

Wochentrainingsplan Raiffeisen Volleya Obwalden, Saison 18/19
ab 20.8.18

Tag	Zeit	Giswil				Kägisw	Dossenhalle			Dorfh.	Dreifachhalle Sarnen			Vereinshalle Sarnen		Zeit
		Halle 2	MZH 3	MZH 4	MZH 5		Dossen 1	Dossen 2	Dossen 3		DFH 1	DFH 2	DFH 3	VH 1	VH 2	
MO	17.30			1730-1900 U11 / Anfänger Guido + Bruno + Simone	1730-1900 U13 / Fortg. Oliver W.											17.30
	18.00															18.00
	18.30															18.30
	19.00		1800-2030 NLB Nik B. + André K.			1830-2000 WMS selbständig	1830-2000 3L B Tamara D.	1830-2000 U19 Matthias B.								19.00
	19.30															19.30
	20.00															20.00
	20.30				2030-2200 FC Sarnen getauscht mit 2L A								2030-2200 SG 1L Oliver	2030-2200 2L A Matthias B. getauscht mit FCS		
21.00															21.00	
21.30															21.30	
DI	17.30															17.30
	18.00															18.00
	18.30															18.30
	19.00															19.00
	19.30															19.30
	20.00		2000-2200 3-40/mf 2L B Oliver W.													20.00
	21.00															21.00
21.30															21.30	
MI	14.00															14.00
	14.30															14.30
	15.00															15.00
	15.30															15.30
	16.00															16.00
	16.30															16.30
	17.00															17.00
17.30															17.30	
18.00															18.00	
18.30															18.30	
19.00															19.00	
19.30															19.30	
20.00															20.00	
20.30															20.30	
21.00															21.00	
21.30															21.30	
DO	16.30															16.30
	17.00															17.00
	17.30															17.30
	18.00		1800-2000 Roger beauftragt diese Einheit beim FC Giswil													18.00
	18.30															18.30
	19.00															19.00
	19.30															19.30
20.00															20.00	
20.30															20.30	
21.00															21.00	
21.30															21.30	
FR	17.30															17.30
	18.00															18.00
	18.30		1800-1930 U17 Oliver W. [1]													18.30
	19.00															19.00
	19.30															19.30
	20.00															20.00
	20.30		1930-2130 2L B Oliver W.													20.30
21.00															21.00	
21.30															21.30	

Team	Tr/W	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
NLB	4	1800-2030 MZH 3 Giswil		1900-2030 Vereinshalle	1800-2000 Vereinshalle	2030-2200 Vereinshalle
2. Liga A	3	2030-2200 DFH 3		2000-2200 MZH 5 Giswil		2000-2200 MZH 5 Giswil
2. Liga B	2		2000-2200 H2 Giswil	1900-2030 DFH 3		1930-2130 H2 Giswil
U23-1L	3		1730-1900 DFH 1	1800-2000 MZH 5 Giswil	1730-2000 Vereinshalle	
3. Liga A (Kerns 3L)	1				1830-2000 Dossenhalle 2	
3. Liga B (Kerns 5L jung)	1	1830-2000 Dossenhalle 2				
4. Liga (Kerns 5L alt)	1				1830-2000 Dossenhalle 3	
WMS	1	1830-2000 Dossenhalle 1				
U19	1	1830-2000 Dossenhalle 3				
U17	3		1730-1900 DFH 2		1830-2000 Dossenhalle 3	1800-1930 H2 Giswil
U15-1	2			1730-1900 Vereinshalle	1830-2000 Dossenhalle 1	1800-1930 MZH 4 Giswil
U15-2	2			1730-1900 Vereinshalle	1700-1830 Dossenhalle 1	
U13/Fortgeschrittene	3	1730-1900 MZH 5 Giswil		1400-1600 Kägiswil		
U11/Anfänger	1	1730-1900 MZH 4 Giswil				
Total	28					
Nik B.						
Matthias B.						
Oliver W.			Oliver W.			
André K.			André K.			
Eva P.			Eva P.			
Bruno, Guido, Simone						
Tamara D.	freie Einheiten:		2000-2200 Kägiswil	2030-2200 Dorfhalle	1635-1700 Dossenhalle 1	
Carmen K.					1730-1830 Dossenhalle 2	
kein Trainer / selbständig						

[1] Roger klärt mit FC Giswil ab, ob wir diese Einheit auch weiterhin nutzen dürfen.