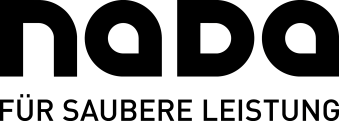
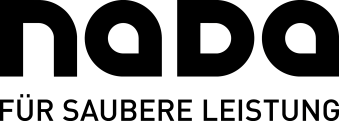
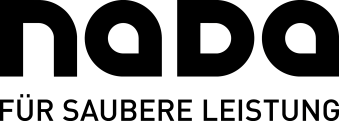
Teamabmeldung

Bitte per **E-Mail an** [**teamabmeldungen@nada.de**](mailto:teamabmeldungen@nada.de) mit dem Betreff   
„*DFL / Name des Vereins / KW oder Zeitraum*“ schicken!

**Allgemeine Information**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Liga | DFL | | |
| Verein/ Club |  | | |
| Adresse der Trainingsstätte  (Vereinsgelände oder Stadion oder …) |  | | |
| Ansprechpartner mit Telefonnummer |  | | |
| Wochenplan gültig von |  | Bis |  |
| Alternativ: Wochenplan gültig für KW |  | | |

**Wochenplan 1. Mannschaft**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wochentag** | **Datum** | **Uhrzeiten** | **Aktivität** | **Adresse** |
| Montag | 20.01.2014 | trainingsfrei | trainingsfrei | - |
| Dienstag | 21.01.2014 | 10:00 – 12:00 Uhr  15:00 – 18:00 Uhr | Training  Krafttraining | Vereinsgelände (s.o.)  Fitnessraum |
| Mittwoch | 22.01.2014 | 10:00 – 12:00 Uhr  15:00 – 18:00 Uhr | Ausdauertraining  Training | Waldlauf  Vereinsgelände |
| Donnerstag | 23.01.2014 | 10:00 – 12:00 Uhr  ab 17:00 Uhr | Taktikbesprechung, danach Abfahrt  zum Auswärtsspiel | Vereinsgelände |
| Freitag | 24.01.2014 | 20:30 Uhr | BuLi-Auswärtsspiel | Stadion und Hotel |
| Samstag | 25.01.2014 | 10:00 Uhr  15:00 Uhr | Rückreise  Auslaufen und Massage | Vereinsgelände |
| Sonntag | 26.01.2014 | 10:00 – 12:00 Uhr | Werbeaufnahmen | Sporthalle Hasenberg, Am Fuchsbau 5, 12345 Igelingen |

**Der Wochenplan sollte u.a. folgende Informationen erhalten:**

* Trainingsmaßnahmen
* Regenerative Maßnahmen (Sauna, Massage, Physio etc.)
* Mannschaftsaktivitäten (z.B. Sponsorentermine)
* Freundschaftsspiele
* Ligaspieltermine
* Trainingslager
* etc.

Bitte geben Sie bei allen Auswärtsterminen die genaue Adresse (Hotelanschriften und Sportstätten) sowie die An- und Abreisedaten an!

**Wochenplanplan 2. Mannschaft/ U23/U21**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Wochentag** | **Uhrzeiten** | **Adresse** |
| Montag | trainingsfrei | - |
| Dienstag | 10.00 -12.00 Uhr (U23)  15.00-18.00 Uhr (U21/U23)  18:00-20:00 Uhr (U23) | Vereinsgelände (s.o.)  Fitnessraum  Vereinsgelände |
| Mittwoch | 10.00 -12.00 Uhr (U23)  18:00-20:00 Uhr (2. MannS) | Waldlauf  Vereinsgelände |
| Donnerstag | 18:00-20:00 Uhr (U21)  20:00-22:00 Uhr (U23) | Vereinsgelände |
| Freitag | 18:00-20:00 (U21/U23)  20:00-22:00 (2.MannS) | Vereinsgelände |
| Samstag | 15.00 Uhr | Vereinsgelände |
| Sonntag | - | Spiel |

**Abwesenheitsanzeige(n) von den Mannschaftsaktivitäten**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Name des Athleten** | **Bemerkung/ Grund** | **Zeitraum** | **Alternative Adresse** |
| Hans Mustermann | Sponsorentermin | 24.01.2014 | Hotel xy, Adresse |
| Klaus Klausemann | Verletzt (Reha) | KW 33 | Klinik ab, Adresse |
| Max Mustermann | U23/U21/2. Mannschaft | KW23 |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |