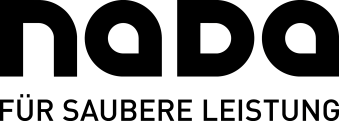
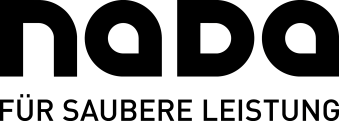
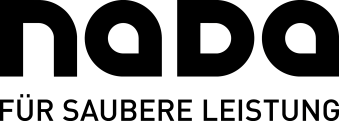
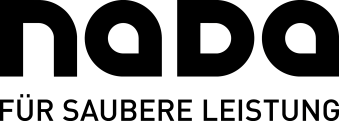
Teamabmeldung

Bitte das Dokument per Anhang im ADAMS-System hinterlegen.  
„*VBL / Name des Vereins / KW oder Zeitraum*“ schicken!

**Allgemeine Information**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Liga | VBL | | |
| Verein/ Club |  | | |
| Adresse der Trainingsstätte (z.B. Vereinsgelände oder Stadion) |  | | |
| Ansprechpartner mit Telefonnummer |  | | |
| Wochenplan gültig von |  | Bis |  |
|  |  | | |

**Wochenplan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wochentag** | **Datum** | **Uhrzeiten** | **Aktivität** | **Adresse** |
| Montag | 20.01.2024 | trainingsfrei | Trainingsfrei | - |
| Dienstag | 21.01.2024 | 10:00 – 12:00 Uhr  15:00 – 18:00 Uhr | Hallentraining  Krafttraining | Vereinsgelände (s.o.)  Fitnessraum |
| Mittwoch | 22.01.2024 | 10:00 – 12:00 Uhr  15:00 – 18:00 Uhr | Ausdauertraining  Hallentraining | Waldlauf  Vereinsgelände |
| Donnerstag | 23.01.2024 | 10:00 – 12:00 Uhr  ab 17:00 Uhr | Taktikbesprechung, danach Abfahrt  zum Auswärtsspiel | Vereinsgelände |
| Freitag | 24.01.2024 | 20:30 Uhr | BuLi-Auswärtsspiel | Stadion und Hotel |
| Samstag | 25.01.2024 | 10:00 Uhr  15:00 Uhr | Rückreise  Auslaufen und Massage | Vereinsgelände |
| Sonntag | 26.01.2024 | 10:00 – 12:00 Uhr | Werbeaufnahmen | Sporthalle Hasenberg, Am Fuchsbau 5, 12345 Igelingen |

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

* Trainingsmaßnahmen
* Regenerative Maßnahmen als Mannschaft (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!

ADAMS-Passwort vergessen?

Bitte nutzen Sie im System die Funktion: „Passwort-vergessen“

Kein Zugriff auf ADAMS?

Bitte Abmeldung per E-Mail an [volleyball@nada.de](mailto:volleyball@nada.de)