

Infos zum offenen Sichtungstraining am 29.09.2019 in Würzburg

Beginn: 11 Uhr

Ende: 17 Uhr

Adresse: Würzburger Rugbyclub; Heiner-Dikreiter-Weg 1 in 97074 Würzburg

Verpflegung: organisiert jede selbst. Kosten können nicht übernommen werden. Bringt also bitte ausreichend Essen und Trinken mit. Vor Ort gibt es auch ein griechisches Lokal, wo man etwas essen kann.

Anfahrt: organisiert jede selbst. Kosten können nicht übernommen werden.

Sonstige Infos:

- 1) Bitte seid pünktlich und umgezogen mit allem, was ihr zum Spielen braucht, am Treffpunkt am Platz.
- 2) Bitte vervollständigt die Teilnehmerliste vor Ort mit euren Angaben.
- 3) Wenn ihr was beim Griechen Essen wollt: tragt euch vor Beginn des Trainings in die Liste fürs Essen beim Griechen ein, damit ihr zu Beginn der Pause gleich versorgt seid.
- 4) Bringt auf jeden Fall ein Schwarzes Oberteil/ Trikot mit. Wir haben einen Satz Trikots. Je nach Aufteilung muss der Rest in schwarz spielen.

Ablauf:

11 Uhr bis 11:15 Uhr: Begrüßung

11:15 Uhr bis 13:00 Uhr: gemeinsames Aufwärmen Fitness- und Skillstests im Anschluss

13: Uhr bis 15:00 Uhr: Pause und Möglichkeit, mit den Trainern ein paar Worte zu wechseln

15: Uhr bis 15:15 Uhr: Zusammenstellung der Teams

Ab 15:20: GAME TIME! 4 x 20 Minuten mit jeweils 5 Minuten Pause für Feedback

Bei Fragen könnt ihr mich gerne noch per Mail im Vorfeld kontaktieren.

Für alle Fälle hier meine Nummer: 01573 6921131

Wir freuen uns schon!