



Volley TV Sigriswil

Programm Januar – Juli 2015



Tag	Datum	Programm	Leiterin
Mo	05.01.15	ABC vom Volley	Monika
Mo	12.01.15	Systemtraining (Verteidigen von Aussenangriff rechts/links)	Monika
Fr	16.01.15	Trainingsmatch gegen aktive Herren, 20:00 Uhr Raft Sigriswil	Monika
Mo	19.01.15	3er Position und Mitteangriff	Monika
Di	27.01.15	Match Ringgenberg vs TV Sigriswil, 20:00 Uhr Ringgenberg	Monika
Mo	02.02.15	Service	Monika
Sportferien			
Mo	16.02.15	Block und Sprungkraft im Volleyball	Monika
Mo	23.02.15	Pass und oberes Zuspiel	Monika
Mo	02.03.15	Match Meiringen vs TV Sigriswil, 20:30 Uhr Meiringen	Monika
Mo	09.03.15	Einschätzen von Distanzen und Flugbahnen	Monika
Mi	11.03.15	Match TV Sigriswil vs Unterseen, 20:00 Uhr Raft Sigriswil	Monika
Mi	18.03.15	Match TV Sigriswil vs Allmendingen, 20:00 Uhr Raft Sigriswil	Monika
Mo	23.03.15	Angriffsvariante Pené 1	Monika
Mo	30.03.15	Finte - richtig gespielt	Monika
Frühlingsferien			
Mo	20.04.15	Reaktion und Geschicklichkeit - Vorbereitung Guttannen	Monika
Mo	27.04.15	Aussenangriff	Monika
Sa	02.05.15	Dr gleitigscht Sigriswiler	
So	03.05.15	Fussball Plauschturnier	
Mo	04.05.15	Schnelligkeit auf dem Spielfeld	Monika
Mo	11.05.15	Überraschung	Chrige K.
Mo	18.05.15	Überraschung	Kathrin Z
Mo	01.06.15	3m Angriff	Monika
Mo	08.06.15	Kondition im Volleyball	Monika
Mo	15.06.15	Smash-Anlauf	Monika
Mo	22.06.15	Krafttraining und Stabilisation im Volleyball	Monika
Mo	29.06.15	evtl. Beachen	Monika
Di	30.06.15	Festhütte stellen	Monika
Fr-So	03. – 05.07.15	Turnerchilbi (Fyrabebier, Unterhaltungsabend, Buebeschwinget)	
Mo	06.07.15	Chilbimontag	
Sommerferien			

Start in die 2. Jahreshälfte: Mo 10.08.2015

Wichtige Daten aus der zweiten Jahreshälfte:

- Herbstferien: 19.09. – 11.10.2015
- Volley-Turnier in Meiringen: 31.10 / 01.11. 2015
- Racletteabend: 07.11.2015
- Hauptversammlung: 28.12.2015

Wir freuen uns auf das nächste Volleyjahr mit euch! Die zwöi Monika's