Mamanet Tag
in
Deutschlandsberg

Sonntag, 4. November 2018
JUFA Deutschlandsberg, Burgstraße 5

Ein Tag ganz im Zeichen von Mamanet. Trainieren, Lernen, Spaß haben!

Eingeladen sind alle Spielerinnen von Mamanet First Styrian Panthers (max. 16 Personen) und Neulinge, die Mamanet kennenlernen wollen (max. 14 Personen)

Programm: First Styrian Panthers Feld 1

10.30 – 11.00 Begrüßung aller Teilnehmerinnen, Werte von Mamanet, Gender….
11.00 - 12.30 Praxiseinheit (eine gemeinsame Trainingseinheit)
12.30 – 13.30 Mittagspause auf Selbstkosten
13.30 – 14:30 Theorie - Teamaufstellung und Taktik (Positionen am Feld)
14:30-15:30 Praxis – Annahme, Verteidigung, Block
15.30 – 16.00 Allgemeine Fragen und Antworten
16.00 – 17.00 Mamanet Fun-Game
18.00 Gemeinsames Abendessen (optional)

Programm Anfängerinnen, Neulinge Feld 2 bzw. Seminarraum

10.30 – 11.30 Uhr Seminarraum: Begrüßung aller Teilnehmerinnen, Was ist Mamanet?
11.30 - 12.30 Praxiseinheit (Erlernen der Basics)
12.30 – 13.30 Mittagspause auf Selbstkosten
13.30 – 14:00 Theorie – *Wie gründe ich ein Team?*
14.00 – 14.30 Praxis Teamaufstellung (Positionen am Feld)
14:30-15:30 Einfache Spielflussübungen
15.30 – 16.00 Allgemeine Fragen und Antworten
16.00 – 17.00 Mamanet Fun-Game
18.00 Gemeinsames Abendessen auf Selbstkosten (optional)

Mamanet Austria –Sportverband für Mütter und alle Frauen ab 30
Heisslergasse 13/2, 3400 Klosterneuburg
T +43 699 119 42 346 – E office@mamanet.at – www.mamanet.at - ZVR-Zahl: 220137165
Oberbank Klosterneuburg – IBAN AT 92 1500 0042 0108 2908 – BIC OBKLAT2L