



Dame Junior 2007



Navn: _____

Kampprogram for TGB's Dame Junior.

Dag	Dato	Kl.	Hjemmehold		Udehold	Møde	Køre / hjemme
Lør.	14-04-07	13:30	TGB		Tingsted	12:15	Vask: Sarah J.
Man.	23-04-07	18:45	NAB -SB		TGB	17:00	1. Timm 2. Monica 3. Karsten 4. Ebbe Vask: Dalle
Lør.	28-04-07	13:30	TGB		Østmøn	12:15	Vask: Monica
Tor.	10-05-07	19:00	TGB		B 1921/Vgl.	17:45	Vask: Ebbe
Lør.	12-05-07	13:30	B 1938		TGB	12:00	1. Timm 2. Anja 3. Bernat 4. Julie Vask: Nina J.
Tir.	22-05-07	19:00	Tingsted		TGB	17:30	1. Timm 2. Karsten 3. Nina J. 4. Kamilla Vask: Bernat
Tor.	31-05-07	19:00	TGB		NAB - SB	17:45	Vask: Sissel
Lør.	09-06-07	11:00	Østmøn		TGB	08:45	1. Timm 2. Sissel 3. Anja 4. Jessica Vask: Andrea
Søn.	17-06-07	11:00	B 1921/Vgl.		TGB	(Hvid)	1. Timm 2. Karsten 3. Dalle 4. Malene Vask: Sarah J.
Lør.	23-06-07	13:30	TGB		B 1938	12:15	Vask: Anja.

For at opnå den optimale opvarmning før en turneringskamp, møder Dame junior 1^{1/4} time før kampstart.

1^{1/4} time før kampstart: Finder omklædningsrum og ser på kampbanen.

1 time før kampstart: Omklædning. Spillerne klarer selv det med tape og varmecreme, hvis dette er nødvendigt.

3/4 time før kampstart: Taktikmøde i omklædningsrum.

1/2 time før kampstart: Aftalt opvarmning på baneanlægget. Anføreren står for dette.

1/4 time før kampstart: Stræk øvelser - Målmands opvarmning – 7 mod 3
Kampråb - God kamp.