Athl. 16.30-17.00  
**Kn D'05**  
 Athl. 16.00-16.30  
 Platz 16.30-17.30  
**Kn C**  
 Athl. 17.00-17.30  
 Platz 17.30-19.00  
**MD'06** 16.30-17.45  
**MD'05** 17.15-18.30

Achim van Laak 0160-96618158  
 Alex Schweer 0171-1210042  
 Anja Kossol 0174-6321134  
 Christian Wüllweber 0172-2697864  
 Claire Kraemer 0177-4689241  
 Helena Prah 02064-36557  
 Kai Hellmann 0178-4625323  
 Laura Kubalski 01578-6745202  
 Markus Mook 0175-4351103  
 Maurice Oesterwind 01578-7096874  
 Max Quecke 0179-6803407  
 Steffan Hoffmann 0176-60840622  
 Sven Dalbram 0171-6483139  
 Thoma s Bruns 0178-6497858  
 Volker Kossol 0162-2763300

**SCHRIJDBEN**  
 BAS: weich aufsprachen  
 über re. Fuß  
 BAS: Ball vorlegen  
 vollenden Ball spielen  
 x ← → x

- ! - Hände geschlossen/zusammen
- Handgelenk belagert auf in der Ausholbewegung
- lange Flach bleiben
- Ball auf Höhe li. Fuß
- keine Hüftrotation
- keine Rückenlage im umholen

