



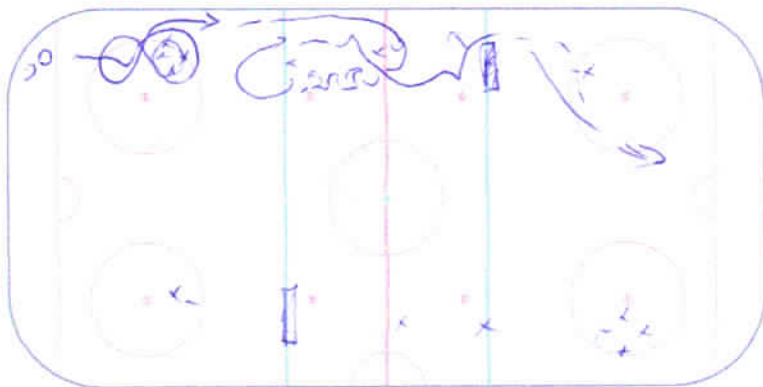
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marin

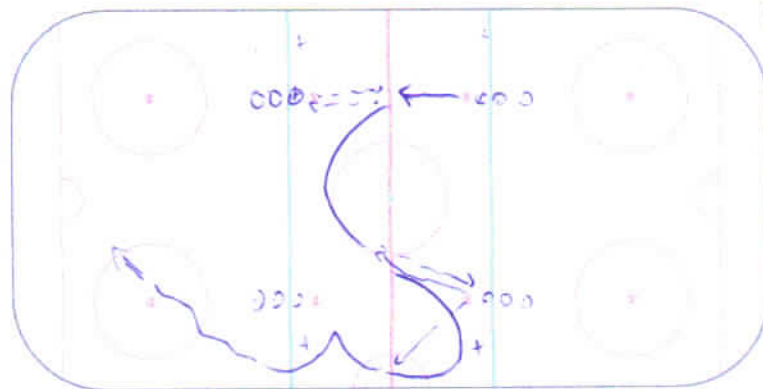
TEAM: U13

DATUM: 24.2.2020

ZEITPLAN:



① Laufen, Schenkbeführung
(Beide Seiten!)



② Paaren - 5 Pässe



③ Spiel 1:1 / 1:2 / 3:3 mit
Joker (Trainer)
→ Trainer ruft Anzahl
der Spieler für nächsten
Wechsel



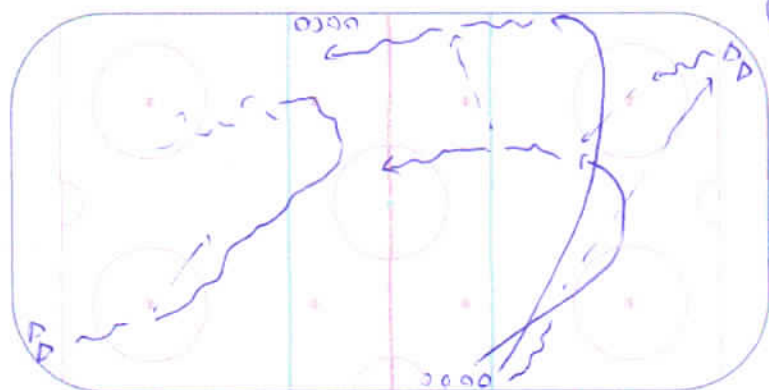
TRAININGSPLAN

TRAINER:

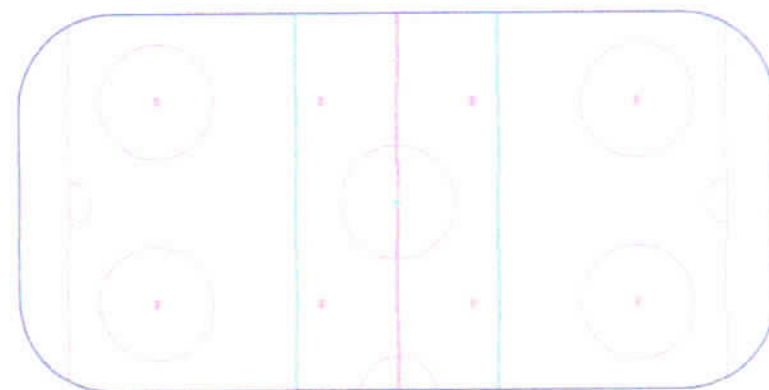
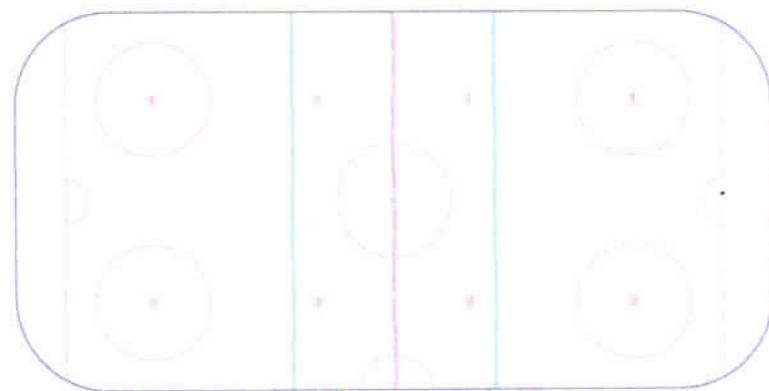
TEAM: *UM3*

DATUM: *24.2.2020*

ZEITPLAN:



④ 2-1 lange Wege
Aufbau über Center



Datum: 21.2.2020 Tid: 013 KLOSTERSGÖ Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 16:00-16:50

Tränare: YURI, MARKUS

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

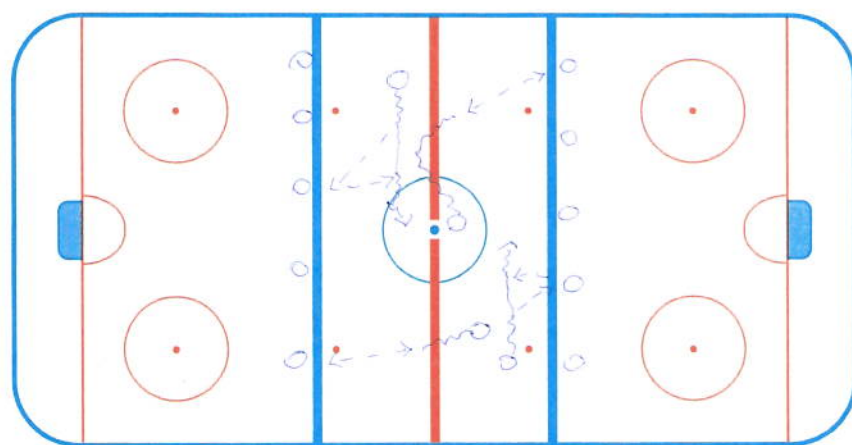
Målvakt

1:a Femman

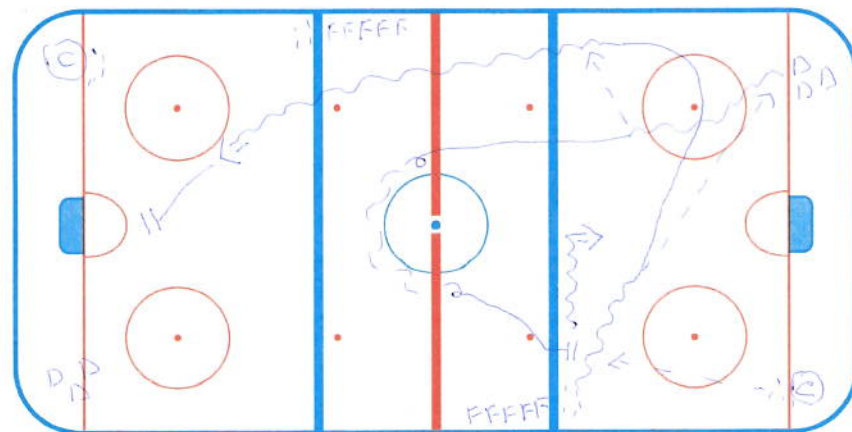
2:a Femman

3:e Femman

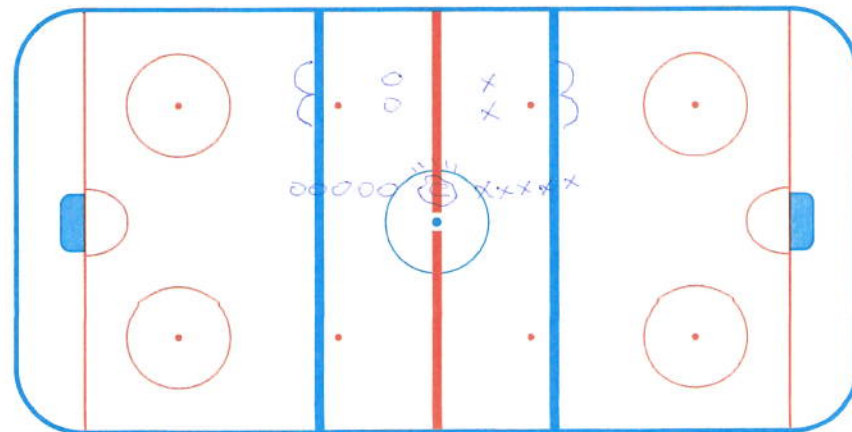
4:e Femman



1 PASS ÖVNING → 4 SPELARE
PUCK KONTROLL OCH PASSAR
TILL SPELARE BEI ZWISCHEN
BLAU LINIEN ZUM WENN
SIE WOLLEN.
7 min



2 1-0 F-D ZUSAMMEN
ARBEIT
12 min



3 SPIEL 2-2 KLEINE
PLATZ
5 min

4 Spiel im 2 zonen

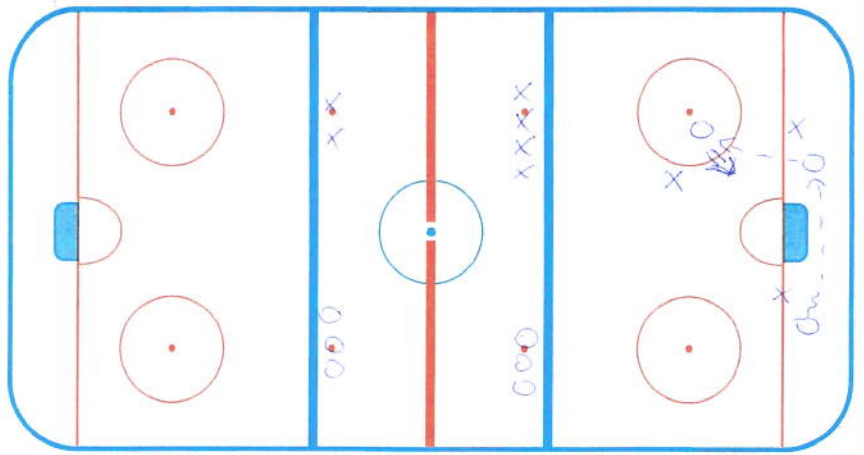
3-3 → Tore machen

nur von gegnerische

bully kreis → Hinten

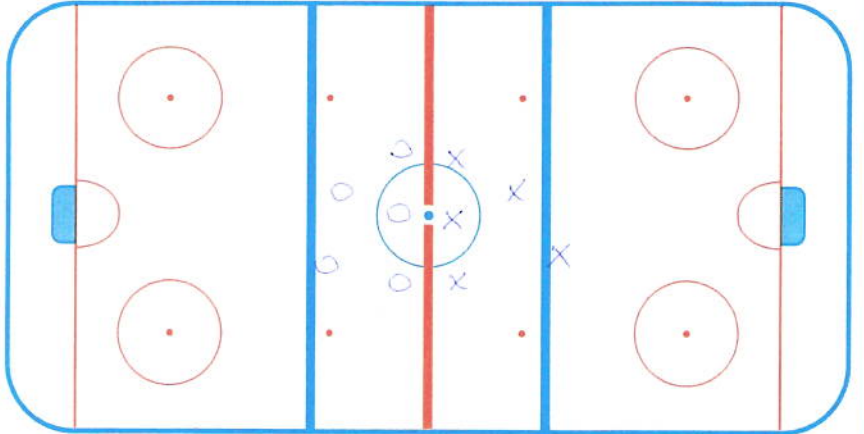
Tor nutzen für Pässe

10 min

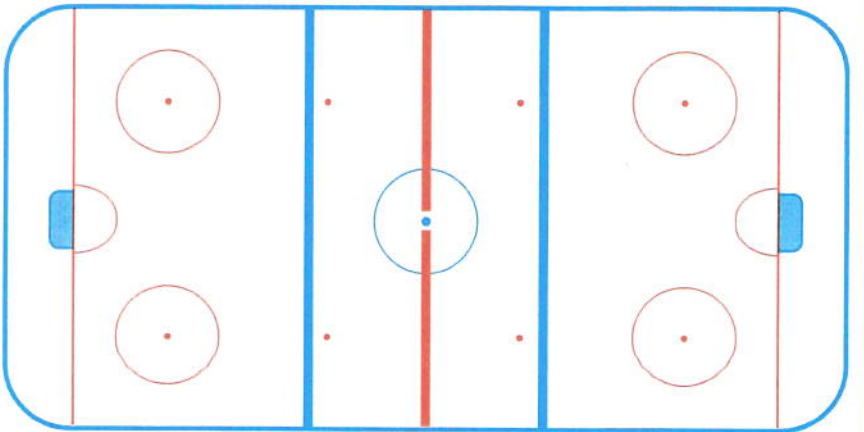


5 Spiel 5-5 ganze eis

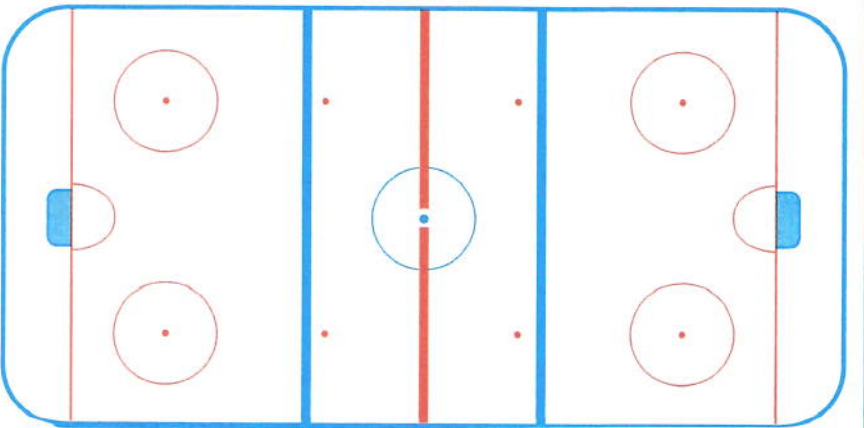
13 min



6



7



Noteringar

Datum: 20.2.2020 Tid: U13 KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 16:40-17:40

Tränare: YURI, MARKUS, MARTIN?

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

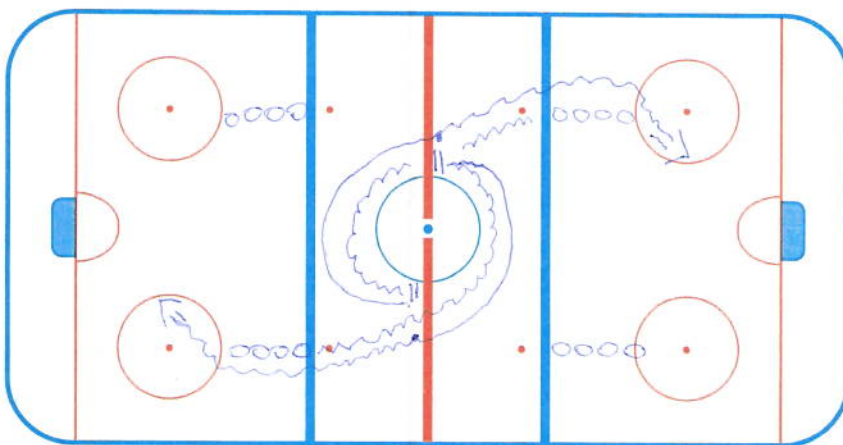
Målvakt

1:a Femman

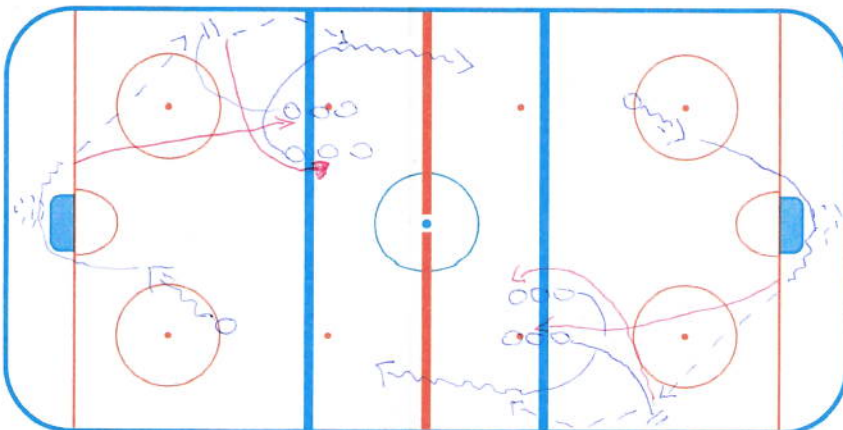
2:a Femman

3:e Femman

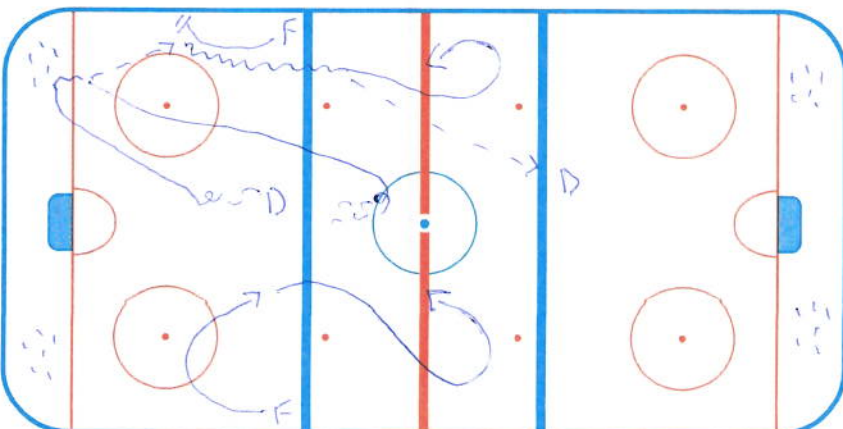
4:e Femman



1 1-0 öbung → START mit
Puck → übersteigen → bremsen
zum bande schauen und
Puck Liegen lassen → starten
und übersteigen andere richt-
tung Puck holen weg zum
TOR → schuss nach schuss
4-8 min



2 1-0 ZUSAMMEN ARBEIT
→ SPIEL SITUATION AUFBAU
PASS ZUM SPIELER BEI BANDE
→ WEITERE PASS ZUM NEXTE
SPIELER BANDE NUTZEN
7 min eine seite, 7 min andere
15 min



3 2-1 D entscheidet
begin ATAKE links oder rechts
→ F reagieren wo pass kommt
→ RAUS AUS ZONE PASS ZUM
neste D, F anbieten bei
seinen seiten → ATAKE 2-1
10 min

4 Kleine Spiel 1-1 Auf

Kleine PLATZ 10-15 sek →

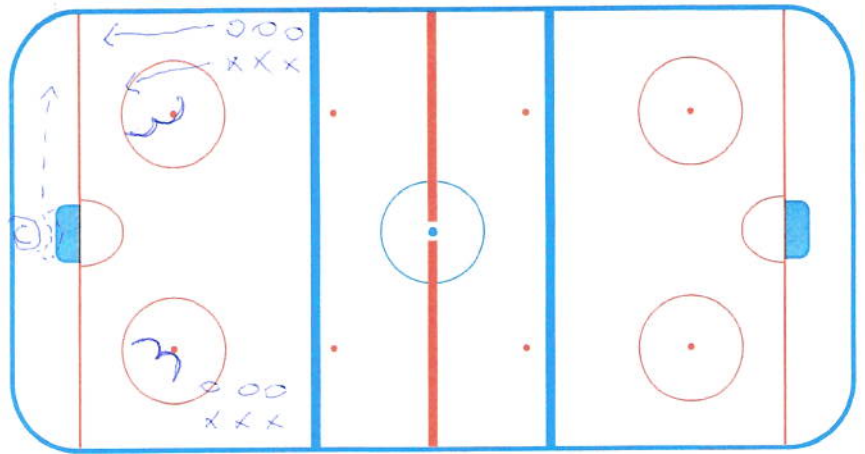
1-1 KAMPF → PUCK ABWEKUNG

→ KÖRPER POSITION (BEREIT SEIN)

→ Schüsse und SPIEL VOR

TOR ohne Puck

5 min



5 F- eine seite SPIEL

UNTEN HINTERTOR NUTZEN

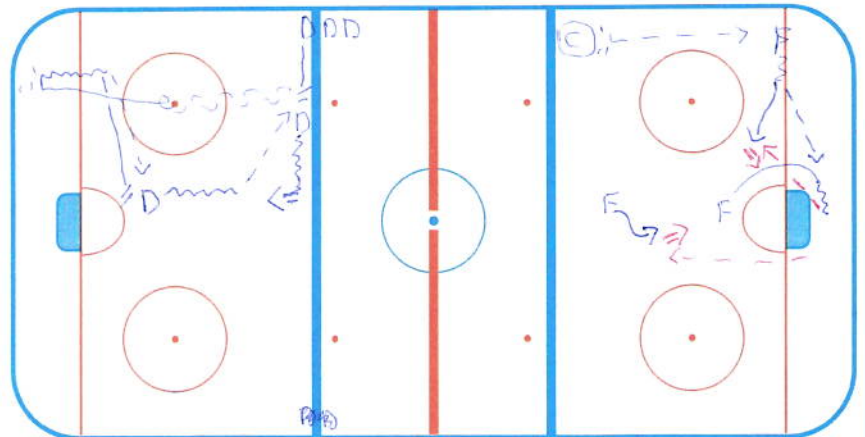
PASSE KURZE STANGE ODER LANGE

D- SCHNELL PUCK HOLEN PASS

MITTE NUTZEN → PASS WEITER ZUM

BLAU bei BÄNDE.

10 min

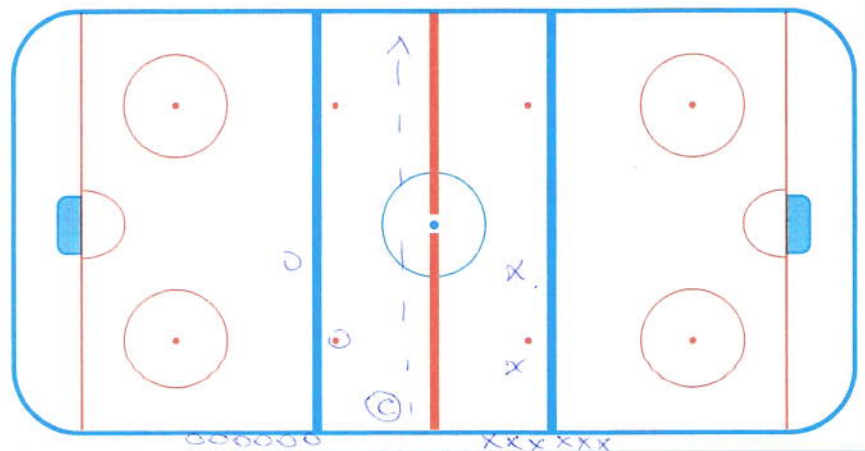


6 Spiel GANZE EIS

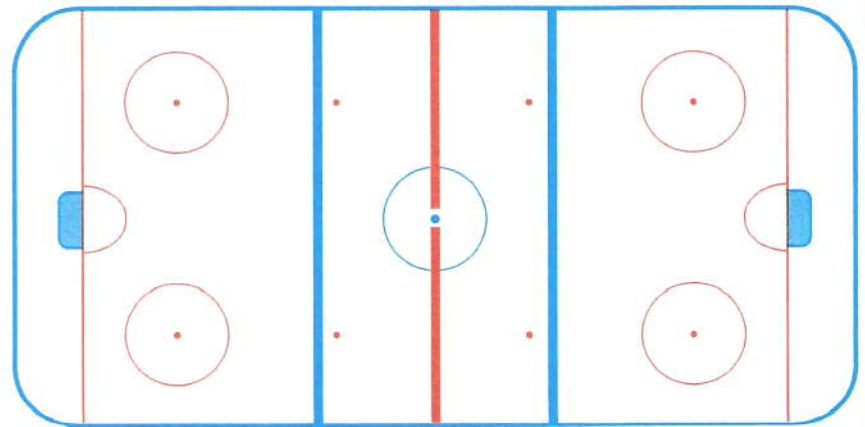
1-1, 2-2, 3-3, 4-4, TRAINEN

SAGT ZAHL

10-13 min



7



Datum: 14.2.2020 Tid: U13 Klostersee Ishockeyträning Nr: _____

Plats: Eishalle 16:00-16:50

Tränare: YURI, MARKUS

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

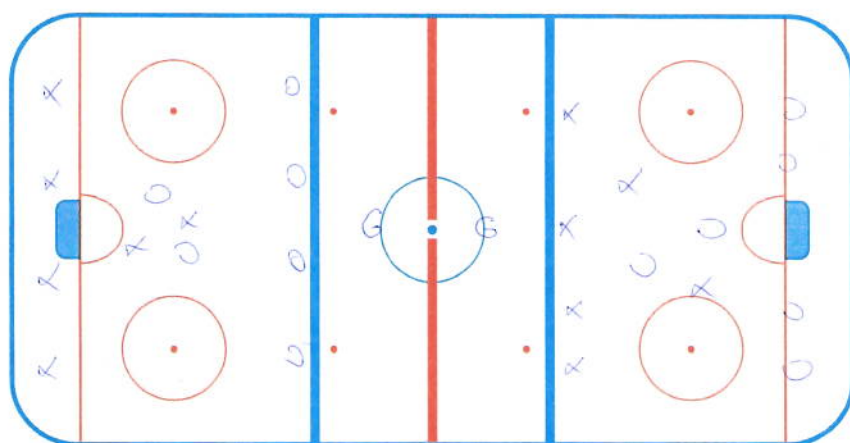
Målvakt

1:a Femman

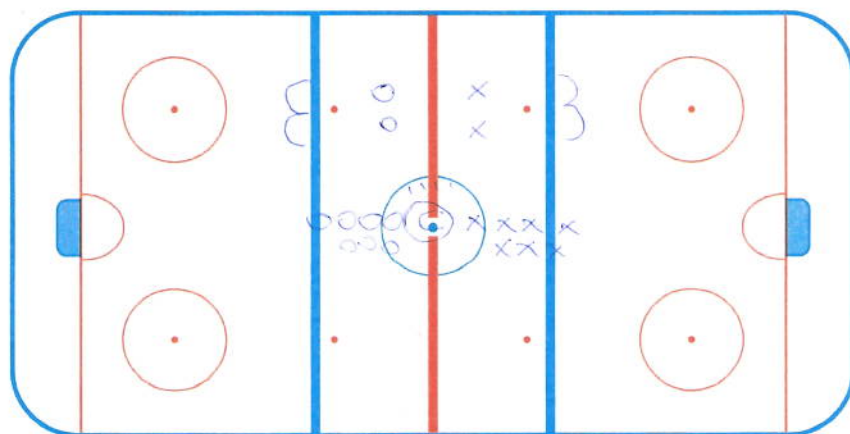
2:a Femman

3:e Femman

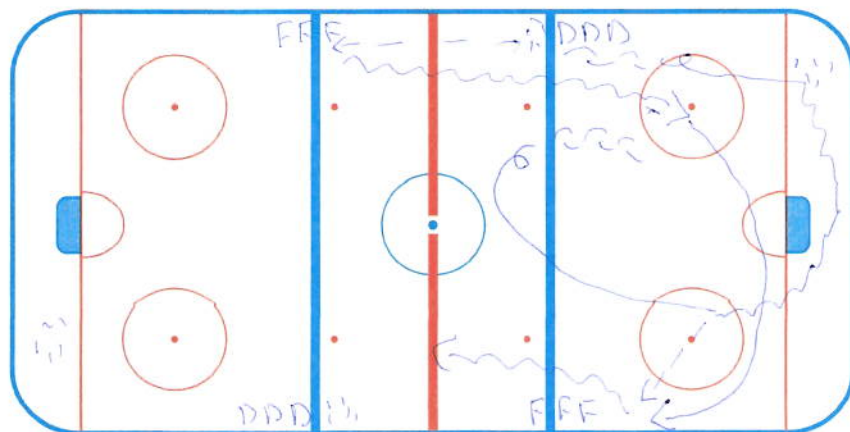
4:e Femman



1 Aufwärmen 2-2
mit Pässen zum eigene
Gruppe locker im 2 zonen.
Bewegung -> eisfläche
nutzen -> genaue pässe ->
-> jede sein spieler ->
schnellumschalten von
defens zum offens.
7 min

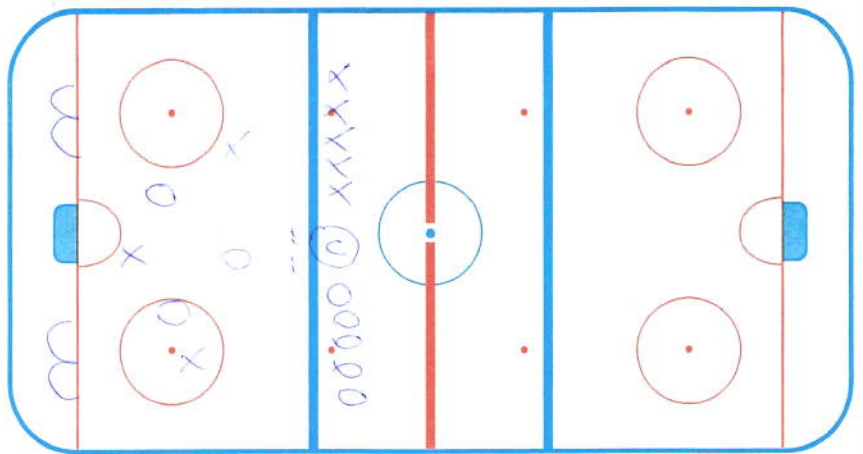


2 2-2 kleine Spiel ->
-> ~~fast~~ viel schüsse ->
Tore! -> keine blinde
pässe -> arbeit vor tor
bei sein mann.
7 min

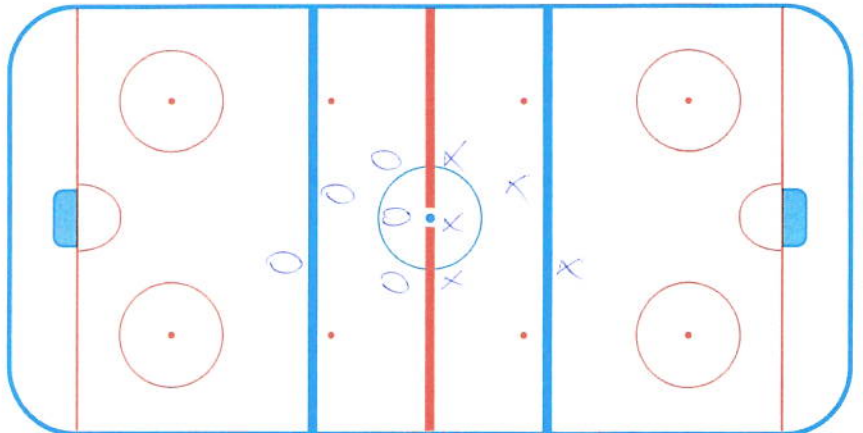


3 1-0, 1-1 R-D
ZUSAMMEN ARBEIT ->
schnelle pass bei aufbau ->
1-1 arbeit.
10-13 min

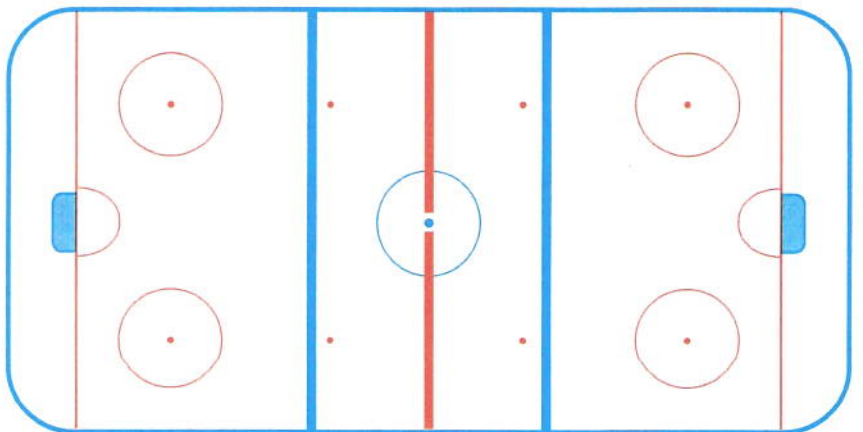
4 Spiel 3-3 im
 eine zone → TORE
 KANNST machen im
 beide TOR → TORE
 jede sein in mann
 10 min



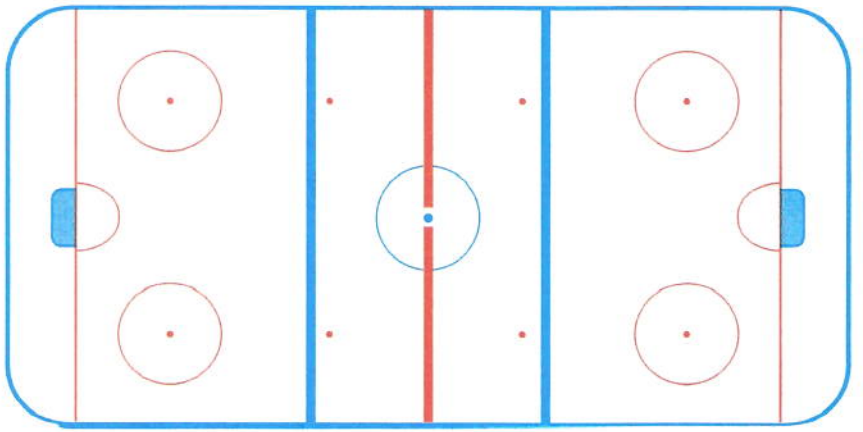
5 Spiel 5-5 ganze
 eis.
 15 min



6



7



Datum: 13.2.2020 Tid: 13:00-14:00 Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 16140-17140

Tränare: YURI, MARKUS, MARTIN?

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

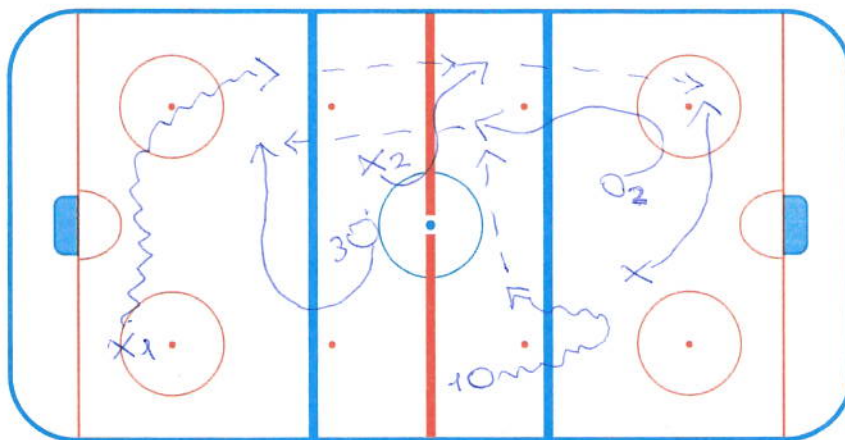
Målvakt

1:a Femman

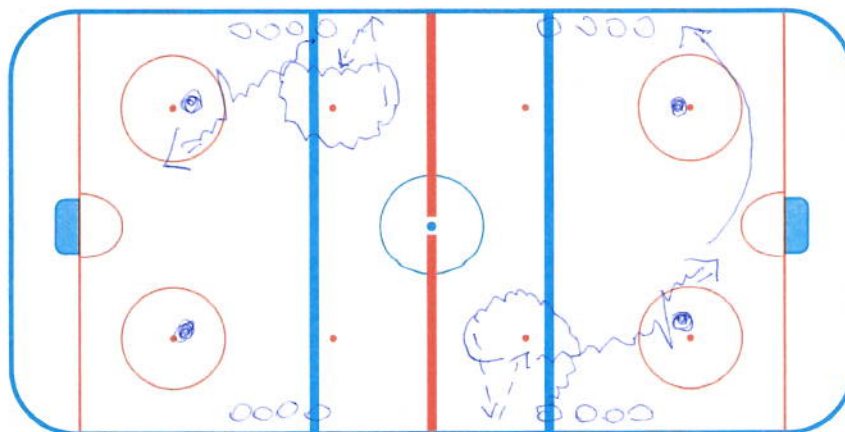
2:a Femman

3:e Femman

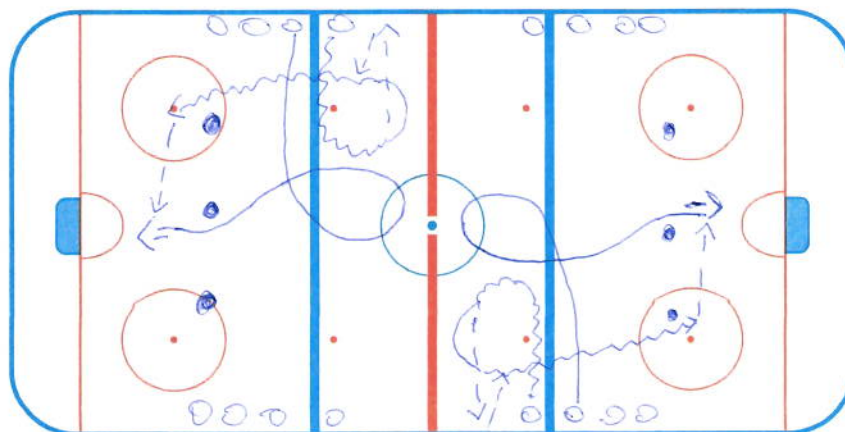
4:e Femman



1 AUFWÄRMEN PASSEN
im gruppen; eisläufen
Auf ganze eis → 4-5
gruppen 1-2-3 spieler
→ merken nummer
und zum nächste nummer
immer weiter PASSEN im
bewegung. 10min



2 1-Übung bei beide
seiten → beide nutzen
als hilfe.
7min



3 2-Übung bei beiden
seiten → auch beide
nutzen als hilfe →
2 spieler ~~ohne~~ ohne
puck timing und bereit
für pass und schuss.
7min

4 F- eine Seite zu 3

Arbeiten SITUATIONE

VOR TOR Richtige VARIAN-

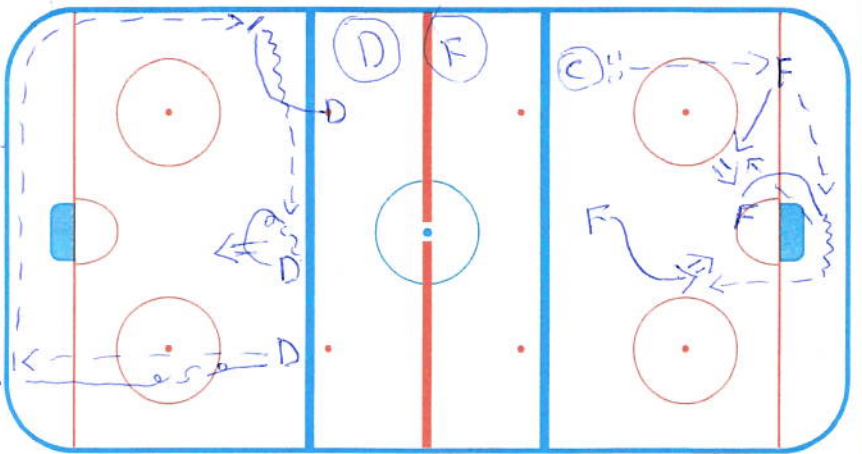
TEN PASSEN,

D- Andere zone SITUA-

TION PASS bei BAUDE ->

Puckannahme bei BAUDE ->

PASSEN bei BLAU Linie ->
Schuss 15 min



5 Spiel zone 3-3

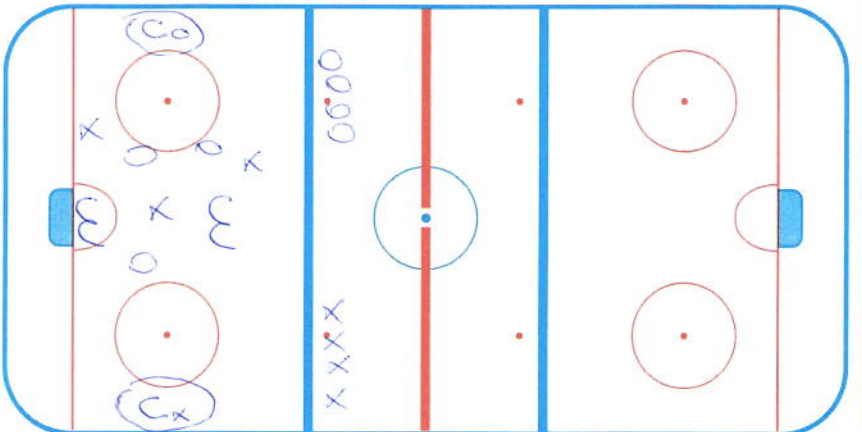
(C) JOKER für eigene

TEAM -> TORE -> um-

schalten -> Jede sein

SPIELER.

10 min



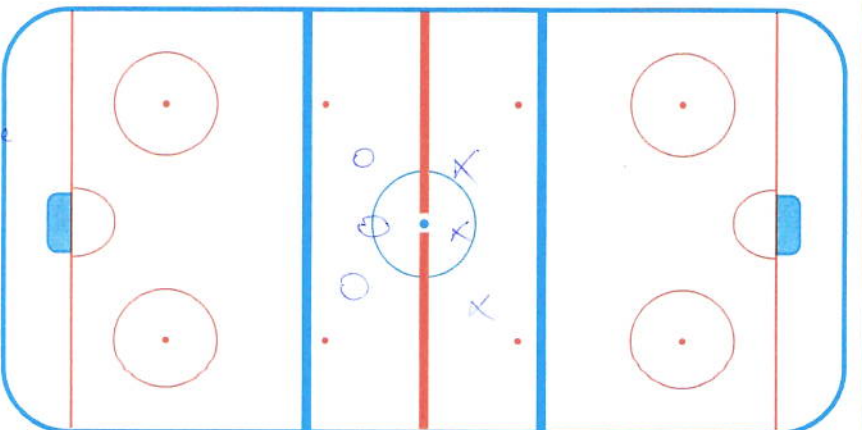
6 Spiel 3-3 ganze

eis -> TOR ZÄHLT WENN

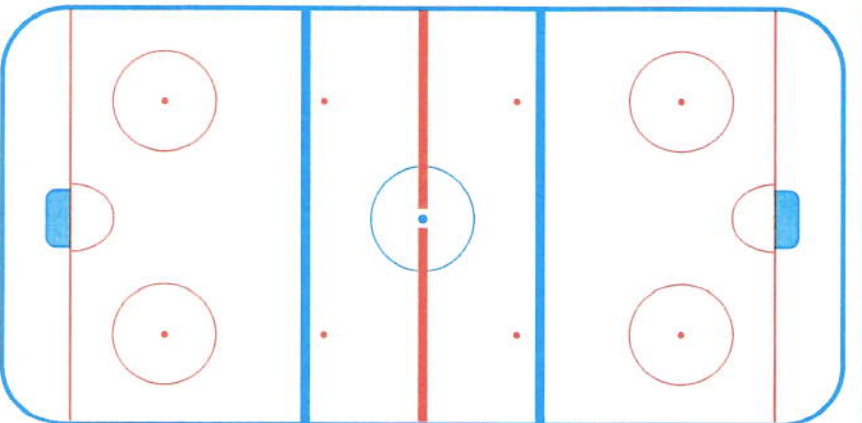
ALLE HINTEN gegnerische

BLAU Linie sind.

(Kond.) 10 min



7



Datum: 7.2.2020 Tid: UB-klostersee Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 16:00-16:50

Tränare: _____

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

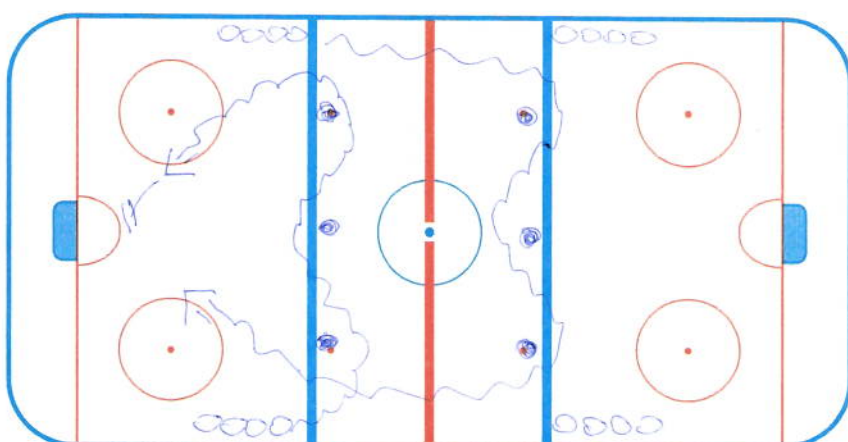
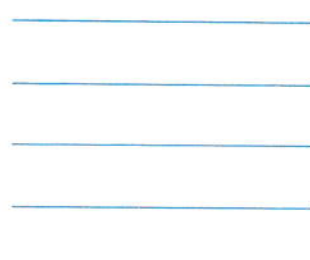
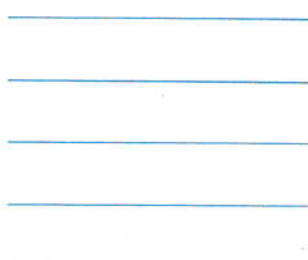
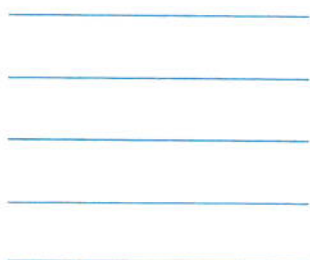
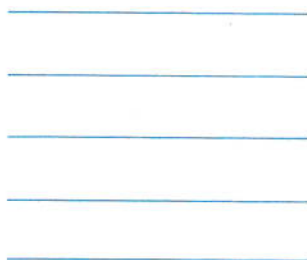
Målvakt

1:a Femman

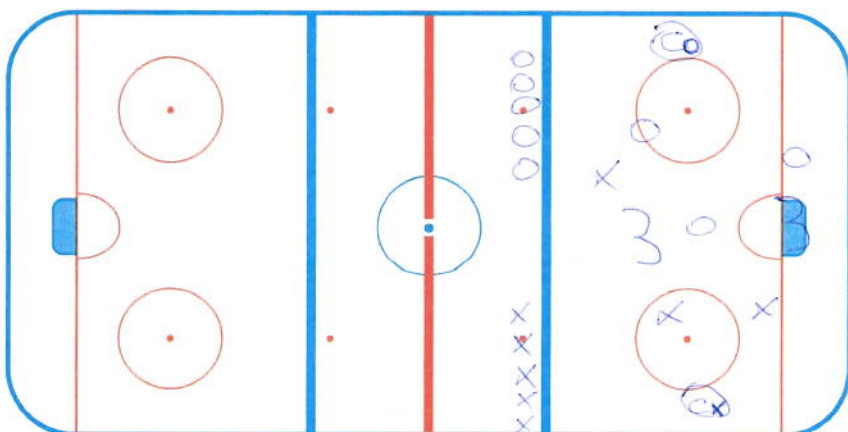
2:a Femman

3:e Femman

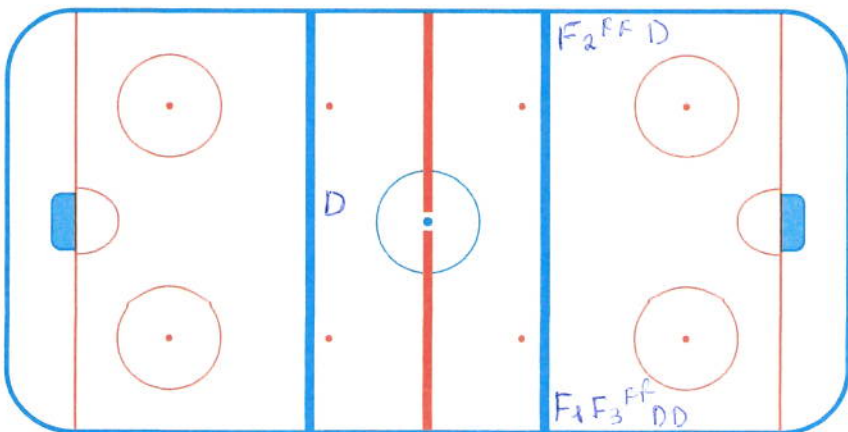
4:e Femman



1 1-0 kleine weg,
LANGE weg → überstei-
gen → schuss → nach
schuss und ARBEIT von
TOR bei nexte schuss von
Andere spieler,
7 min



2 Spiel im zone
3-3 mit 2 JOKER
TRAINER für seine
TEAM (jede sein MANN)
10-13 min

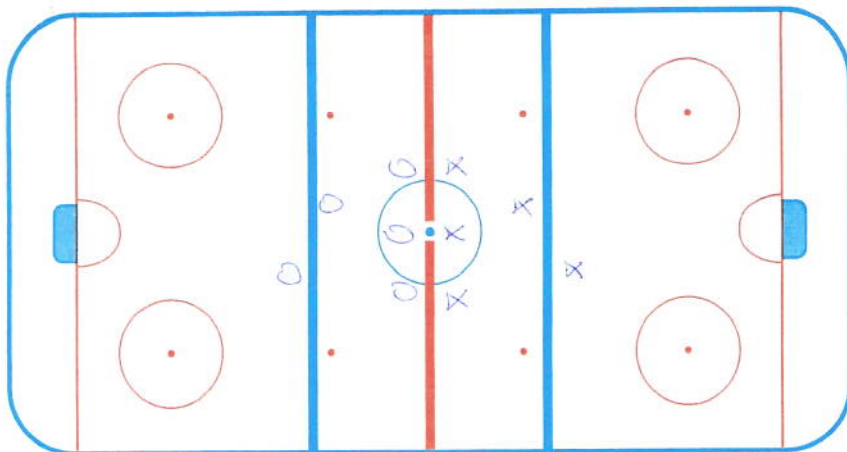


3 Übung 2-1, 3-1
im eine Richtung →
Genau pässe → schnelle
entscheidung bei 2-1 →
→ schnell aus zone nach
2-1 und 3-1 → gute pässe
gute position → D nach
pass kommt mit bis blaue linie
13 min

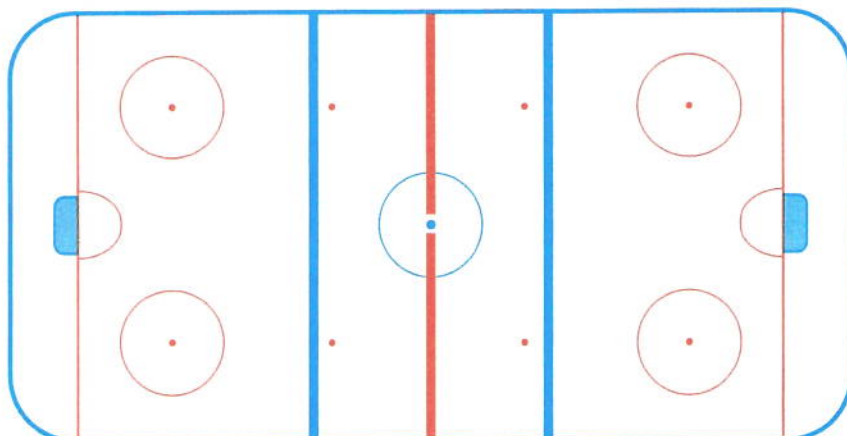
4 Spiel 5-5 ganze

~~5-5~~ Eis mit BULLY

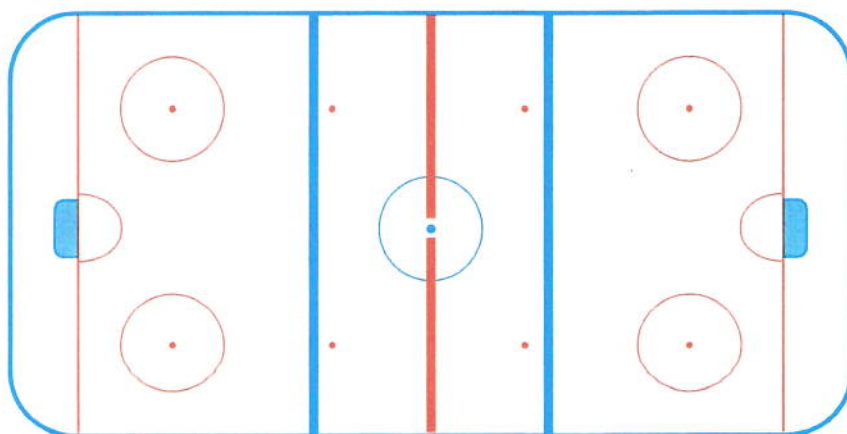
15min



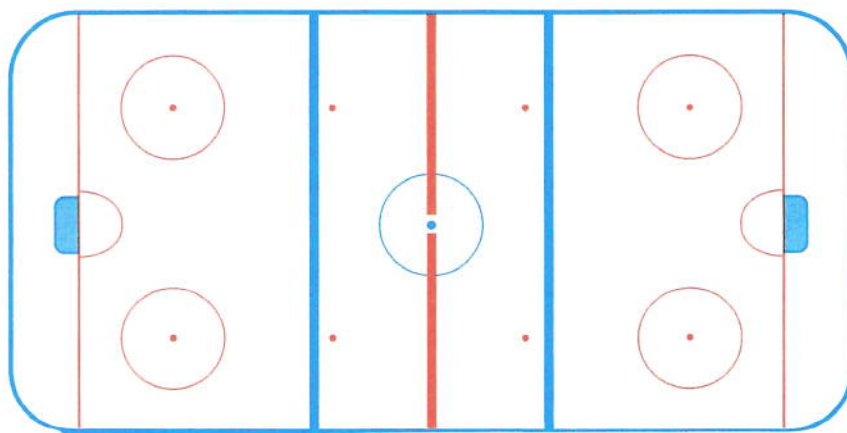
5



6



7



Noteringar

Datum: 6.2.2020 Tid: 17:30-18:00 Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 16:40-17:40

Tränare: YURI, MARKUS

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

Målvakt

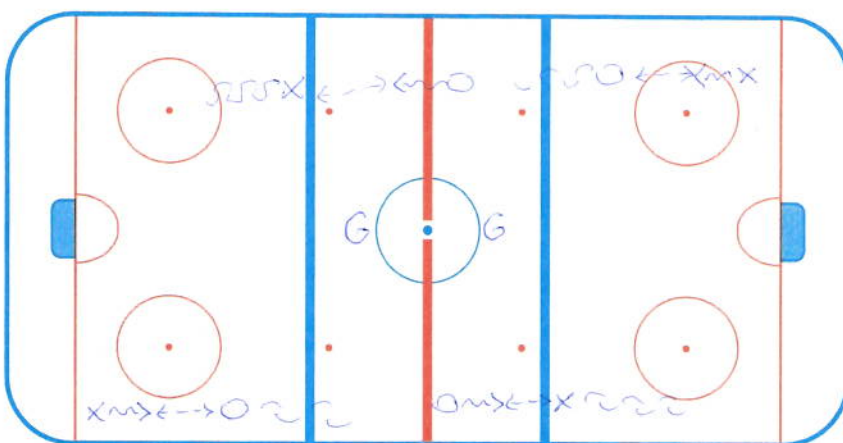
1:a Femman

2:a Femman

3:e Femman

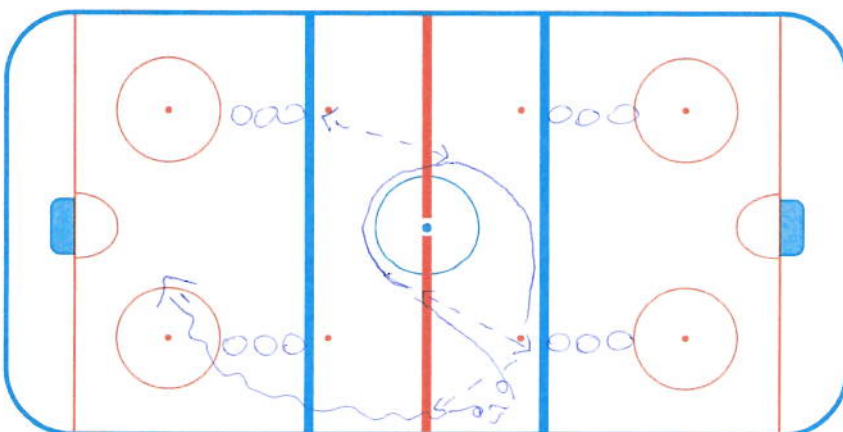
4:e Femman

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



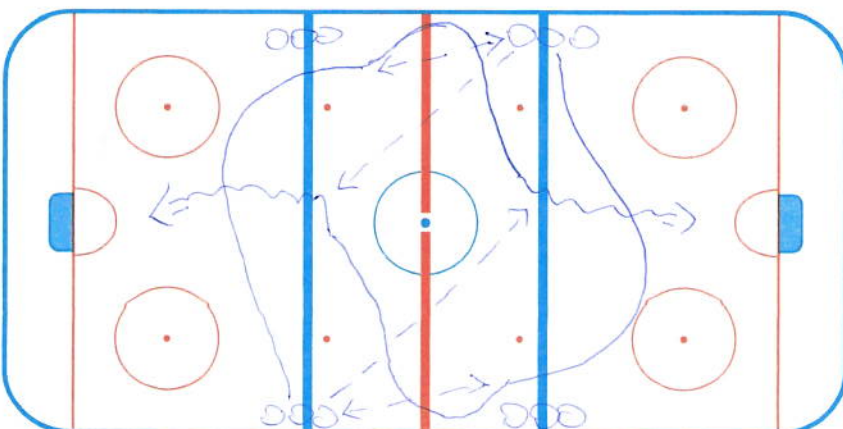
1 Aufwärmen zu zwei
1 Spieler Rückwärts -
ander Vorwärts fahren
und passen beidene
Seite wechsl.

5 min



2 Übung 1-0 kurze
doppel pässe und wache
von seite -> diagonal.

7 min

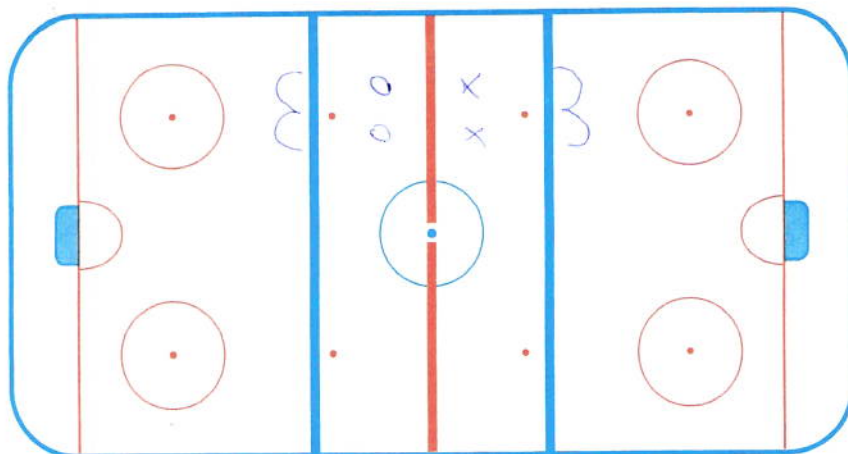


3 Übung 1-0 LANGE
weg mit doppel pass
und pass bekommen
beide Linie in die
Mitte -> WAKE TOR.

7 min

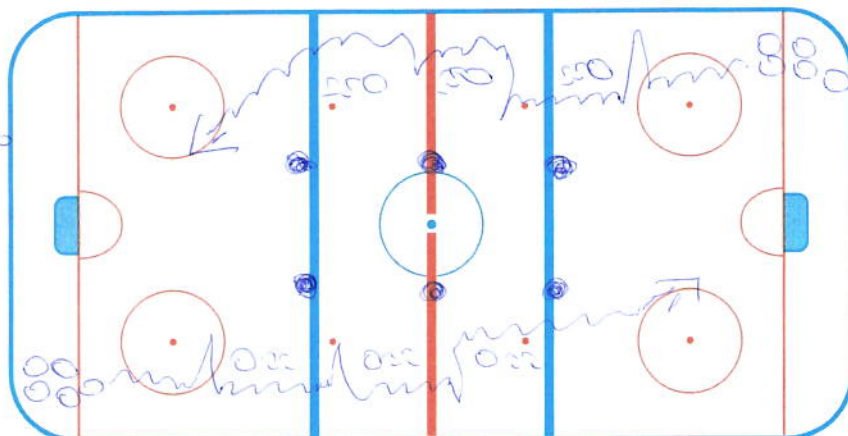
4 Kleine Spiel 2-2

5-7 min



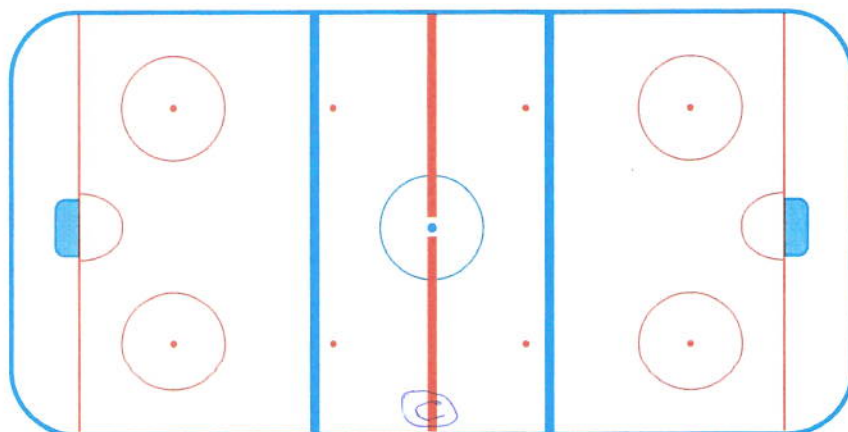
5 Individuelle Technik

1-3 Verteidiger ohne
Schläger → Stürmer Tempo
Körper Tauschung
10 min



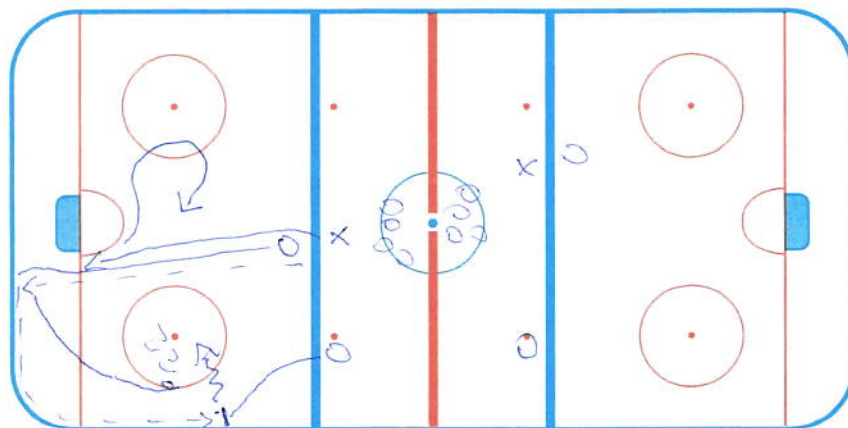
6 Spiel ganze Eis

TRAINER SAGT ZAHL
VON SPIELER, wie
viel spielen → 1-1,
2-2, 3-3, 4-4, 5-5
10-15 min



7 Übung 2-1 → von

Drück und Stürmer
Richtige Position bei
Brücke wann Puck kommt
10 min



Datum: 31.1.2020 Tid: _____ Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 16:00-17:30

Tränare: YURI

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

1:a Femman

Målvakt

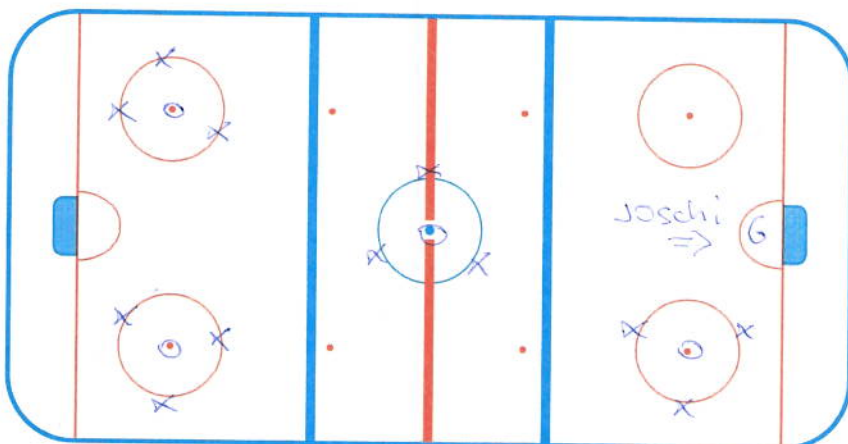
2:a Femman

Målvakt

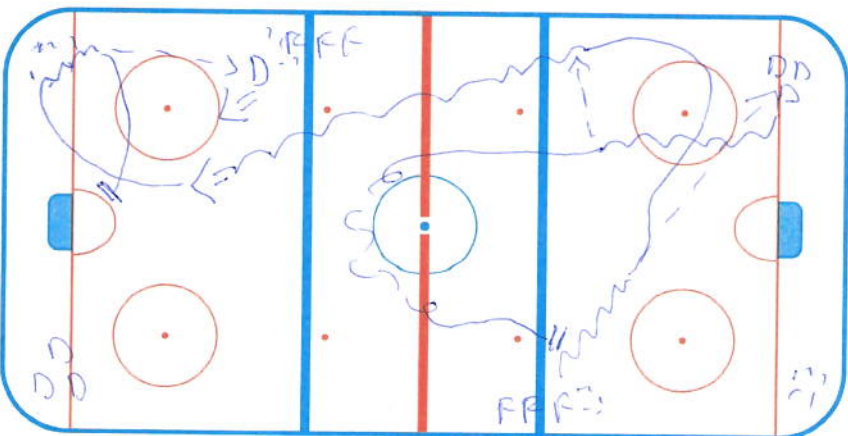
3:e Femman

Målvakt

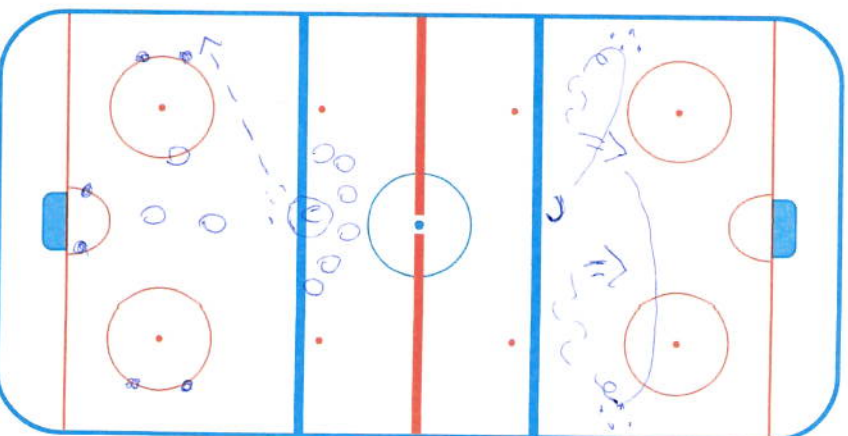
4:e Femman



1 Passen öbung
im BULLY KREIß
7min



2 1-0 F-D ARBEIT
nach schuss stürmer
holt puck selbst aus ecke
und passt verteidiger
7min 1seite 7min 2seite
15min

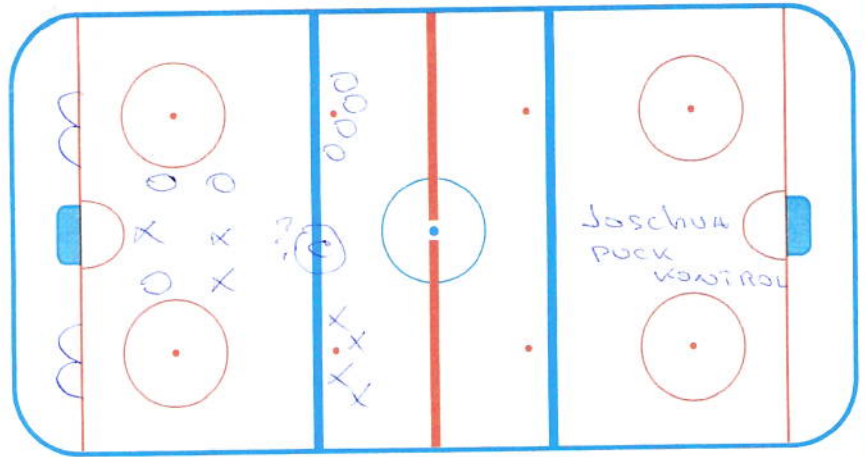


3 Spiel 1-1 zu dritt
joschua mit GOALY
schuss öbung
10-15min

4 Spiel im Zone

3-3 Tore kann
machen in beide Tore

10-12 min



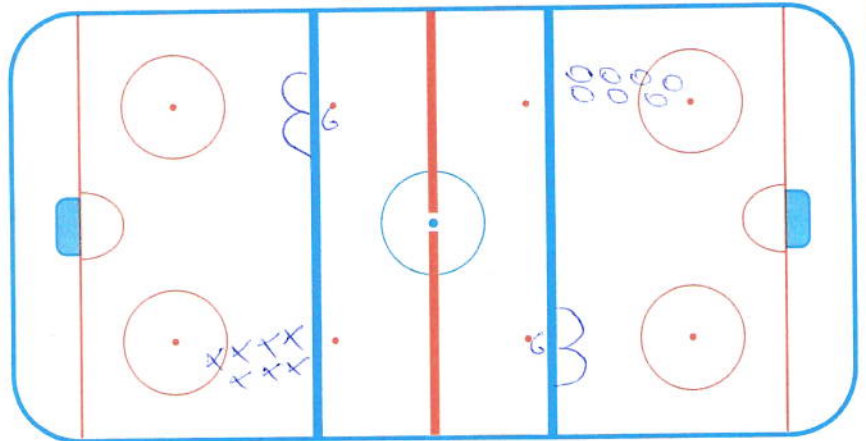
5 PENALTY SPIEL

2 TEAM → SPIELER
schießt so lange das

er TOR macht →

→ GOALY KANN PUCK
weg schießen.

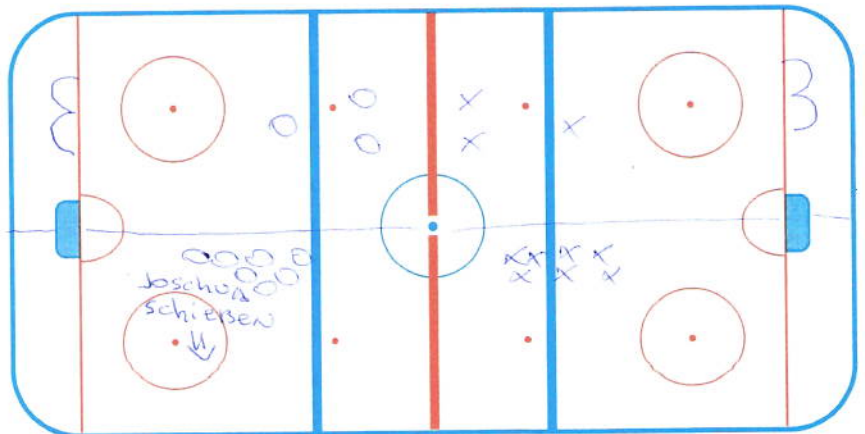
10-15 min



6 Spiel 3-3 HALBE

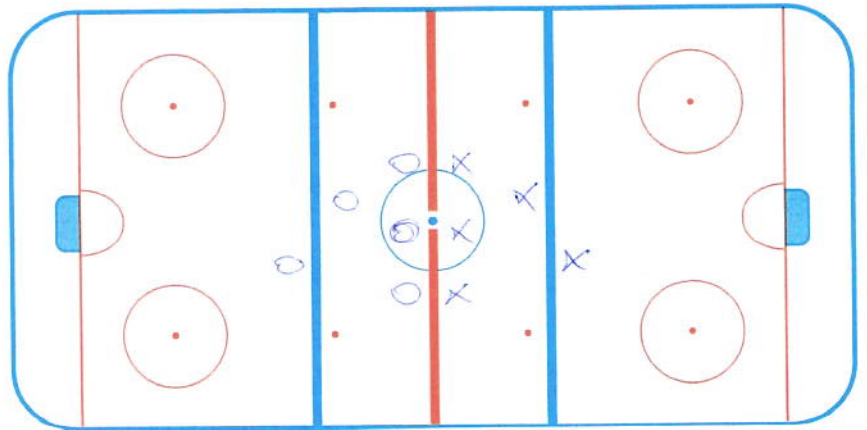
eis mit Aufsets

10-12 min



7 Spiel 5-5

ganze Eis.



Datum: 30.1.2020 Tid: 13:00-14:00 Ishockeyträning Nr: _____

Plats: Eishalle 16:40-17:40

Tränare: Yuri, Markus, Martin

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

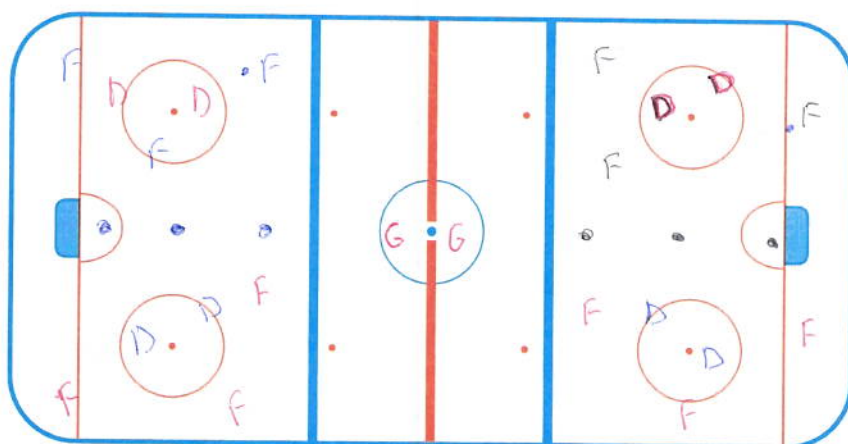
Målvakt

1:a Femman

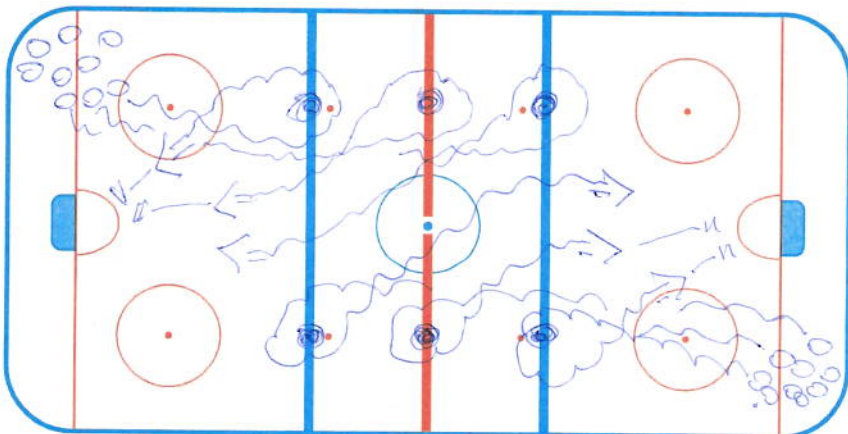
2:a Femman

3:e Femman

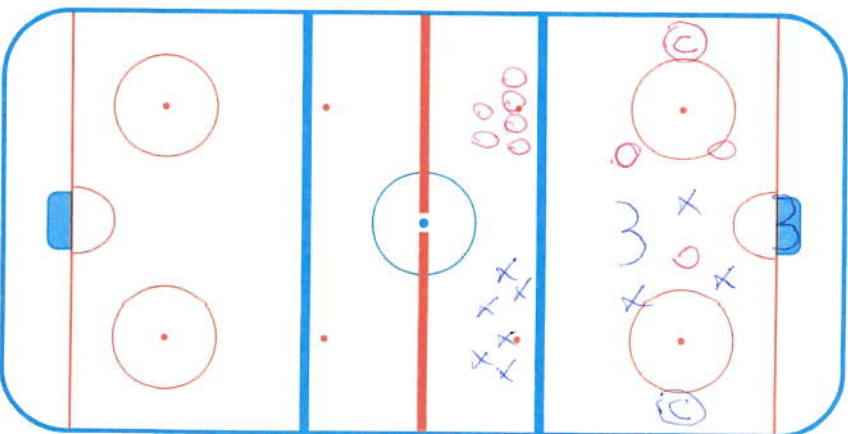
4:e Femman



1 Aufwärmen Spiel
3-2 ; 3-2 ohne tor
im 2 zonen
7 min
G-Aufwärmen individuell
im mitte zone



2 1-0 Übung zudrückt
diagonal → schelligkeit
→ CANADIAN Überspielen
→ Puck kontroll → schuss
nach schuss von nächste
spieler. (3,5 min vorwärts
3,5 min vor rückwärts)
7 min



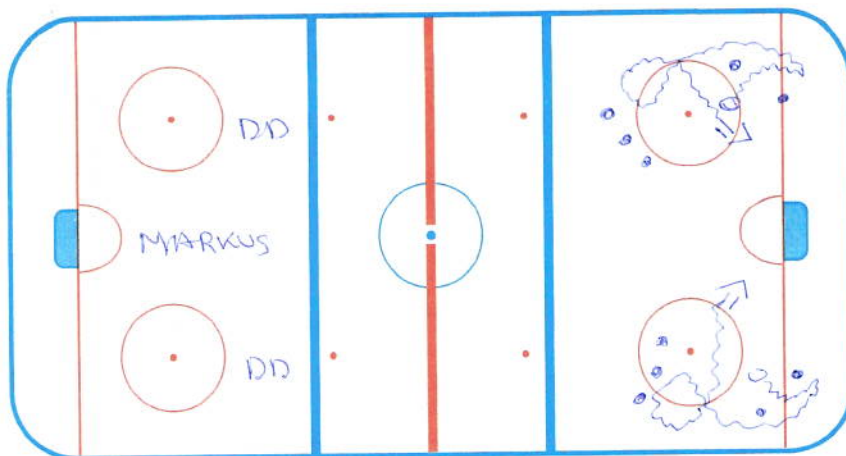
3 Spiel im eine
zone 3-3 mit
2 @ Joker für sein team
→ jede sein mann →
eisfläche nutzen →
PASSEN → schnell umschalten
difens-offens → tor
13 min

4 Feine zone spiel

SITUATION → CANADIA
bei BANDE → weg zum
TOR von 2 sehen.

D- Andere zone Übung
mit MARKUS

13 min

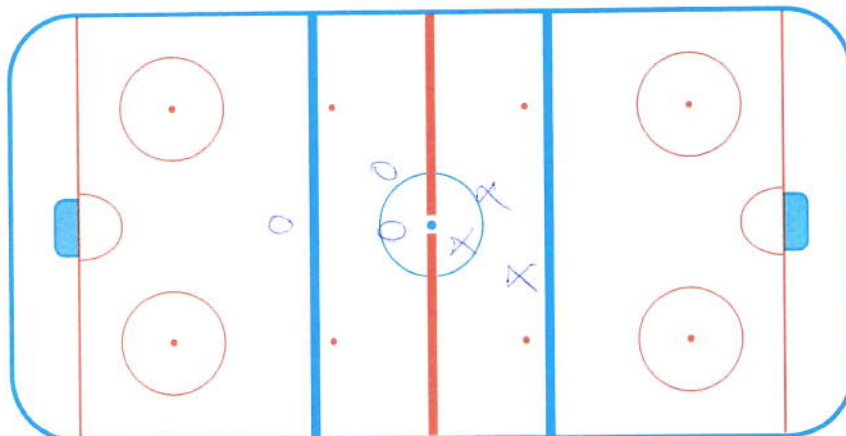


5 SPIEL 3-3 GANZE

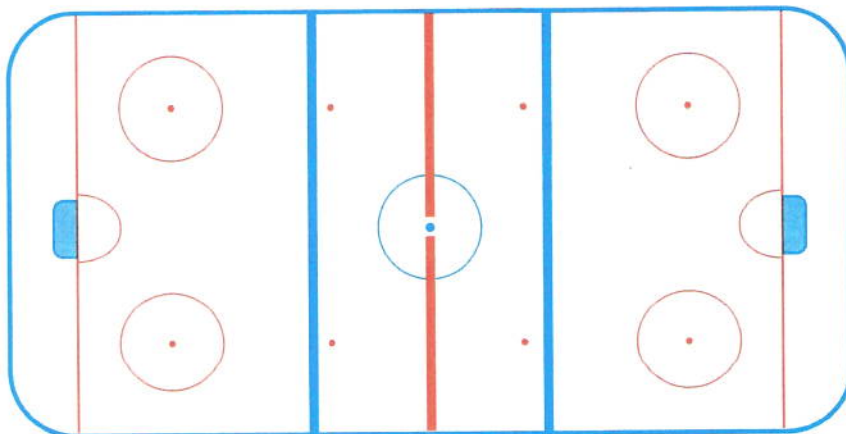
EIS → TOR ZÄHLT

WENN ALLE SPIELER HINTER
GEGNERISCHE BLA LINE
SIND.

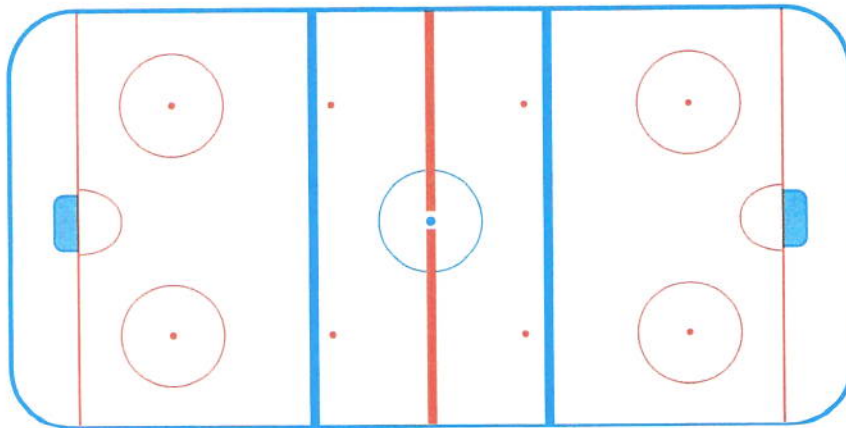
13 min



6



7

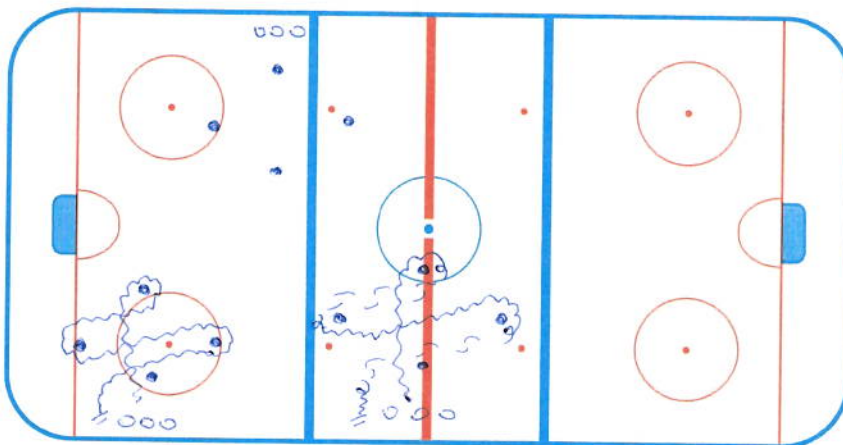


Noteringar

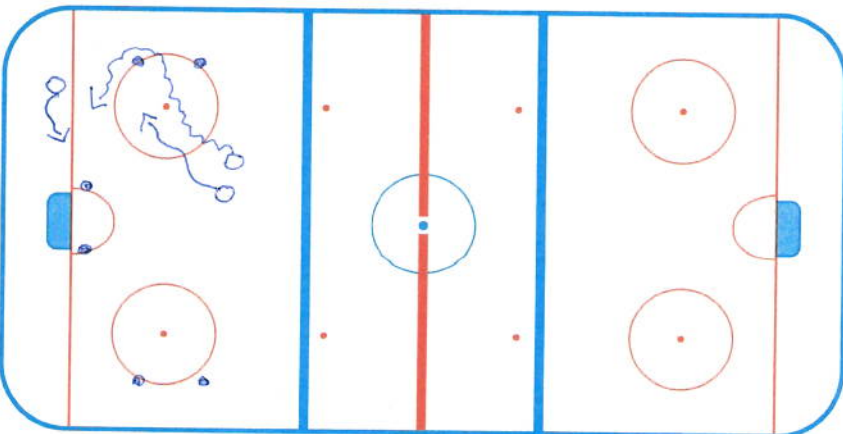
Datum: 27.1.2020 Tid: U13-U15 Klostersee Ishockeyträning Nr: _____
 Plats: Eishalle (U13 15:40-16:40) (U15 16:50-17:50) PUCK KONTROL
PASSEN
TECHN. & KILLSPIELE
 Tränare: Yuri

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

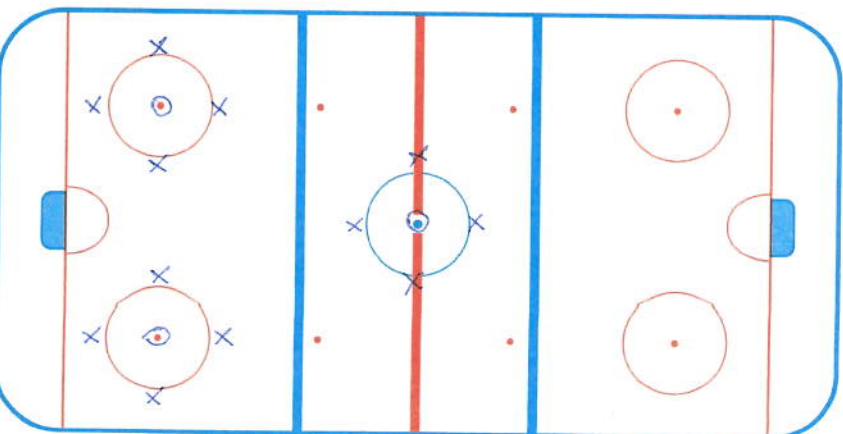
	Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman	4:e Femman
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



1 PUCK KONTROL 7 min VORWÄRTS
 7 min VORWÄRTS RÜCKWÄRTS
 3 GRUPPEN 15 min



2 Spiel 1-1 ZUDRITT MIT
 ein PUCK → PUCK ABSTECHEUNG
 → Richtunge wechsell → SCHNELL
 REAGIEREN
 10 min



3 PASSEN IM BULLY KREISEN
 4-1 → SCHNELLE PÄSSE,
 GENAU PÄSSE, BEVOR PASS
 BEKOMMST SCHON WISSEN
 wo du WEITER PÄSST
 5 min

4 Passen Übung

3 Gruppen 1,5 Runde

→ VORWÄRTS AUF RÜCKWÄRTS

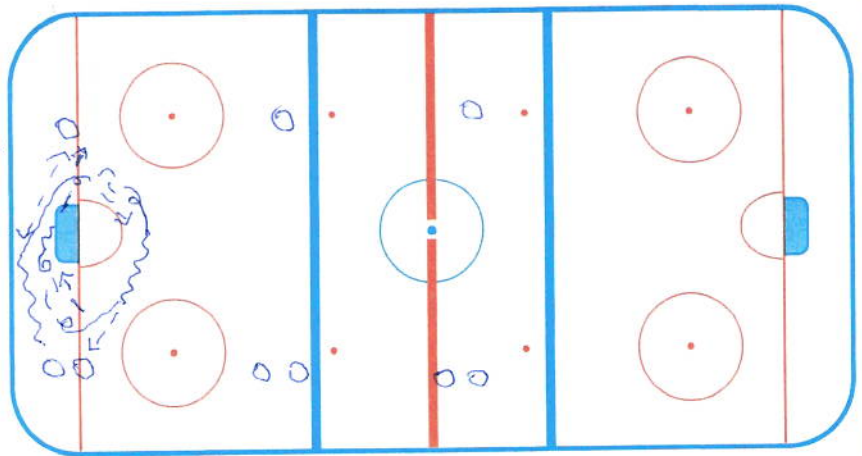
DREHUNG IMMER VORHER

SCHAUEN BEVOR PUCK BEKOMMT

→ SCHLÄGER ZEIGEN

WO DU PASS BRAUCHST.

10 min

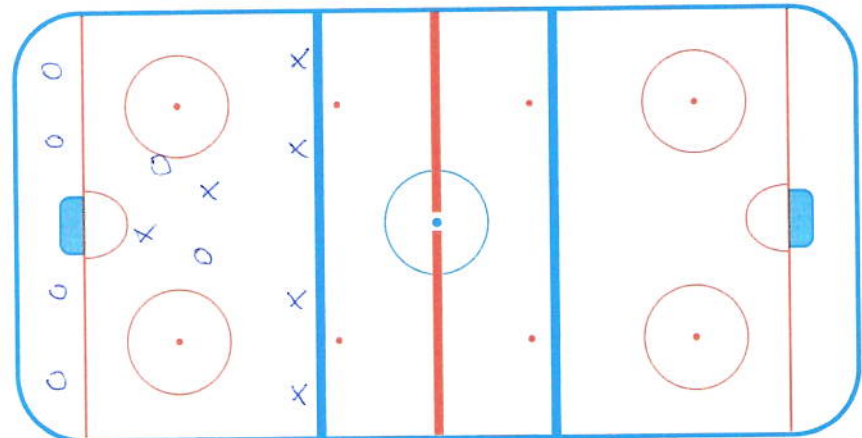


5 Spiel 2-2 im

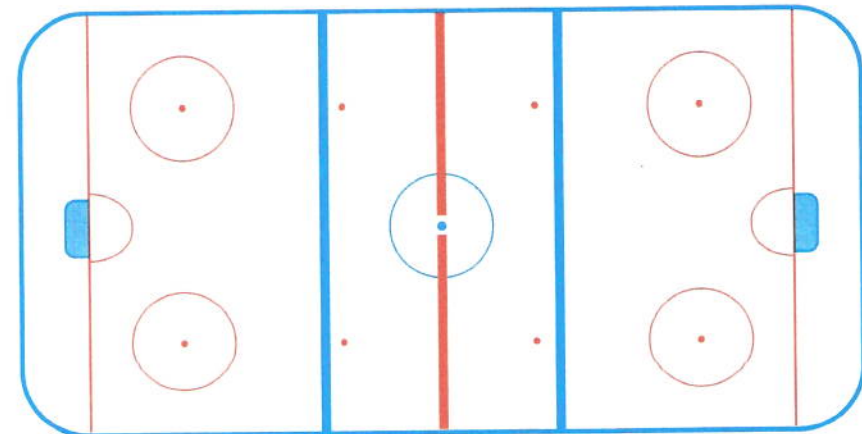
ZONE MIT PASSES ZUM

EIGENE TORHÜTER.

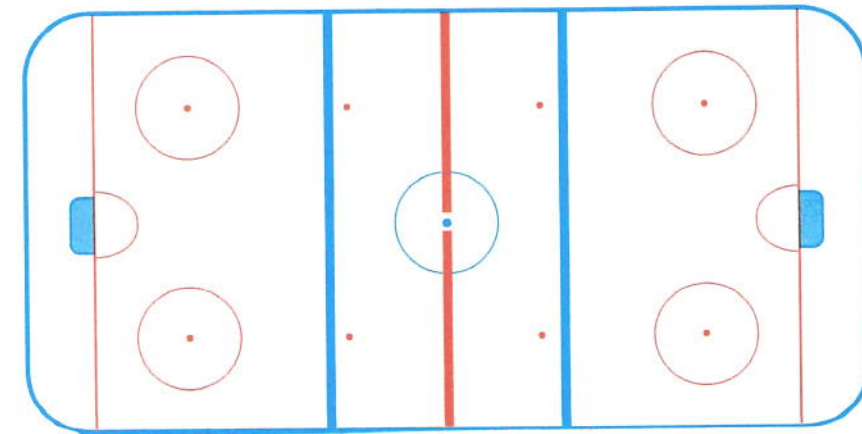
15 min



6



7



Noteringar

SKIDEN TRAINING 15:20 -
15:40 SELBST AUFWÄRMEN
SEIL SPRINGEN KORD, ÖBUNG

Datum: 24.1.2020 Tid: 013-KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 16:00 - 17:20

Tränare: YURI MARTIN

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

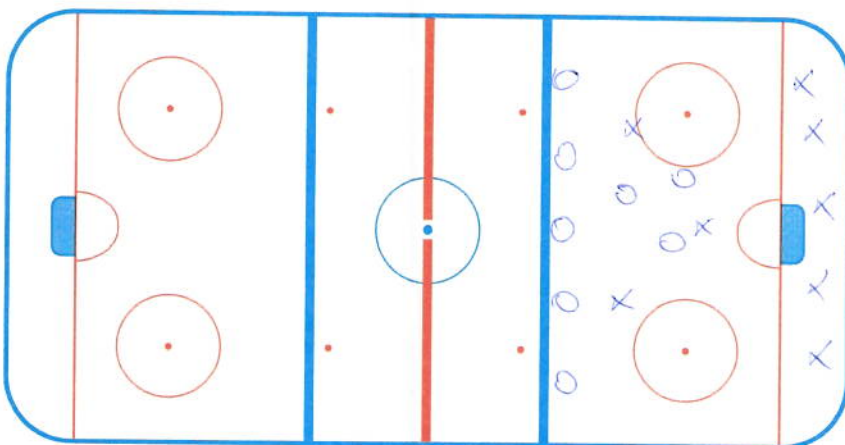
Målvakt

1:a Femman

2:a Femman

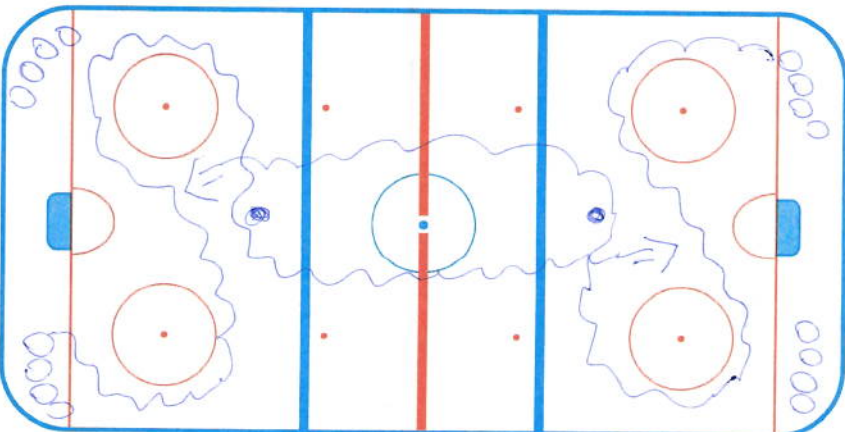
3:e Femman

4:e Femman

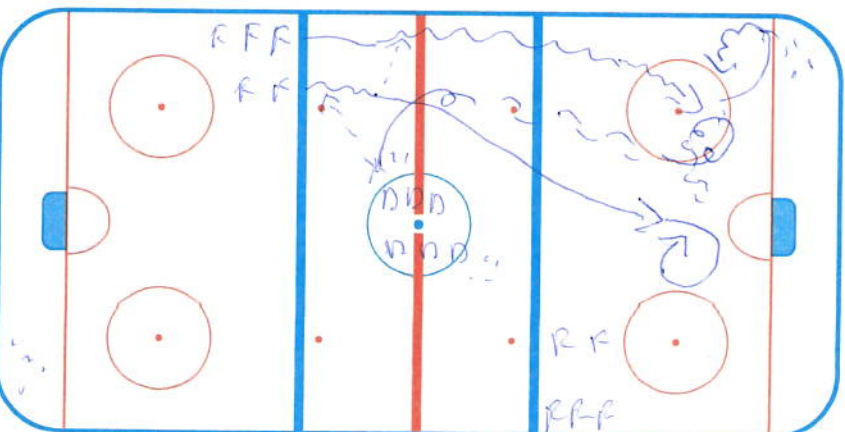


1 Aufwärmen Spiel
3-3 mit Pässen zum
eigene Gruppe
7 min

G-Aufwärmen SELBST



2 1-0 Übung Puck
KONTROL übersteigen
7 min



3 2-1 Übung Aus
Mitte und Aus ecke
zweite mal.

10-15 min

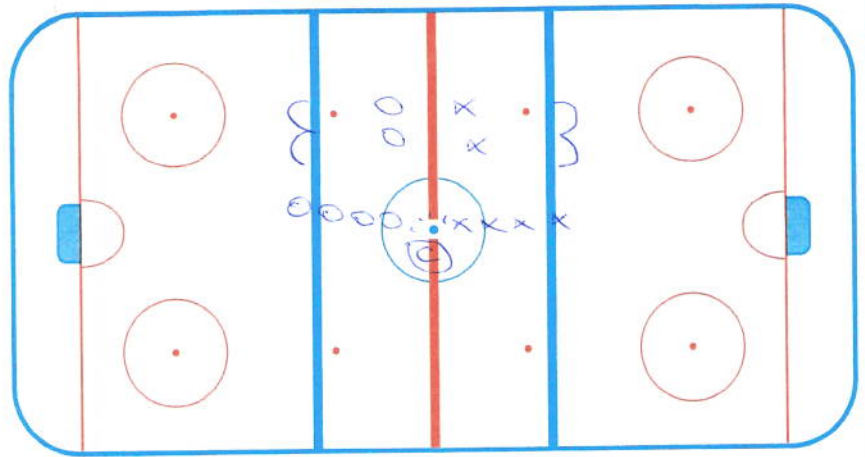
4 Kleine Spiel 2-2

Viele Schüsse → Puck

Abdeckung → Arbeit vor

Tor

7 min



5 2-2 ganze Eis

1 Puck → Aufpassen

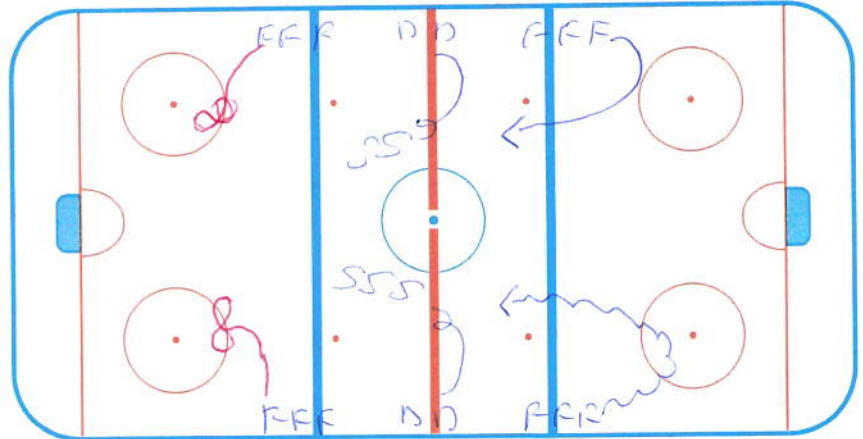
im Zone Spielkommuni-

kation → Flügel im

Zone bei Bully Kreis

Bereit für Puck

10-13 min



6 5-5 Spiel im Zone

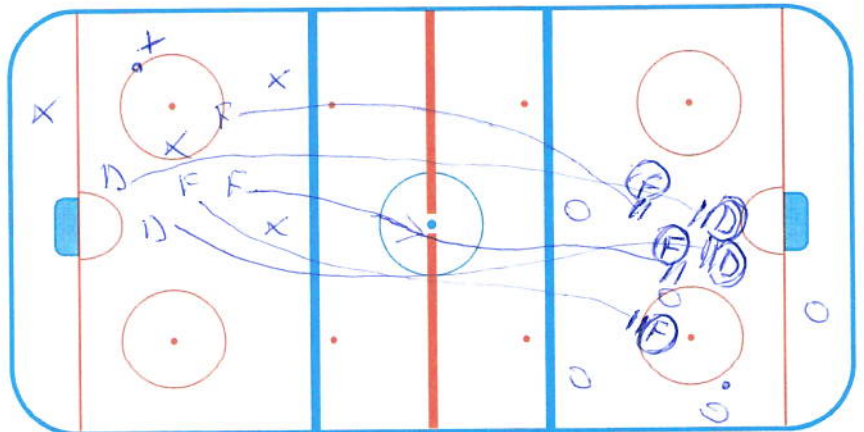
offensiv Team sta-

rtien im andere zo-

ne und dort spielt

defensiv

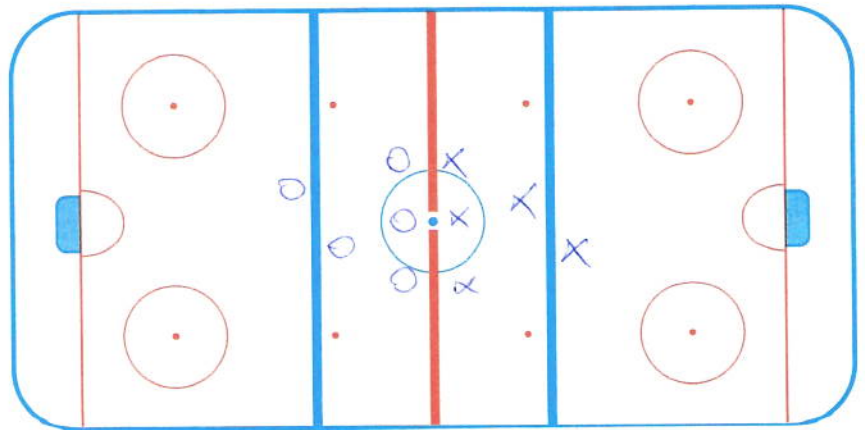
10-13 min



7 Spiel 5-5

ganze Eis

20 min



Datum: 23.1.2020 Tid: 013 Klostertorset Ishockeyträning Nr: _____

Plats: Eishalle 16:40-18:40

Tränare: YURI, MARKUS, MARTIN

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

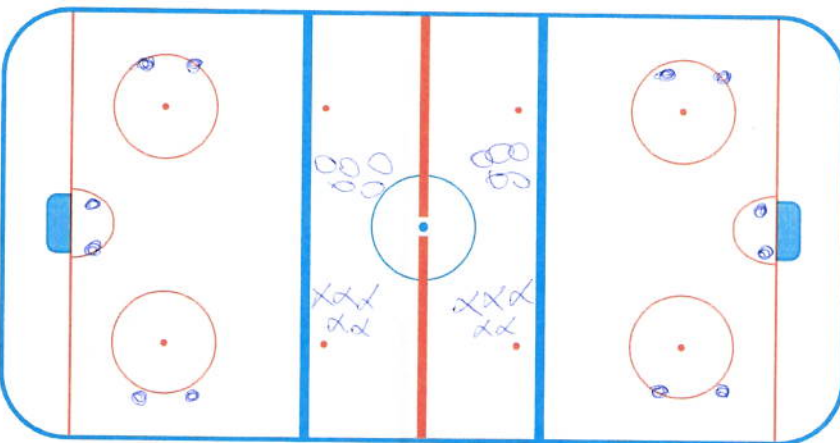
Målvakt

1:a Femman

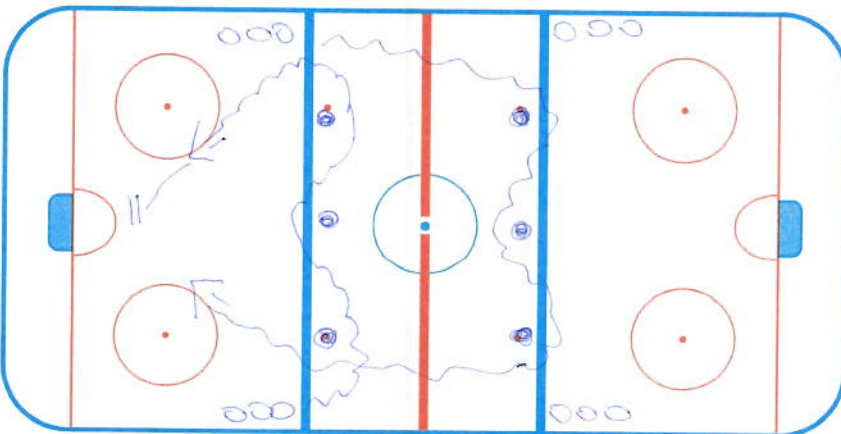
2:a Femman

3:e Femman

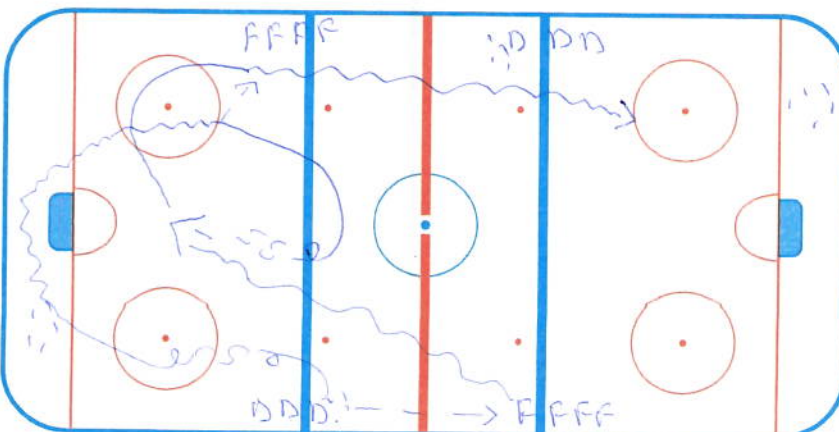
4:e Femman



1 Spiel 1-1 zu dritt
1 puck → durch
Reifen kommen von
innen nach außen.
→ puck abtackung →
Richtungswechsel →
Schwierigkeit (2 Zonen)
7-10 min



2 1-0 Übung →
→ Übersteigen SLALOM
→ puck kontrol → schuss
nach schuss → ^{kleiner weg} langer weg
7 min



3 1-0 → 1-1 F-D
zusammen arbeit
beibehalten und schwe-
lle umschalten zum
1-1 situation
10-12 min

4 Stürmer Verteidigung Übung im 2

zonen → Spiel situation Aus Ecke → D

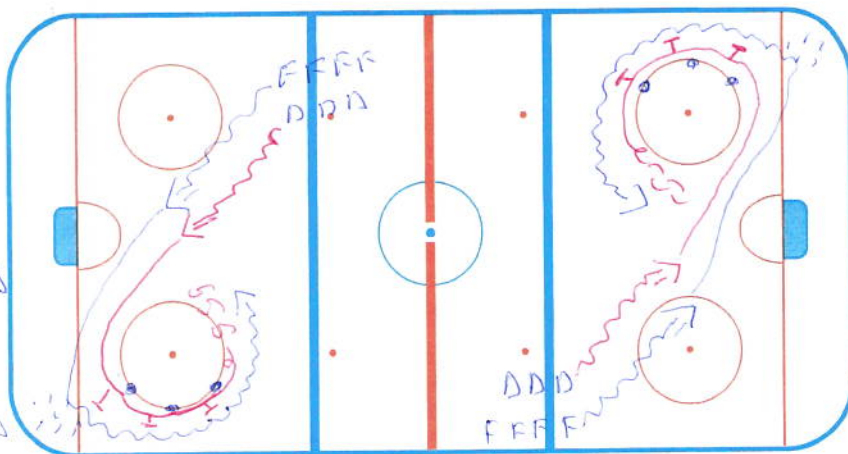
Richtige Distanz und Timing

→ Körper schützen → Schläger

Aktiv, F → Puckablenkung →

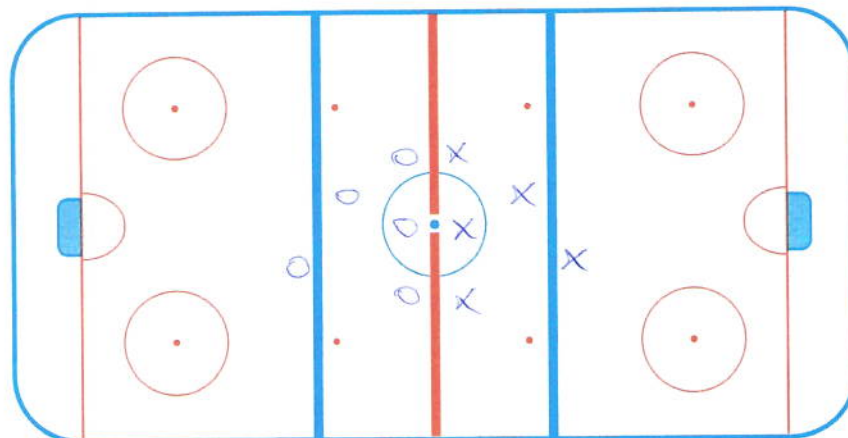
Schnelligkeit → Übersteigen weg

zum Tor 15 min



5 Spiel 5-5 ganze Eis.

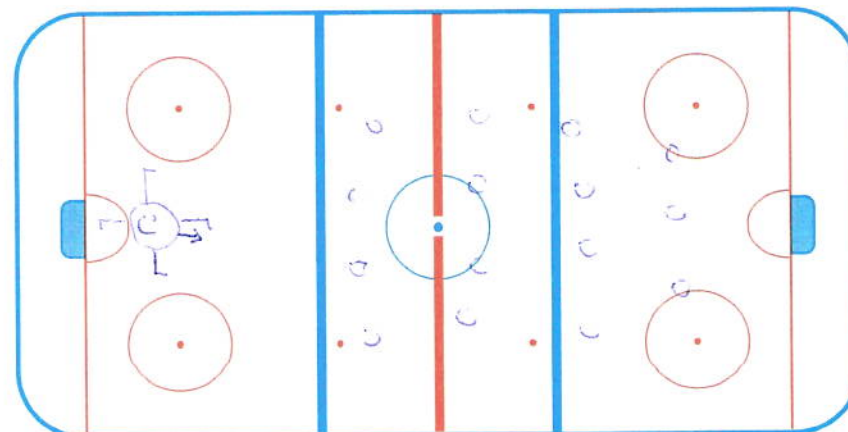
13-15 min



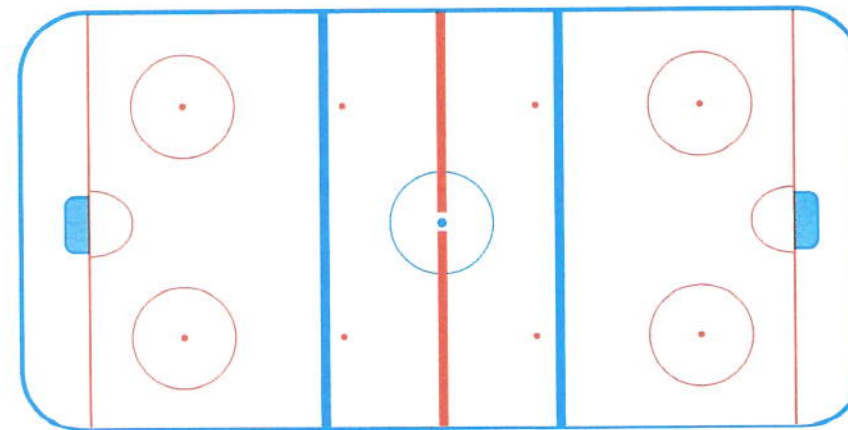
6 Zusammen Arbeit

condi → Trainer zeigt mit Schläger Hupf Richtung

2 min



7



Datum: 20.6.2020 Tid: 13-15 Klostertorpshockeyträning Nr: _____

Plats: Eishalle U13 15:40-16:40; U15 16:50-17:50

Tränare: YURI, MARTIN; Eislaufen, Puckkontroll, Passen

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

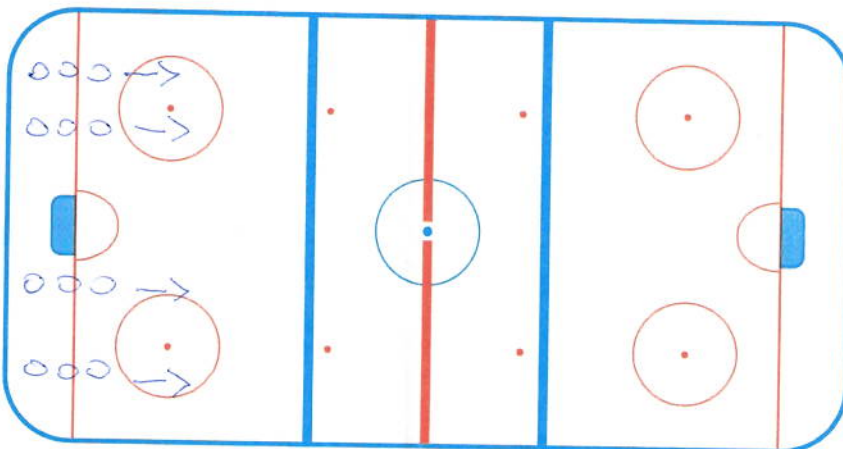
Målvakt

1:a Femman

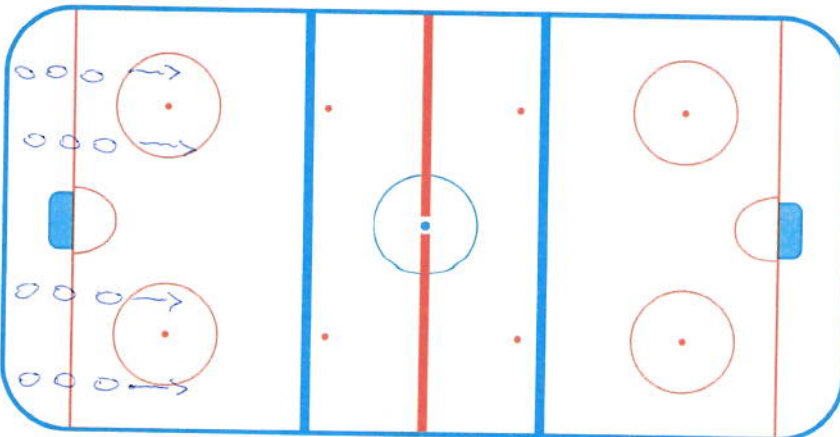
2:a Femman

3:e Femman

4:e Femman

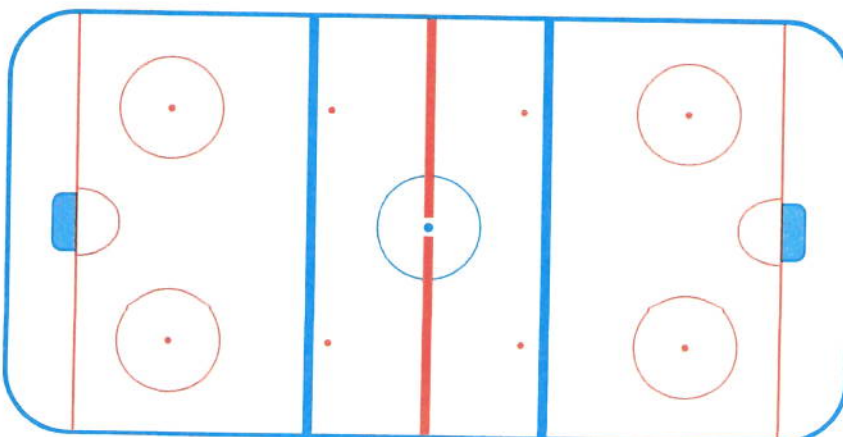


1 Eislaufen MARTIN
20 min



2 Puckkontroll YURI!

- 1) 1 HAND obere HAND ARBEITET
2 puck → spitze.
- 2) 1 HAND 2 puck offene
Beine NUR LINKS → 2 puck
- 3) 1 HAND offene Beine
LINKS RECHTS 2 puck.
- 4) 2 HÄNDE 2 puck schnelle

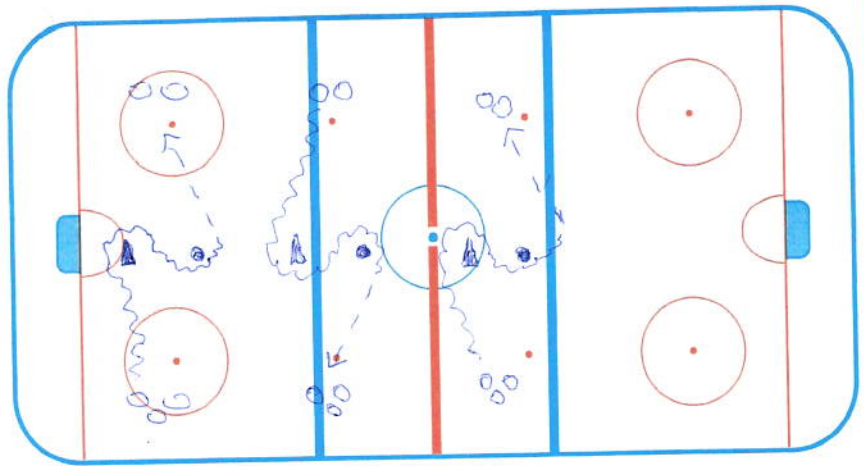


3 Technik

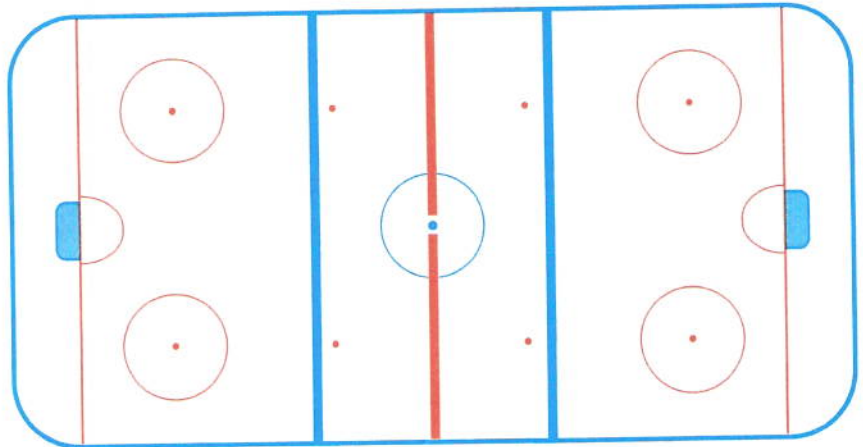
- 5) 2 HÄNDE 2 puck spitze
ARBEITEN
 - 6) 2 HÄNDE 2 puck Aussehen L+R
KANTE BREMSEN und schnelle
puck mit nehmen.
- 20 min

4 PASSÜBUNG: LINKS

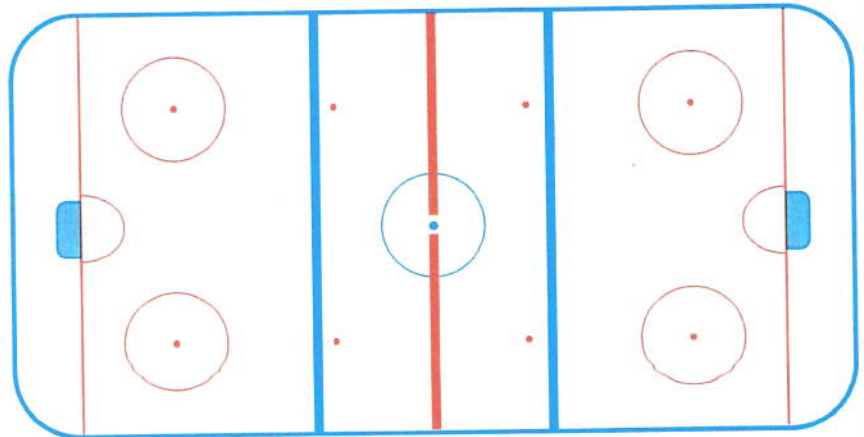
Rechts CANADIA und
PASSEN 1MAL VORHAND, 1
MAL BECKHAND bei RÄUS
KOMMEN. (immer bei PILONE
AUFGEHEN) 20 min



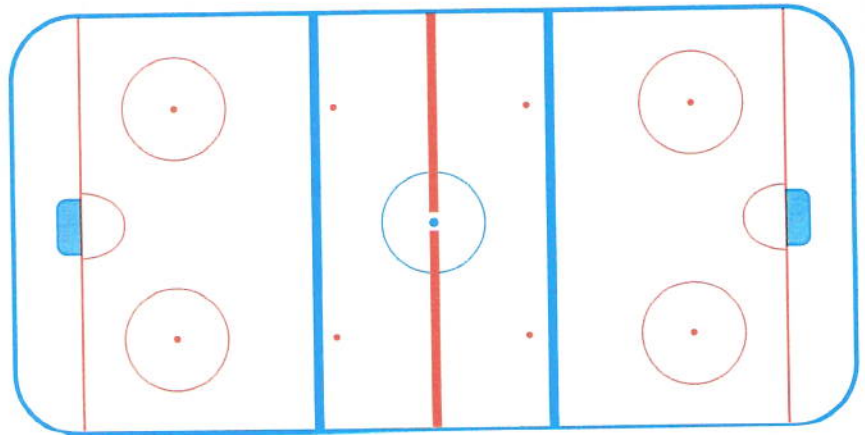
5



6



7



Noteringar

Datum: 17.1.2020 Tid: URVLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: _____
 Plats: EISHALLE 16:00-16:50
 Tränare: YURI, MARKUS

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

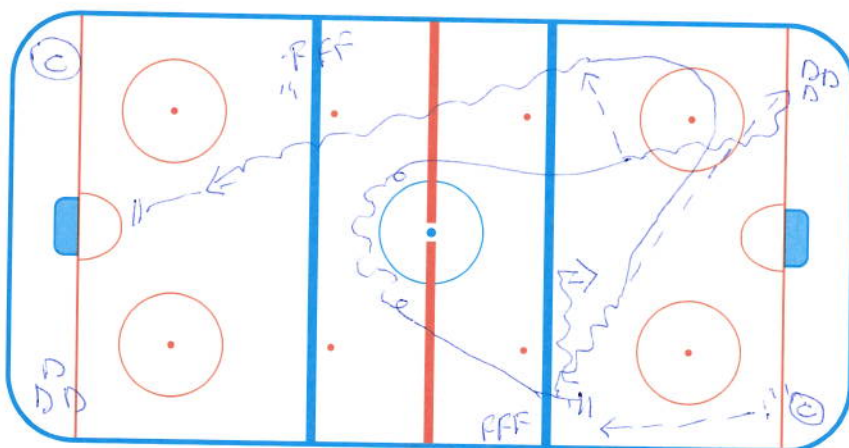
Målvakt

1:a Femman

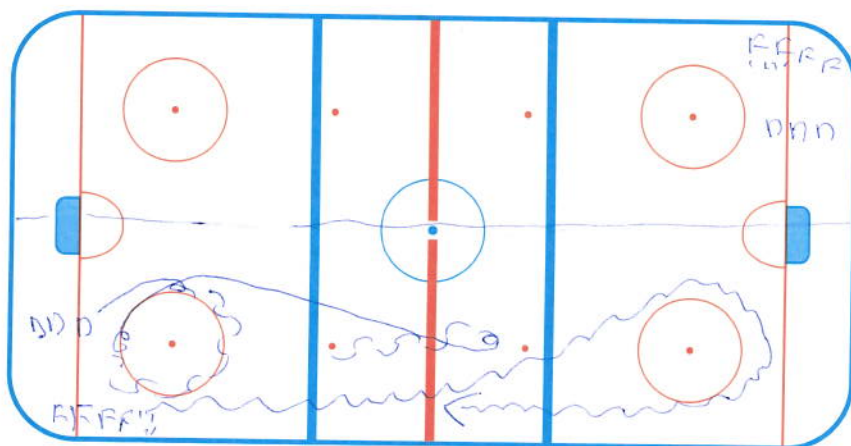
2:a Femman

3:e Femman

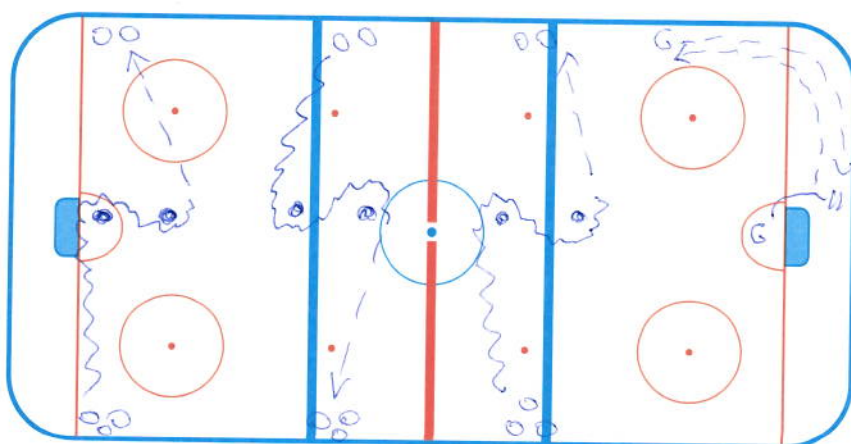
4:e Femman



1 1-0 Öbung F mit D
 ZUSAMMEN ARBEIT
 10-13 min

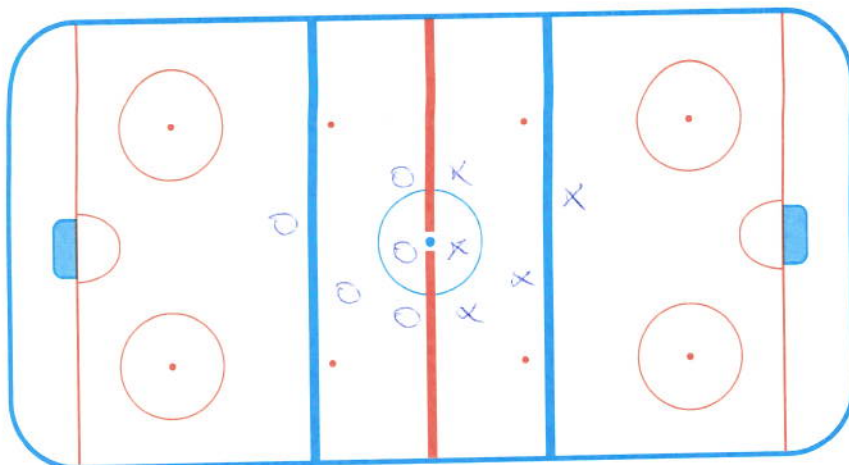


2 1-1 STÜRMER LANG WEG
 LAUFEN → entscheiden mitte
 oder AUSSEN gehen → weg
 ZUM TOR. VERTEIDIGUNG
 MITTEHALTEN → TEILNUNG →
 RUCKWERTS SCHWUNG → KÖRPER
 SCHAUEN → SCHLEGERE NUTZEN
 10-13 min

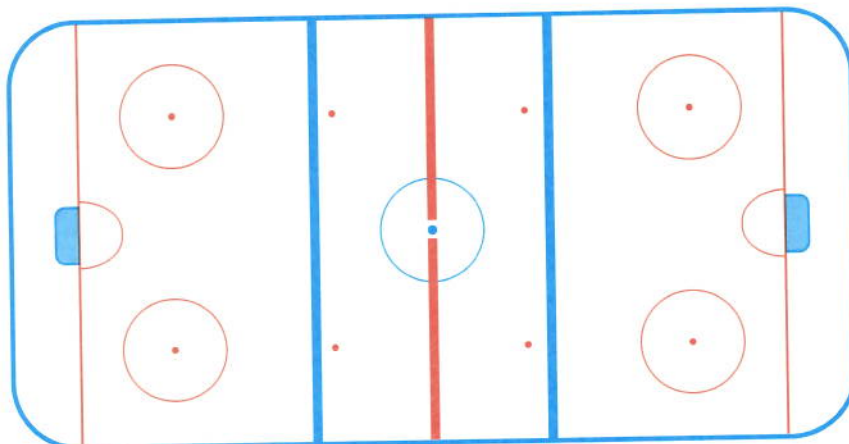


3 PASS Öbung 3-4
 GRUPPEN → VORHAND
 HÄCKHAND PASSEN → IMMER
 BEI GELICHE SELBE ANFANGEN
 VON BEIDE SEITEN
 10 min
 G-PASS Öbung bei TOR ZUM
 HANDE

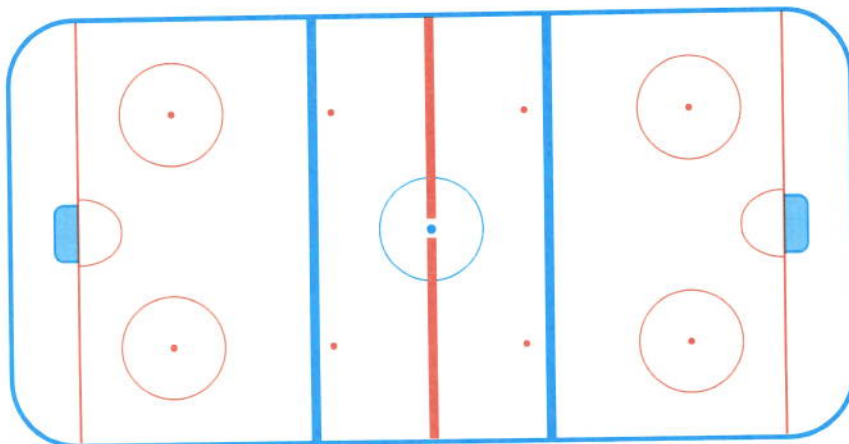
4 Spiel 5-5 ganze
eis 10-15 min



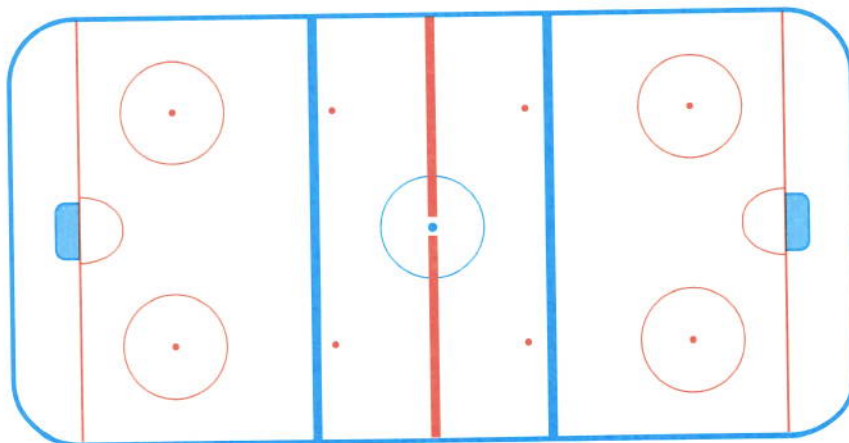
5



6



7



Noteringar

Datum: 16.1.2020 Tid: U13 KLOSTERSEER Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 16:40-17:40

Tränare: YURI, MARKUS, MARTIN

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

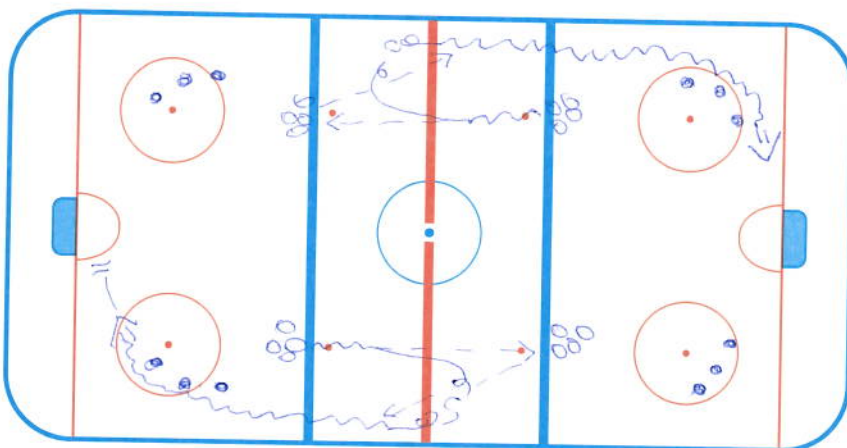
Målvakt

1:a Femman

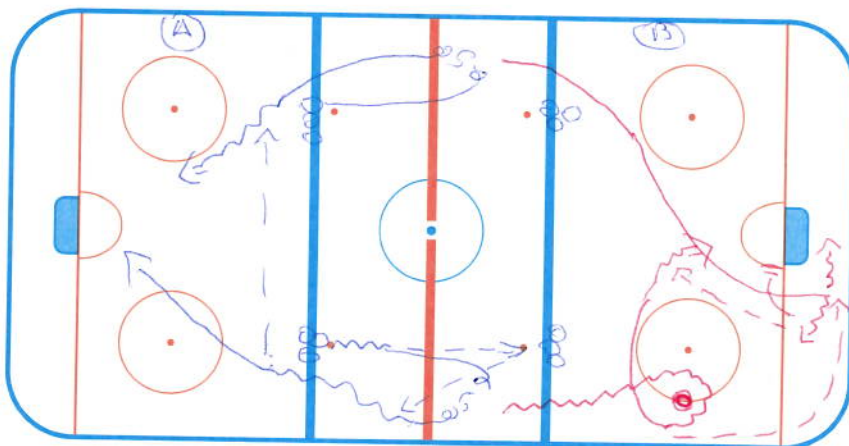
2:a Femman

3:e Femman

4:e Femman

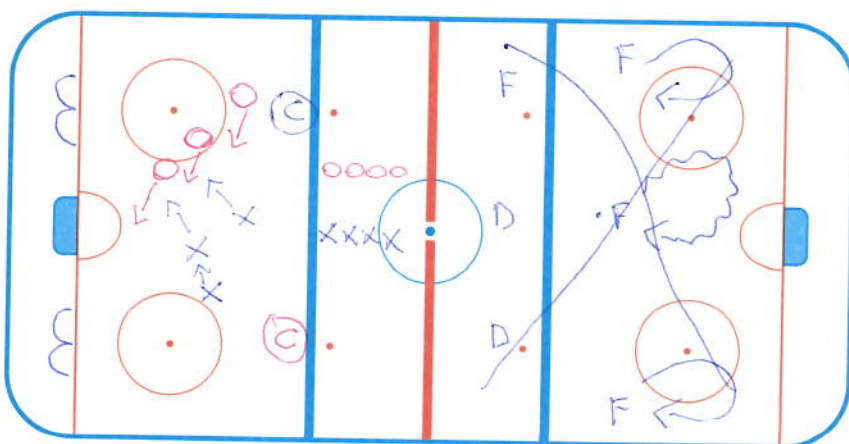


1 1-0 Öbung →
VON AUSSEN WEG ZUM
TOR → WIE IM SPIEL →
SCHUSS NACH SCHUSS,
7-10 min



2 2-0 Öbung 2 VA-
RIANTEN A) PASS GLEICH
NACH BLAU LINIE, B)
CANADIAN PUCK TIEF BEI
BAUDE SPIELER UND
ZUM SCHUSS POSITION EIS-
LAUFER

10-15 min

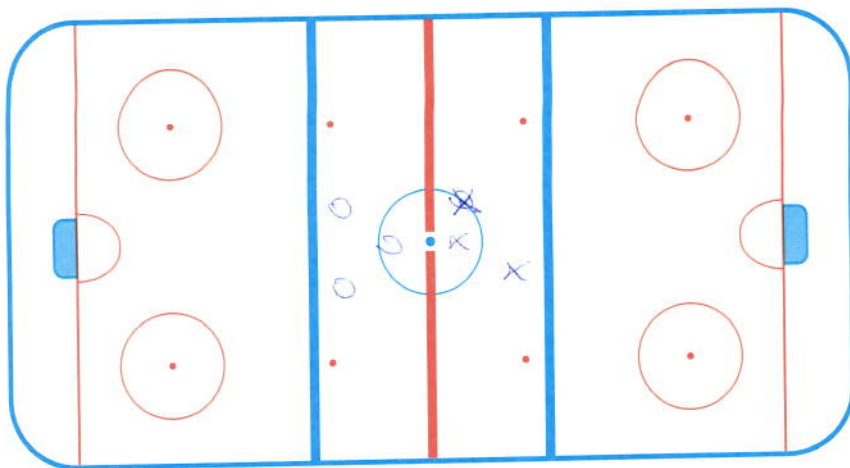


3 3-3 ganze eis
3F-2D 1F 1PUCK (EISLAUFER)
15 min

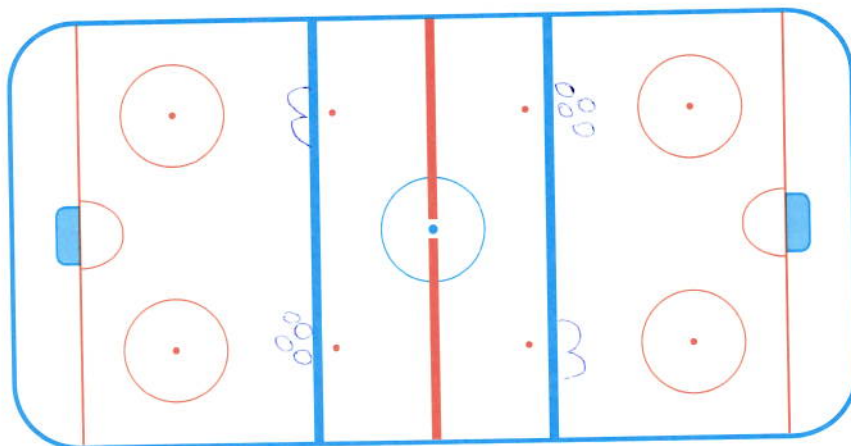
3-3 im zone mit 2 TR. JOKER
(ORDNUNG VON TOR → JEDER
SEIN MANN → SCHNELZE
ÜMSCHALTEN.

15 min

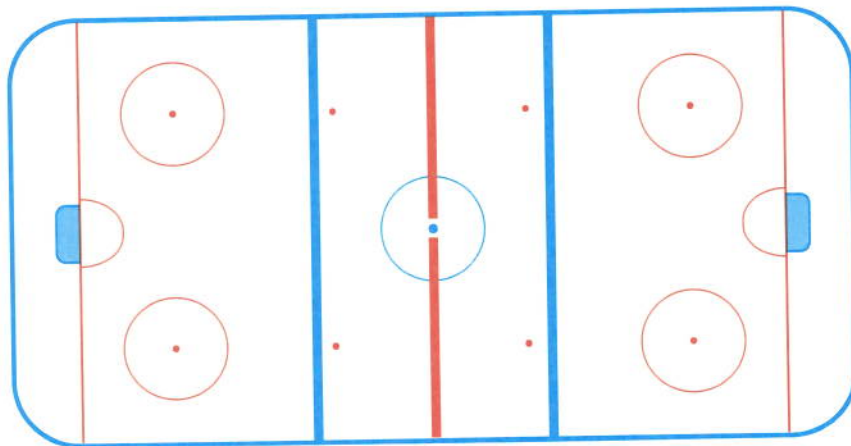
4 Spiel 3-3 ganze
bis 10 min



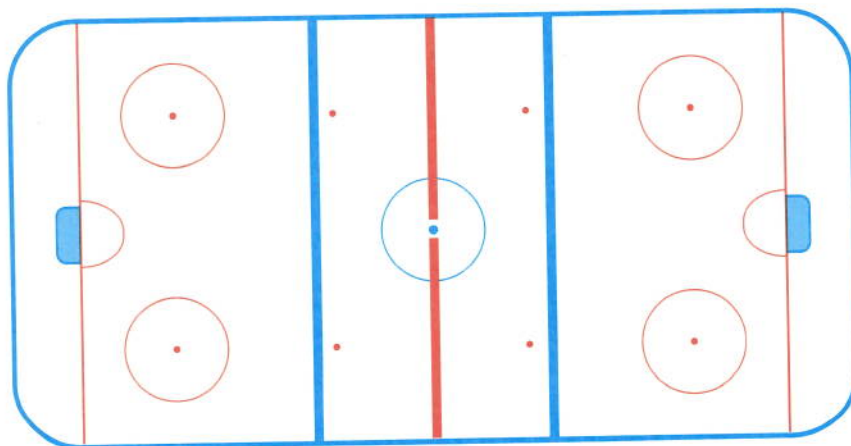
5 Penalty Spiel so
lange bis TOR PASIERT
10 min



6



7

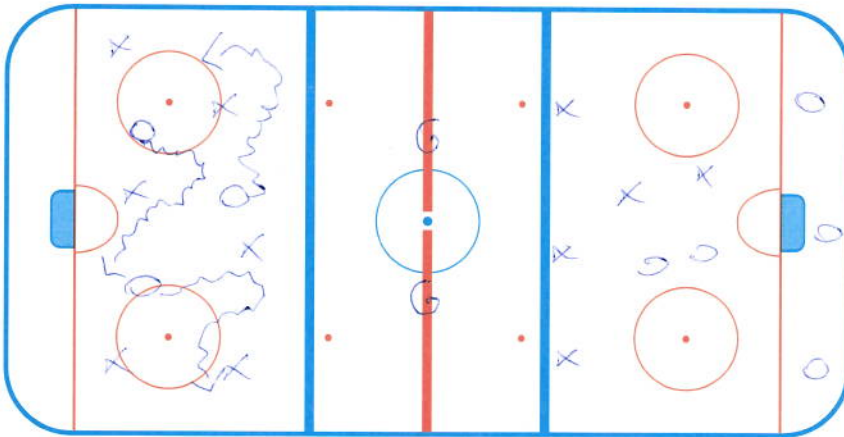


Noteringar

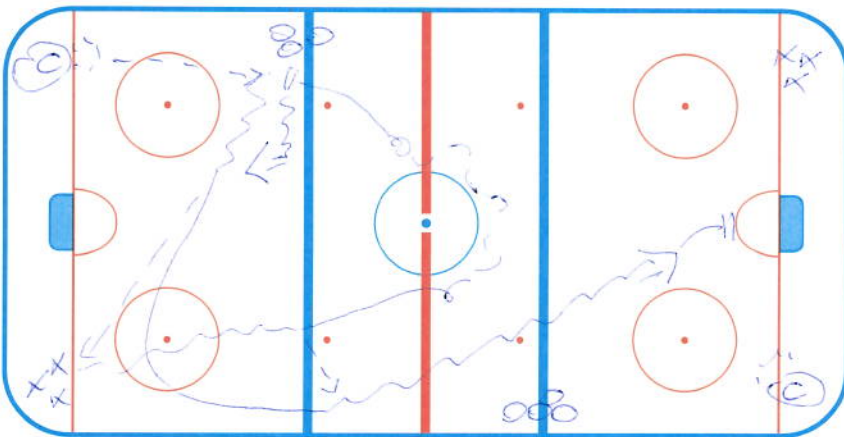
Datum: 10.1.2020 Tid: V13 KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: _____
 Plats: EISHALLE 16:00-18:00
 Tränare: YURI, MARKUS

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

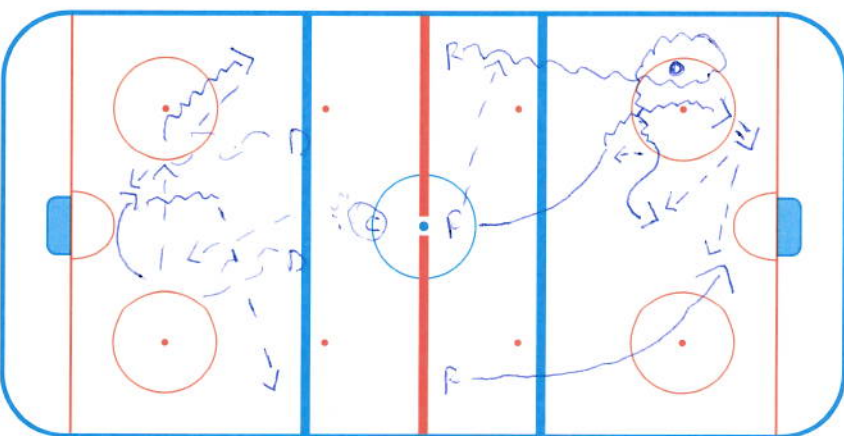
	Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman	4:e Femman
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



1 Aufwärmen im 2 Zonen! 1 zone → 2-2 mit PAssen zum eigene gruppe; 2 zone zu 3 Puck kontrol mit tempo → andere spieler stehen in zone 5-7 min wechseL zonen. (GOALY mitte zone)



2 1-0 F-D zusammen ARBEITEN → Timing → GEnAUe PAssE → tempo → ~~sch~~ TORe bei schuss → nach schuss von D. 10-15 min



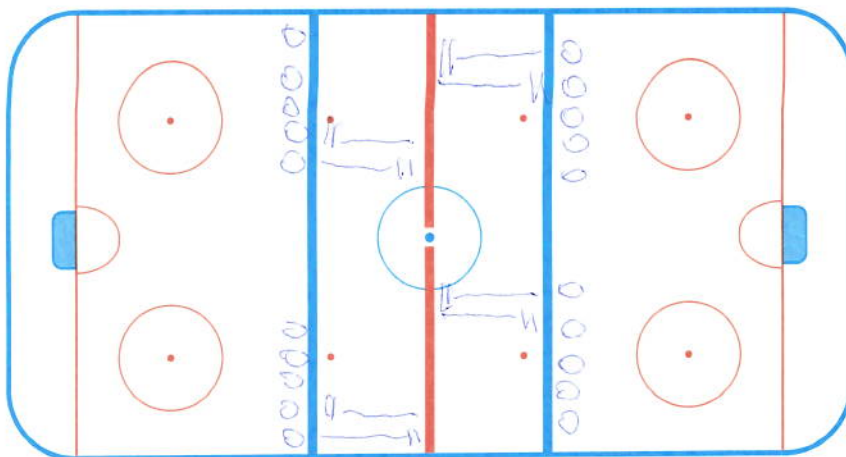
3 F-eine zone zu 3 Kommunikation im offe nsiv zone. D-Aufbau VARIANTEN im eigene zone → Richtige Positionen mit Puck und ohne Puck → Pass VARIANTEN 10 min

4 SPRINT 4 GRUPPEN

1-2-3-3-2-1; 1GR.

ARBEITER 3 HABEN PAUSE

5min

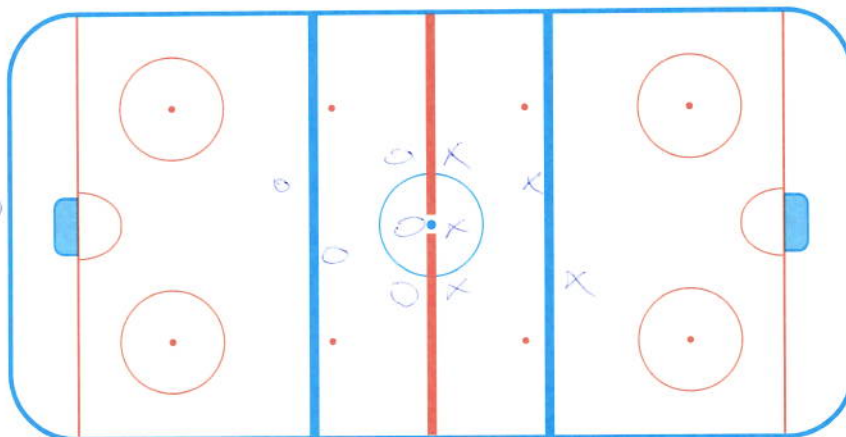


5 SPIEL 5-5 GANZE

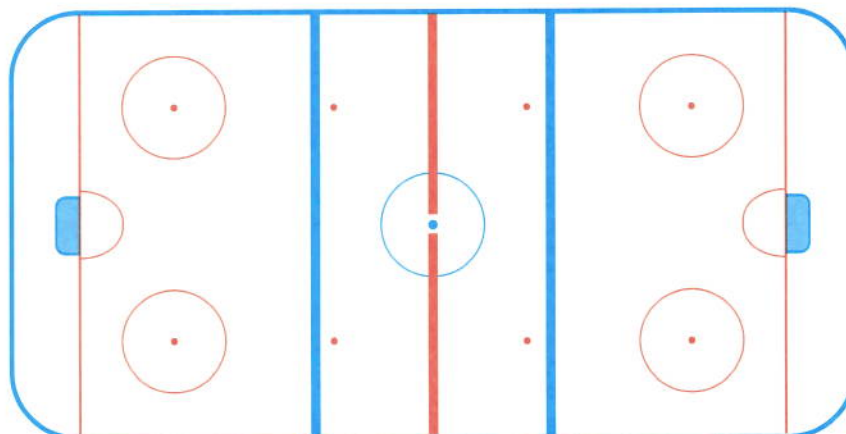
EIS MIT BOLLY →

STOPPEN BEI FEHLER (eigene zone, mitte zone, offensiv zone)

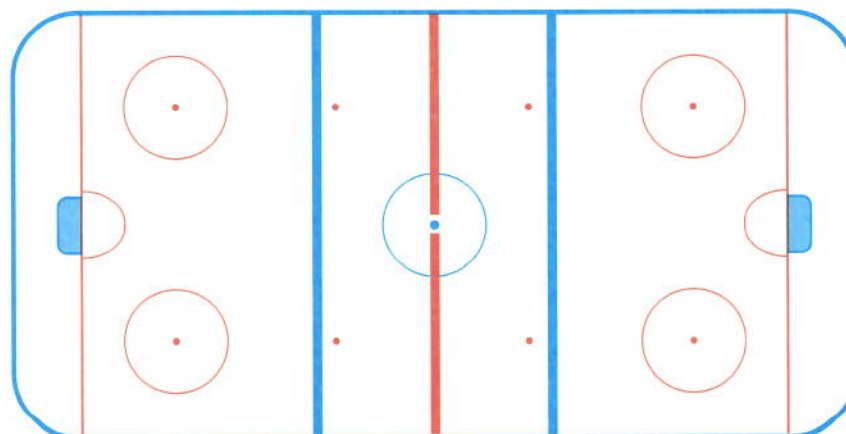
10-15min



6



7



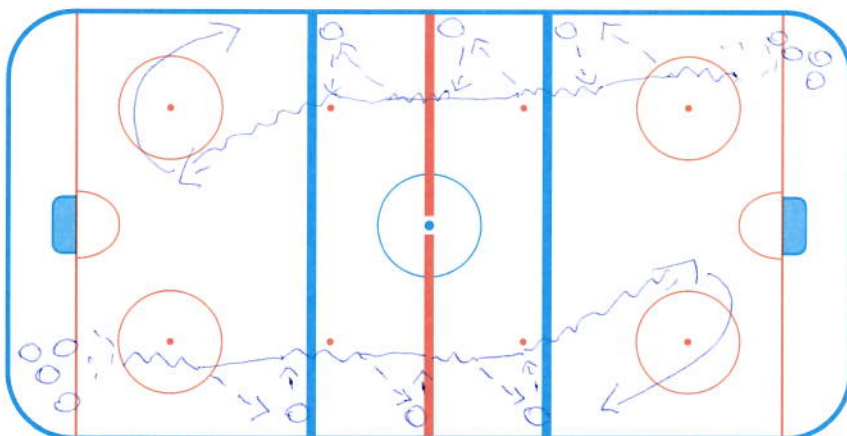
Datum: 4.1.2020 Tid: 13 KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: _____

Plats: RISHALLE 16:40-17:40

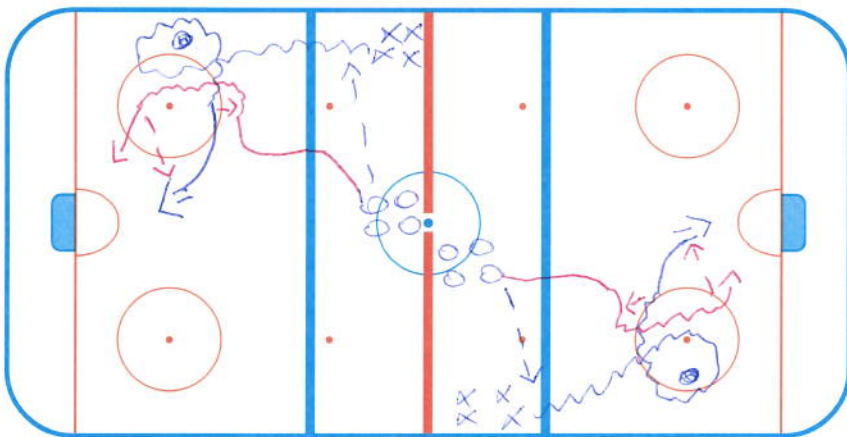
Tränare: YURI, MARKUS, MARTIN

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

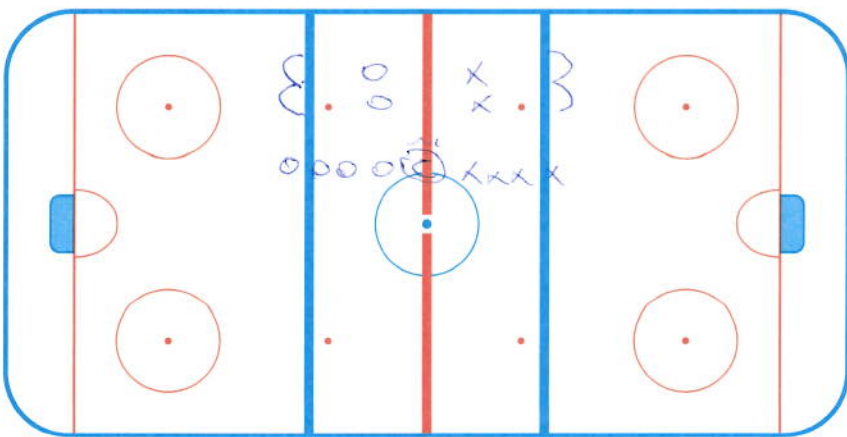
	Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman	4:e Femman
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



1 Aufwärmen PASSEN
mit schuss auf tor
10 min

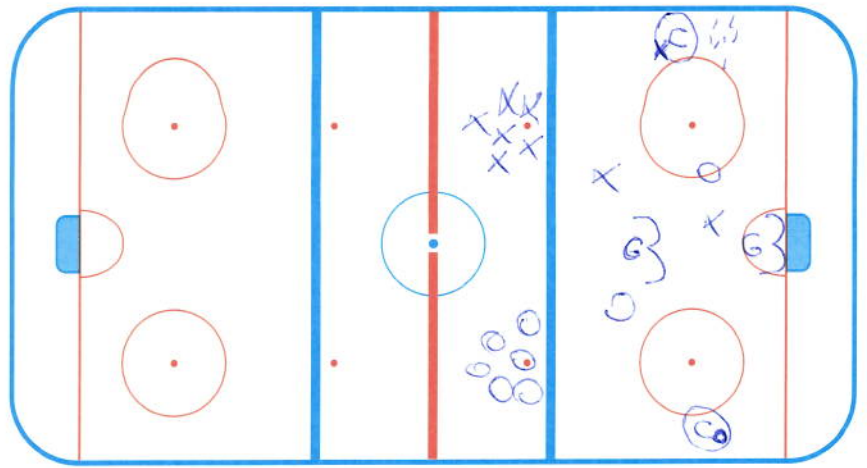


2 2 ZONEN Übung
2-0 mit kreuzen
spiel situation ->
teiming -> genauer passe ->
-> gute-schnelle entschei-
dung für schuss oder
pass. 7min 1st - 7min 2st
15 min

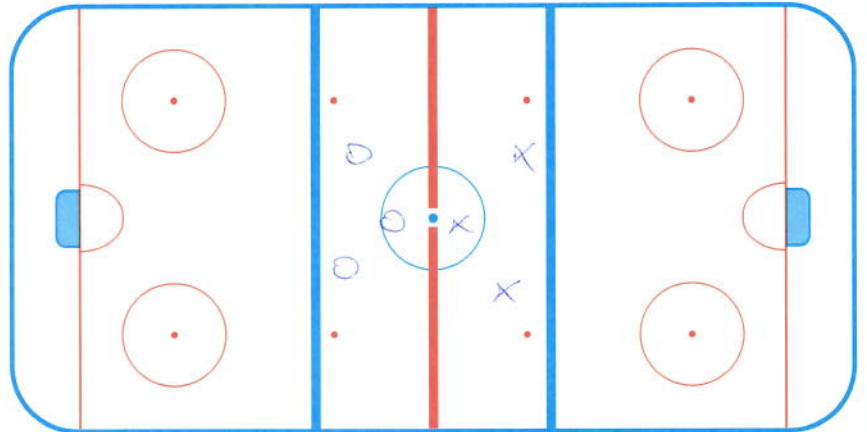


3 Spiel 2-2 kleine
PLATZ -> viele schüsse ->
körperlich STARK belad-
kampf.
5 min - 7 min

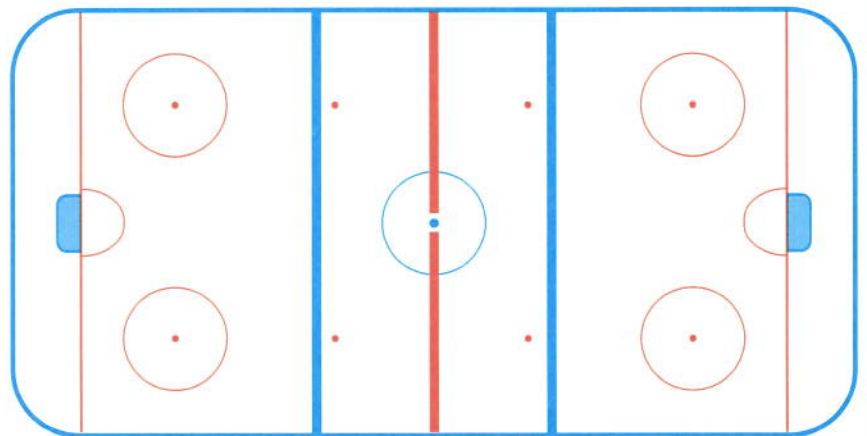
4 Spiel 1 Zone
 2-2 oder 3-3 mit
 2 Joker Trainer pro
 eigene Team → ko-
 munikations Spiel ohne
 Puck und mit Puck.
 10 min



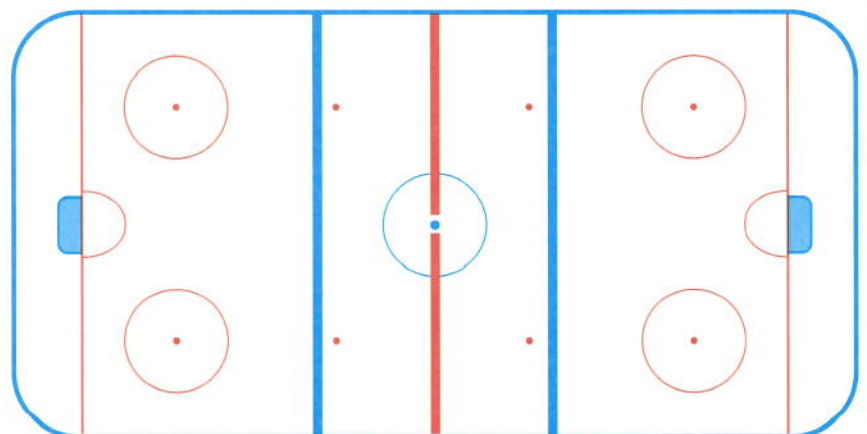
5 Spiel 3-3 auf
 ganze eis → TOR
 ZÄHLT NUR WENN ALLE
 SPIELER DRÜBER gegne-
 rische BLAU LINIE
 sind.
 10 min



6



7





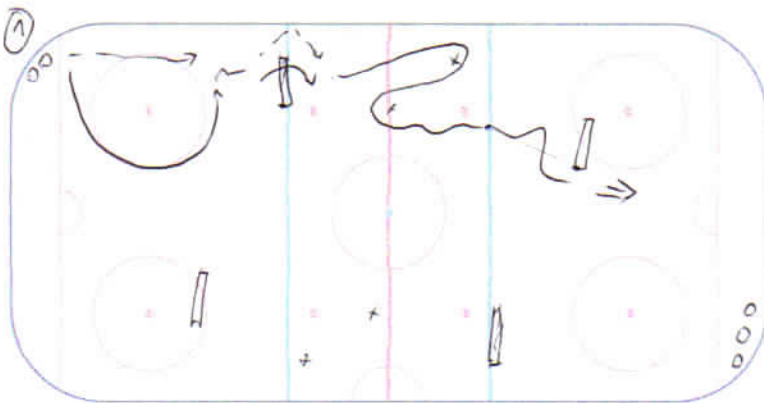
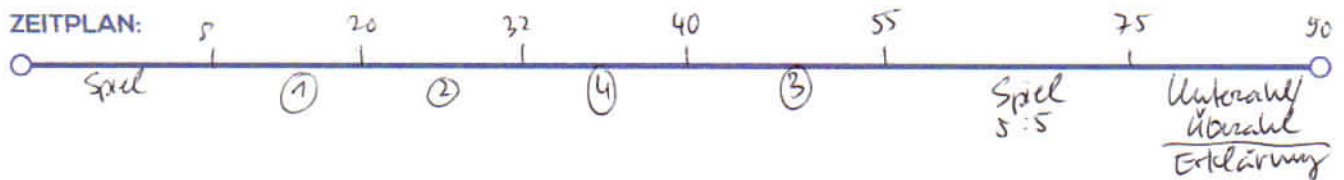
TRAININGSPLAN

TRAINER: Martin

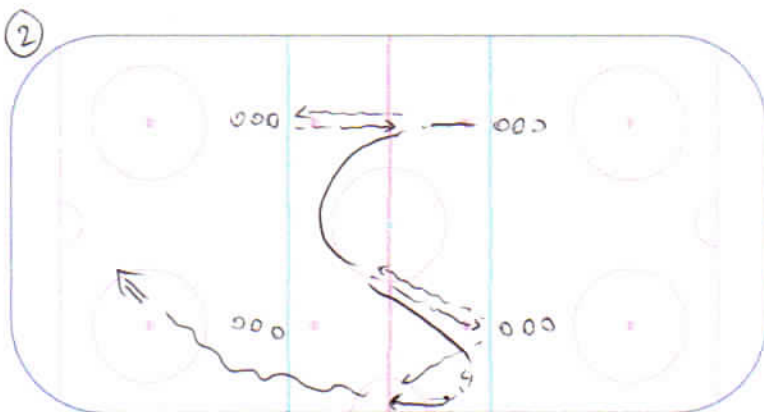
TEAM: U13

DATUM: 4.1.20

ZEITPLAN:

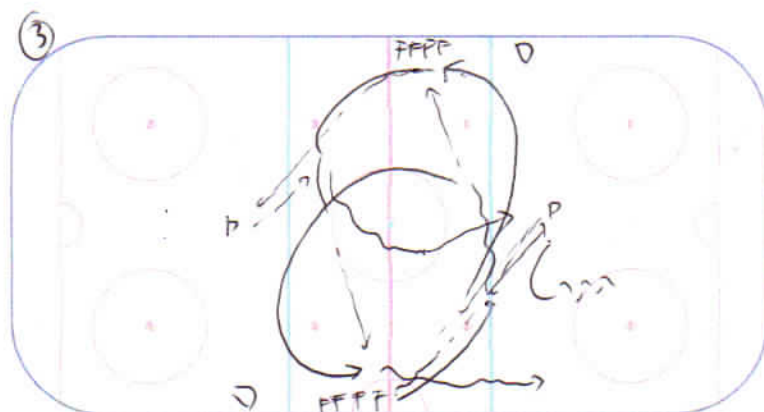


1:0 Warmup



1:0 5 Pässe

Beide Seiten gleichzeitig



2:1 mit Regroup



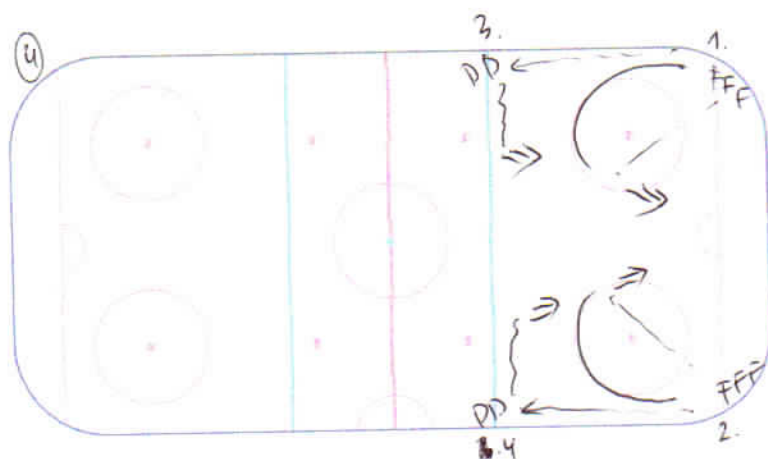
TRAININGSPLAN

TRAINER: Martin

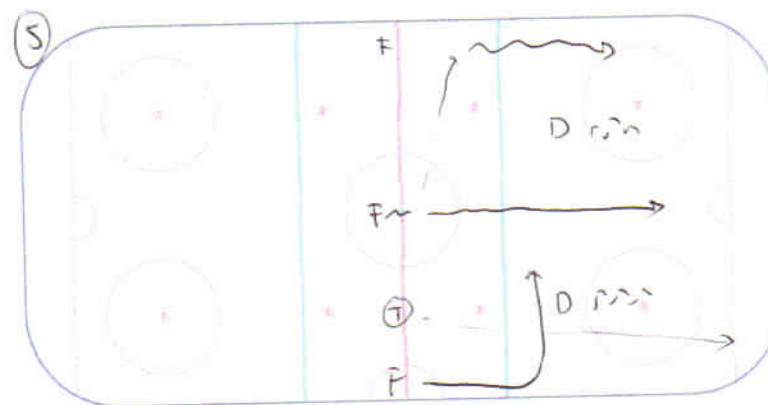
TEAM: U13

DATUM: 4.1.20

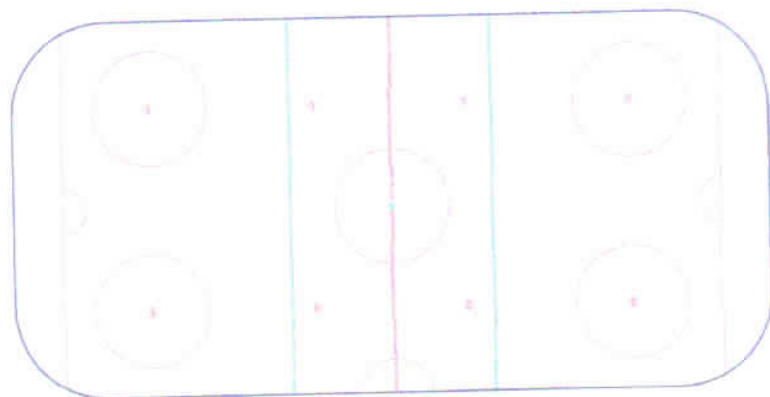
ZEITPLAN:



④ Schußübung



3:2 simple / 2. Schreibe 3:2 tief





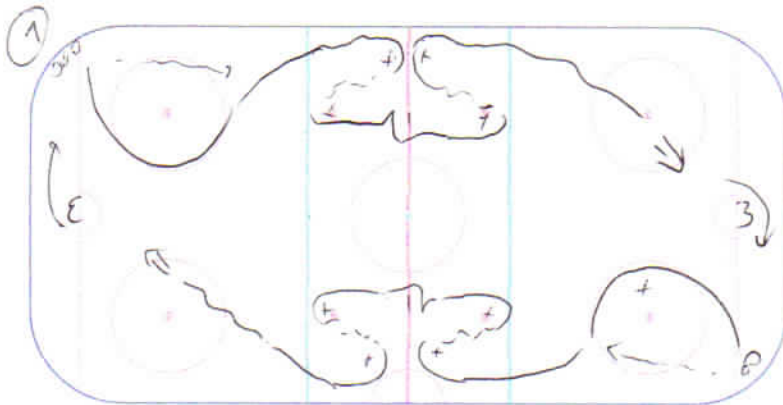
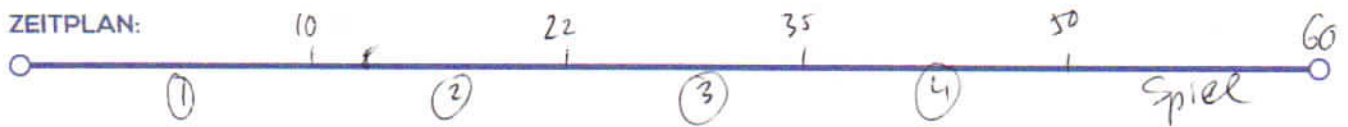
TRAININGSPLAN

TRAINER: Martin

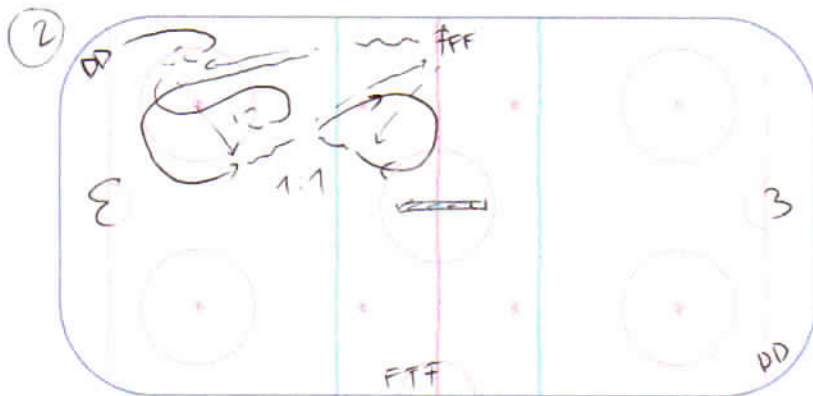
TEAM: U13

DATUM: 3.1.20

ZEITPLAN:



① 1:0 Warmup Skole vwlrw



② 1:1 Breakout (Beide Seiten)



③ 3:3 mit Joker
Spiel



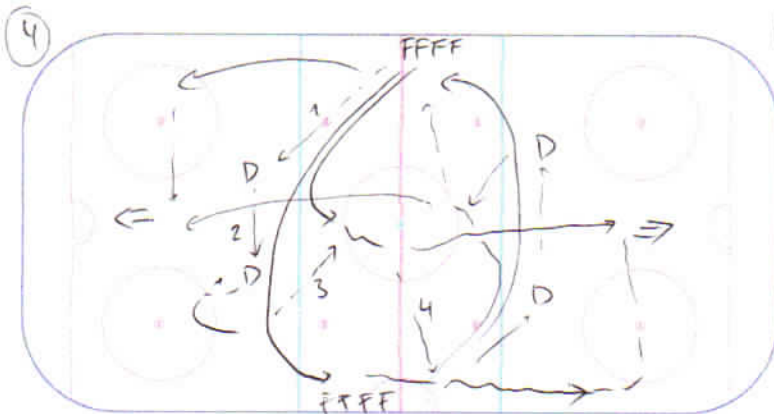
TRAININGSPLAN

TRAINER: Moritz

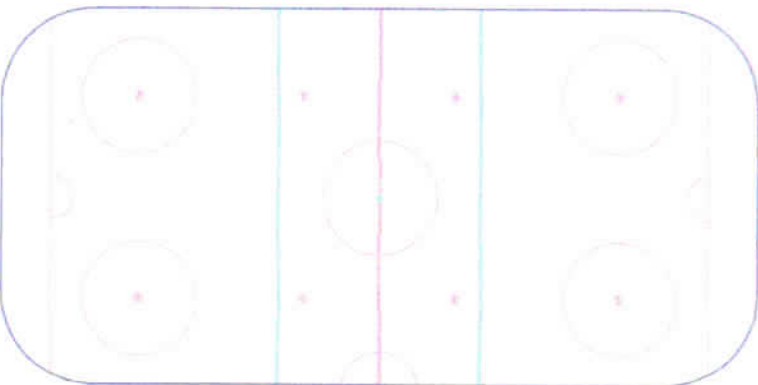
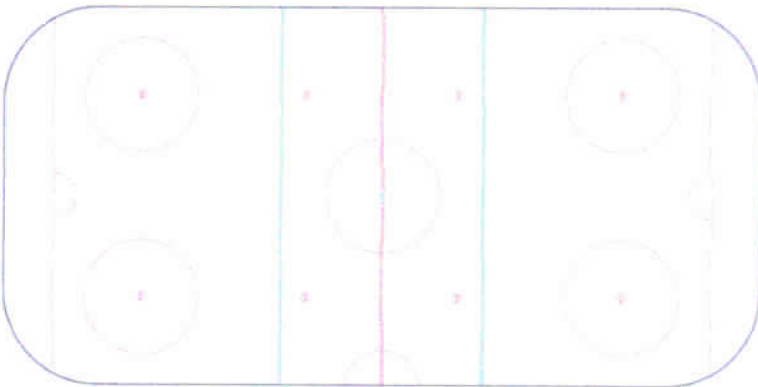
TEAM: U13

DATUM: 3.1.20

ZEITPLAN:



④ 2-0 mit Außen
(Außen bleiben)





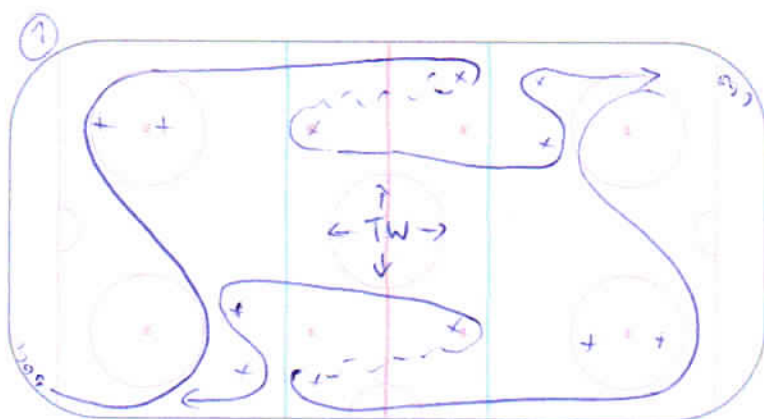
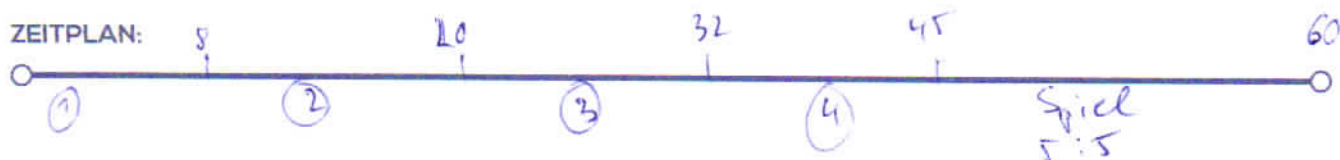
TRAININGSPLAN

TRAINER: Martin

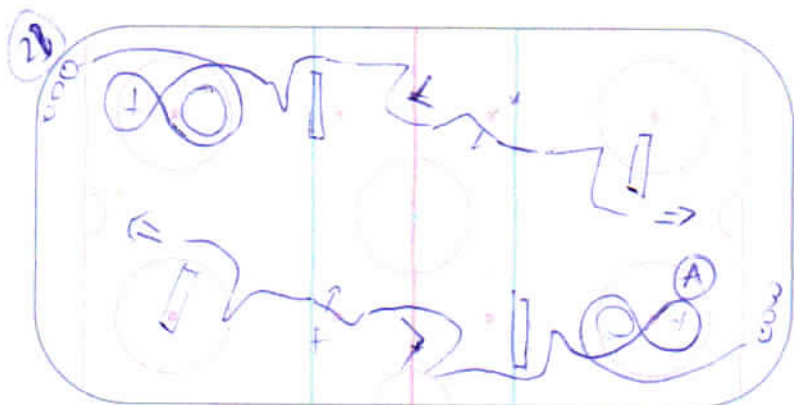
TEAM: U13

DATUM: 30.12.19

ZEITPLAN:



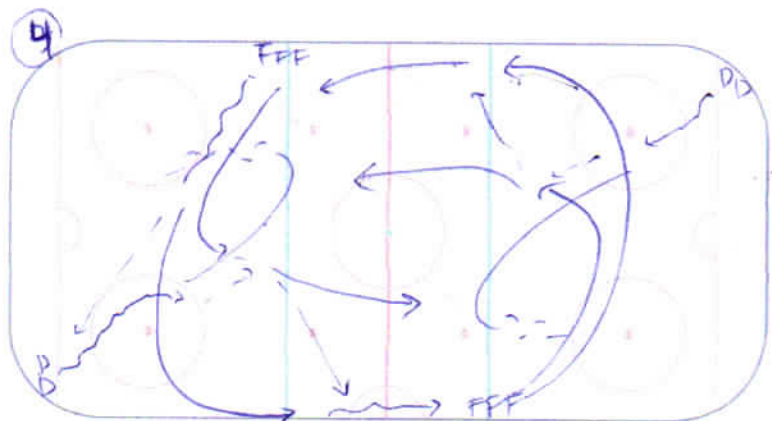
1 Skating - langer Schritt



2 Spiel
3 5:5 mit Jokers im Drittel

4 2 Parcours Stickhandling
Lange Bahn / Tempo

(A) erst vor, dann zurück
Escape Move



2-1 mit Aufbau



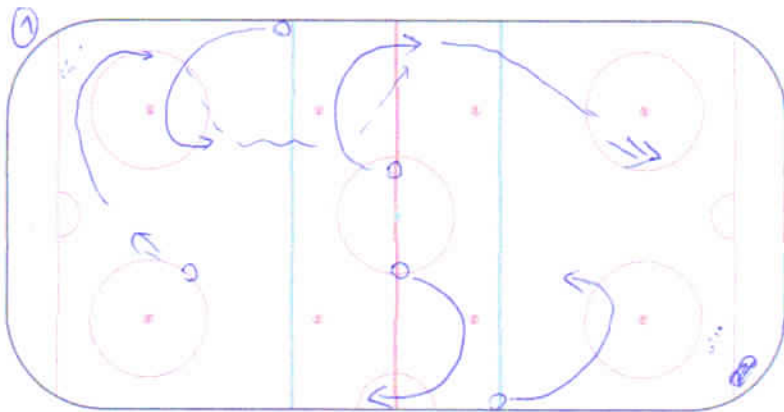
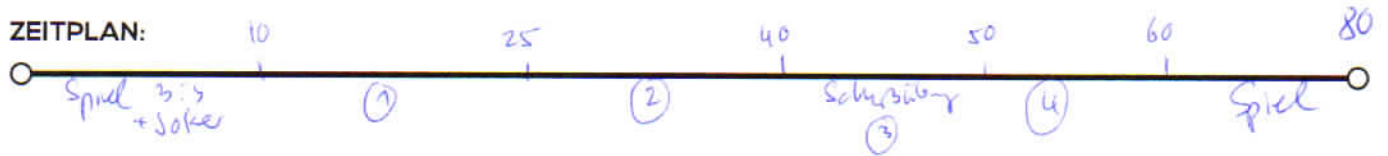
TRAININGSPLAN

TRAINER: *Marvin*

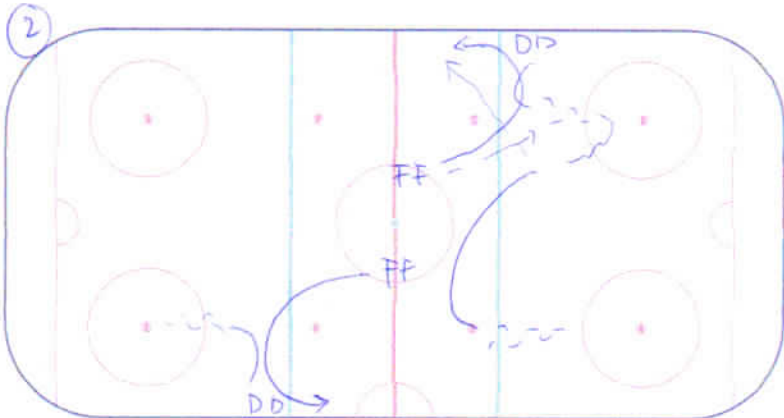
TEAM: *U13*

DATUM: *27.12.19*

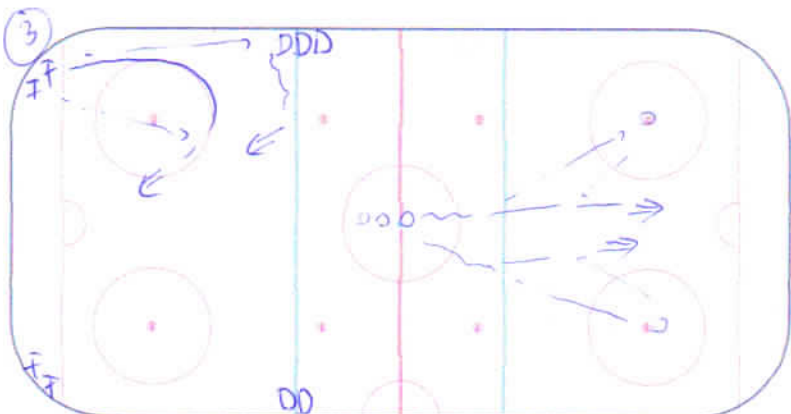
ZEITPLAN:



1:0



1:1



3 Schüße



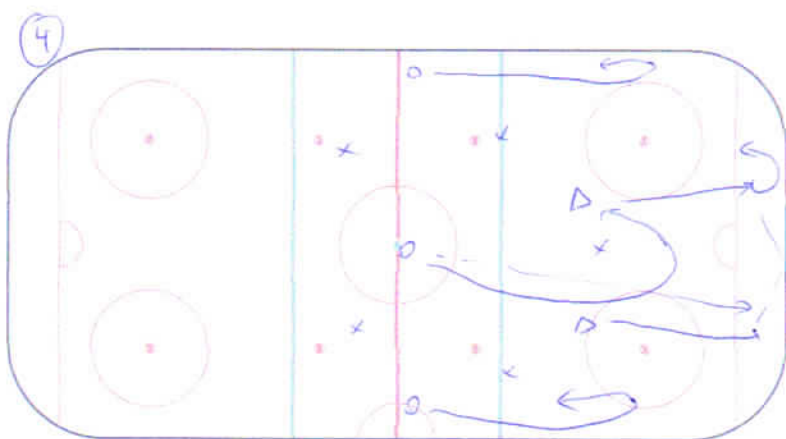
TRAININGSPLAN

TRAINER:

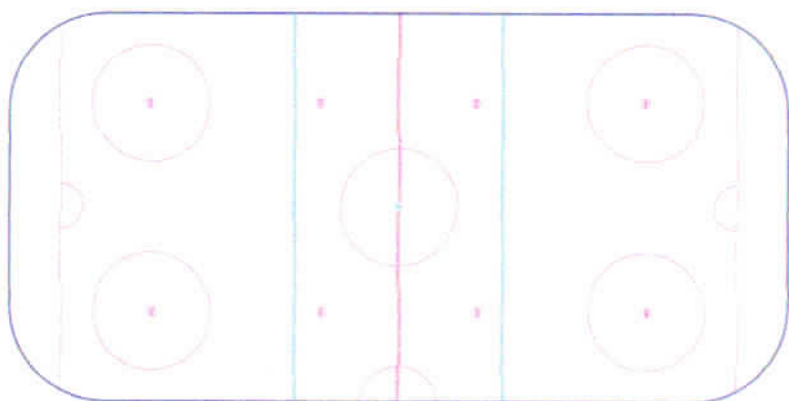
TEAM:

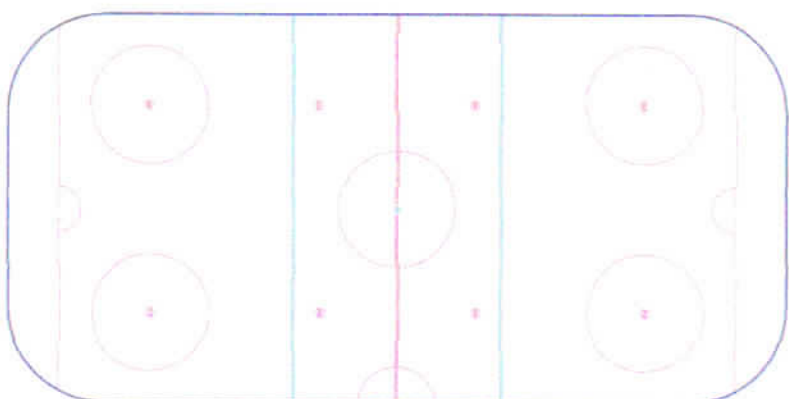
DATUM: 27.12.19

ZEITPLAN:



④ Aufbau, Gegner passiv







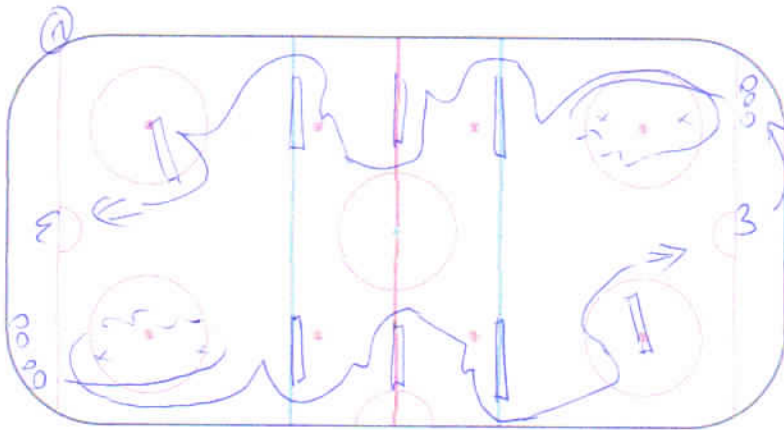
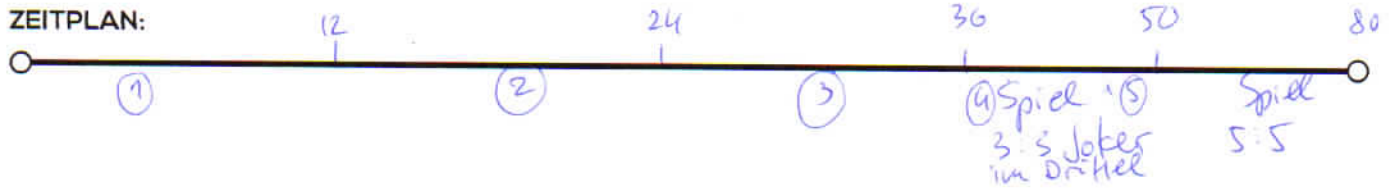
TRAININGSPLAN

TRAINER: Martin

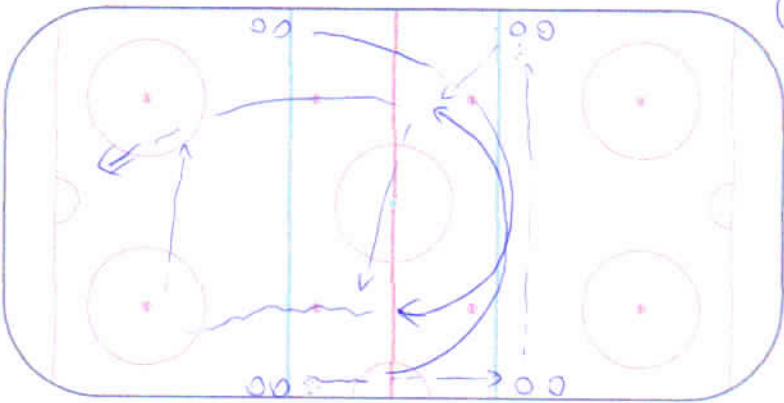
TEAM: U13

DATUM: 26.12.19

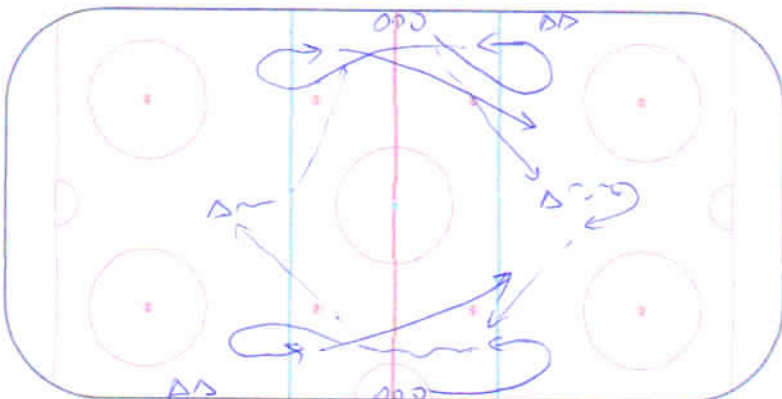
ZEITPLAN:



① Worum-up, Stellung mit Schütze



② 2:0



③ 2:1



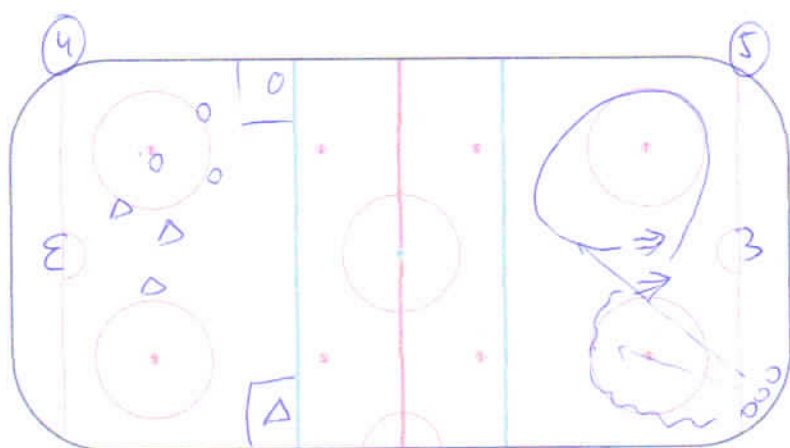
TRAININGSPLAN

TRAINER: *Marlene*

TEAM: *U13*

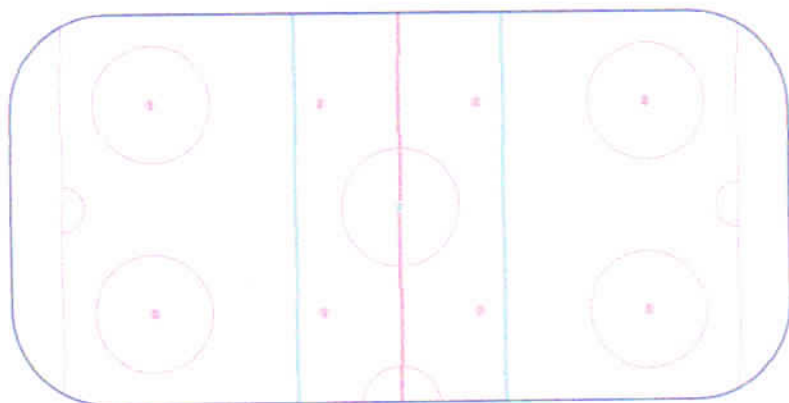
DATUM: *26.12.19*

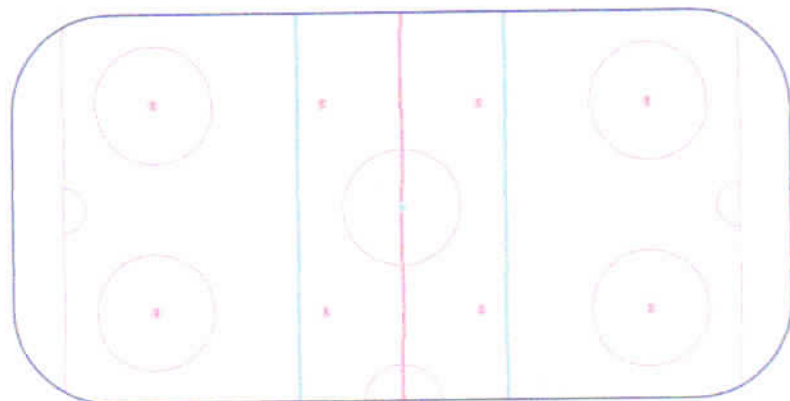
ZEITPLAN:



(4) 3:3

(5) Schießen, Passen/-annahme







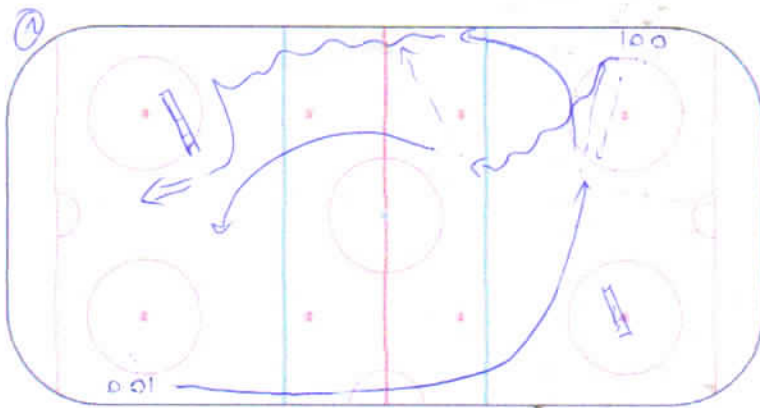
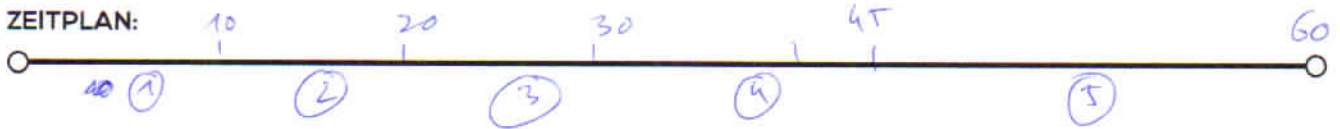
TRAININGSPLAN

TRAINER: Martin

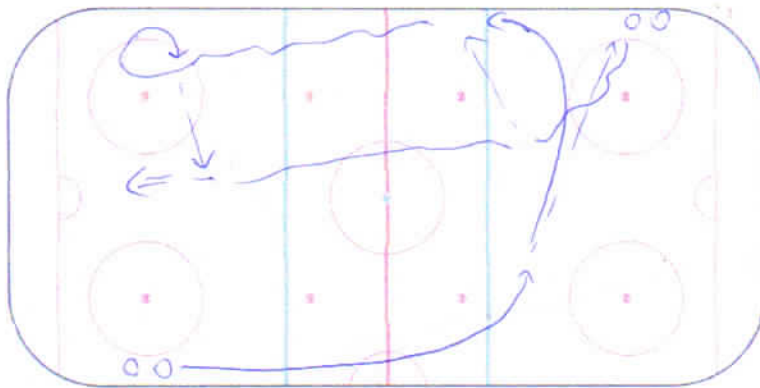
TEAM: U13

DATUM: 23.12.19

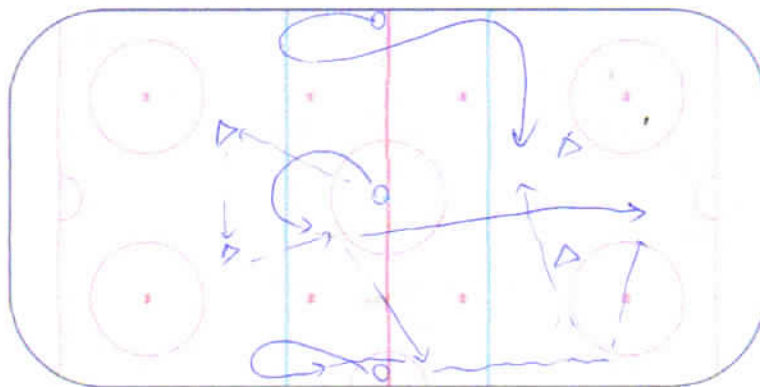
ZEITPLAN:



① 1:0 Sambar Pässe



② 2:0 Gekitzbogen, Timing



③ 3:2 Angriffsbereich,
mittler Mann geht zum
Tor



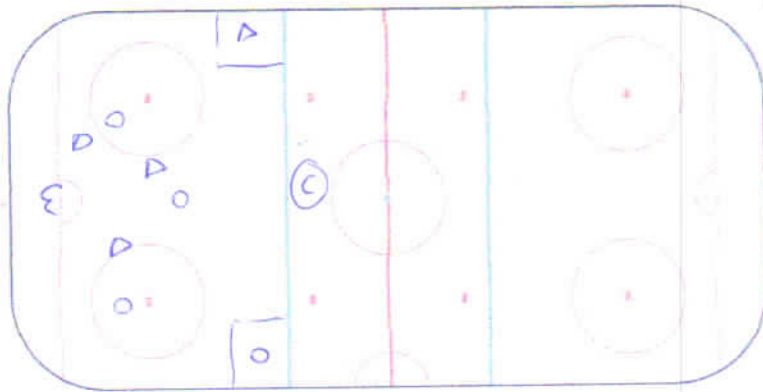
TRAININGSPLAN

TRAINER:

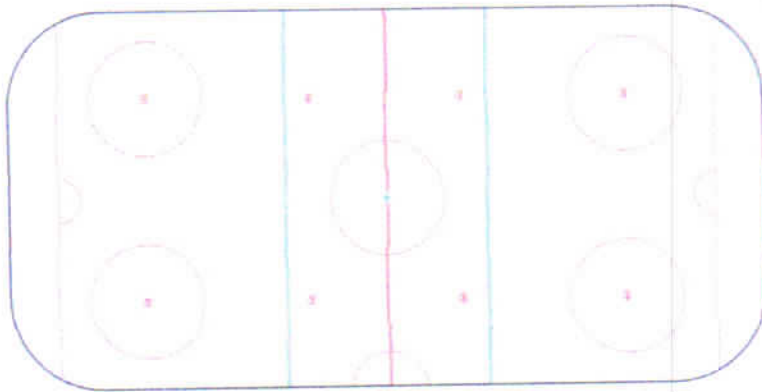
TEAM:

DATUM:

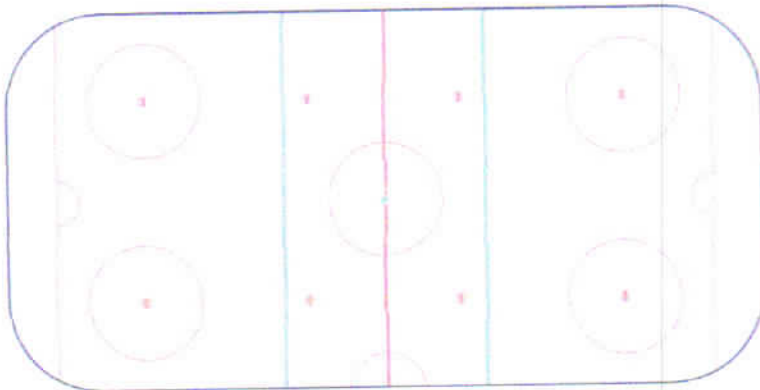
ZEITPLAN:



④ 3:5 mit Gater



⑤ Spiel 5:5 ganzes Eis



Datum: 20.12.2019 Tid: 13:00-16:00 Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 16:00-16:50

Tränare: YURI, MARKUS

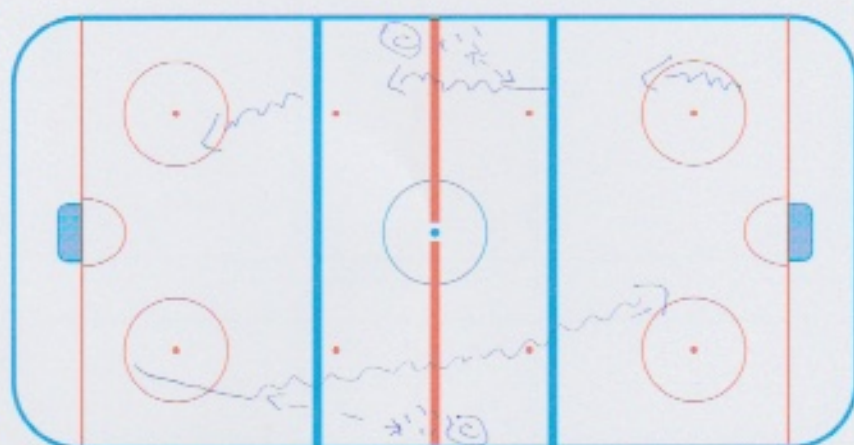
TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

1:a Femman

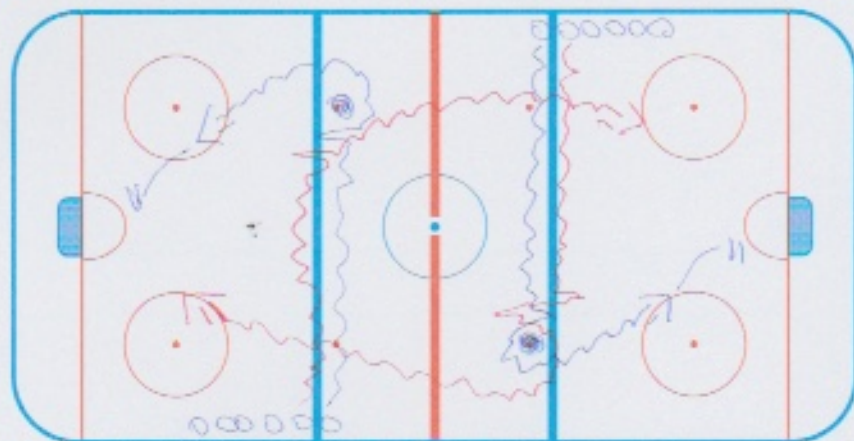
2:a Femman

3:e Femman

4:e Femman



1 Aufwärmen für
SPIELER und GOALY
PASS zum TR und ZURÜCK
SCHÜSS FÜR GOALY
5 min



2 1-0 Übung von
2 SEITEN MIT 2 SPIELER
PRO SEITE MIT SCHUSS
UND NACHSCHUSS VON
NÄCHSTE SPIELER.
10 min

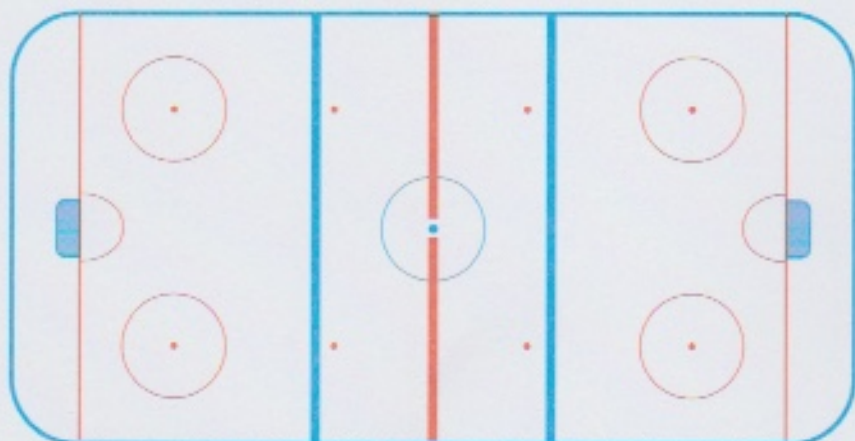


3 1-1 und 2-2 Übung
IM 2 ZONEN AUF EINE
HELFER -> BEI 2-2 UNTERSTÜ-
TZUNG IN DIE ECKE -> BEI
1-1 KAMPF GEWINNEN,
WEG ZUM TOR
20 min - 25 min

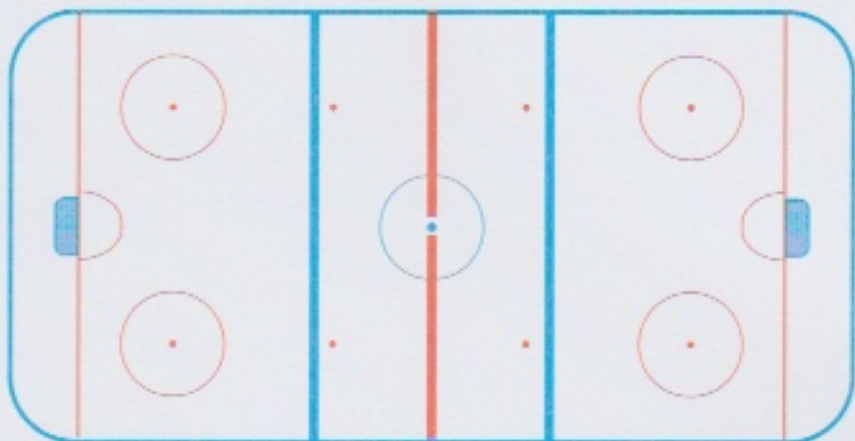
4 Spiel 3-3 im
 eine zone ohne
 soker → offensiv-
 defensiv umschalten →
 torer? → jede sein mann?
 10 min



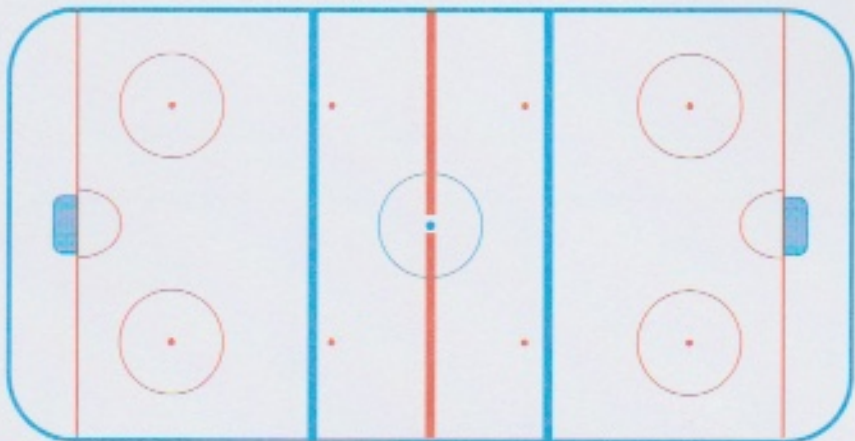
5



6



7



Datum: 19.12.2019 Tid: 13:00-17:00 Ishockeyträning Nr: _____

Plats: Eishalle 16:40-17:40

Tränare: YURI, MARCUS, MARTIN? SPIL TRÄNING

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

1:a Femman

Vinc

JOSCH

KOLJA

Auri

JONNAS

Målvakt

LASSE

2:a Femman

TIZIAN

LAURI

Diego

JOSCHUA

KILIAN

Målvakt

BARTOLO

3:e Femman

OLI

JAN

MARVIN

MAX GR.

BENNI

Målvakt

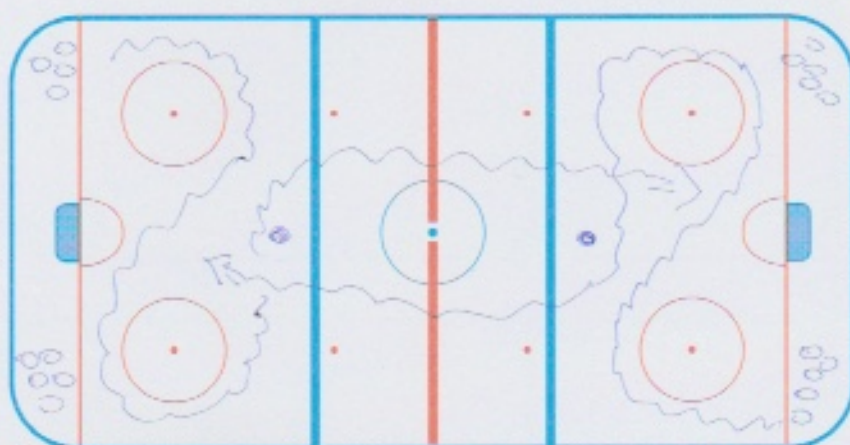
ALEX

BENNO

MORIZ (KRÄVA)

MIKKI

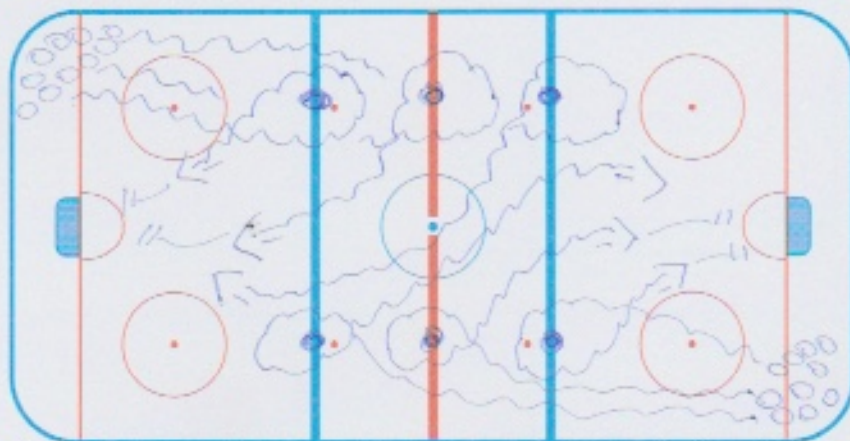
MAX KL



1 Aufwärmen Übung

7-10 min

(mit puck übersteigen bei Bulli Punkte und in die mitte ziehen)



2 Aufwärmen Übung

zuckritt von beiden
seiten -> schuss und
nach schüsse von
neste kommende spieler
-> 7 min vorwerk
7 min vor-rückwerk



3 Spiel 5-5 ganze

eis

restliche zeit

30-35 min

Datum: 13.12.2019 Tid: 13:00-14:00 Ishockeyträning Nr: _____

Plats: Eishall 16:00-17:20

Tränare: YURI, MARKUS

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

1:a Femman

Målvakt

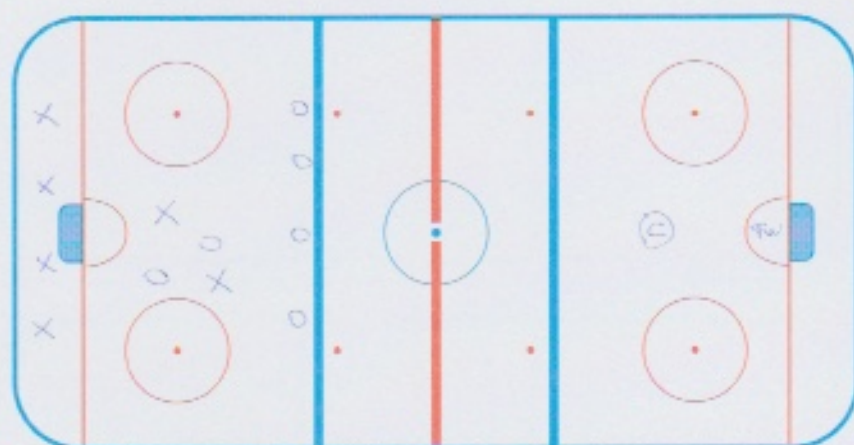
2:a Femman

Målvakt

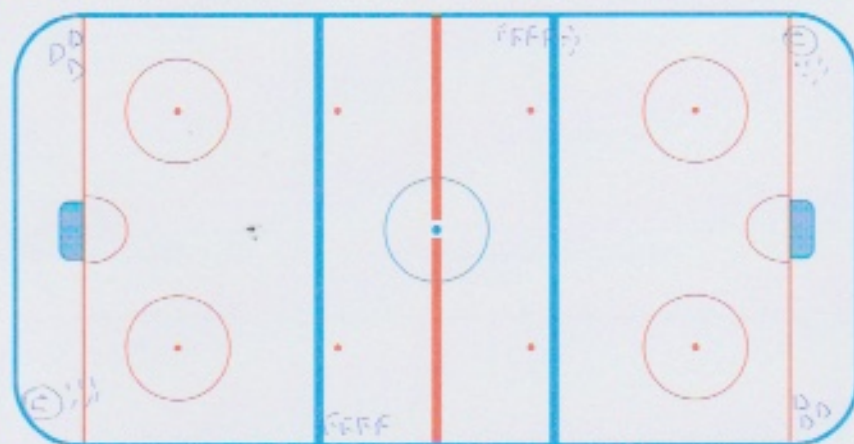
3:e Femman

Målvakt

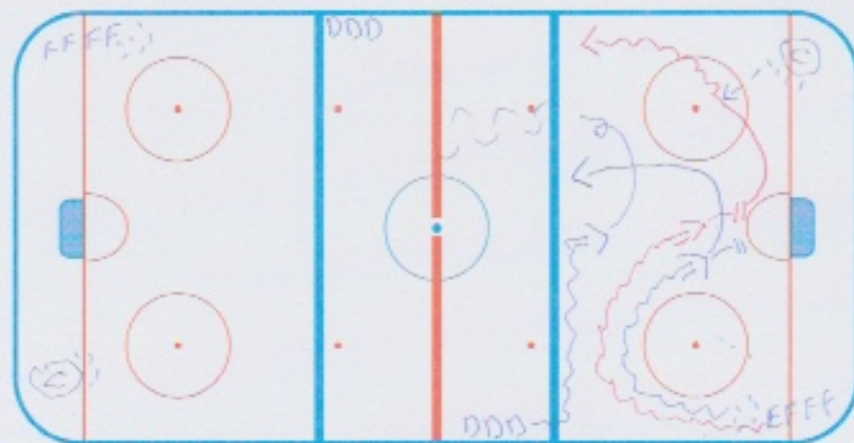
4:e Femman



1 Aufwarmen Spiel 2-2
mit PÄSSEN zum eigene
Gruppe → 1 zonen
10min
Tw Aufwarmen mit
zweite TRÄNER



2 1-0 FÄRRETTAN MIT D
ZUSAMMEN
10-15 min



3 2-1 von Beiden seiten
F seide ein schuss und bereir
für nach schuss von D →
F bekommt PÄSS vor ©
und ATAKE 2-1
10-15 min

4 Kleine schnelle Spiel

2-2 Auf kleine PLATZ →

Viel Schüsse und Nachschüsse

Arbeiten vor TOR

5-7 min



5 Stürmer eine ZONE

A) 3-0 schnelle ATAKE

B) Aggressive Angriff im ZONE
und Karosel im ecke mit Ab-
schluss zum TOR

Verteidiger andere zone

2 VARIANTEN PAUSEN im eigene
zone

15-20 min



6 Spiel ganze Eis 5-5

mit Aufgabe PASSIV oder
aktiv zu SPIELEN

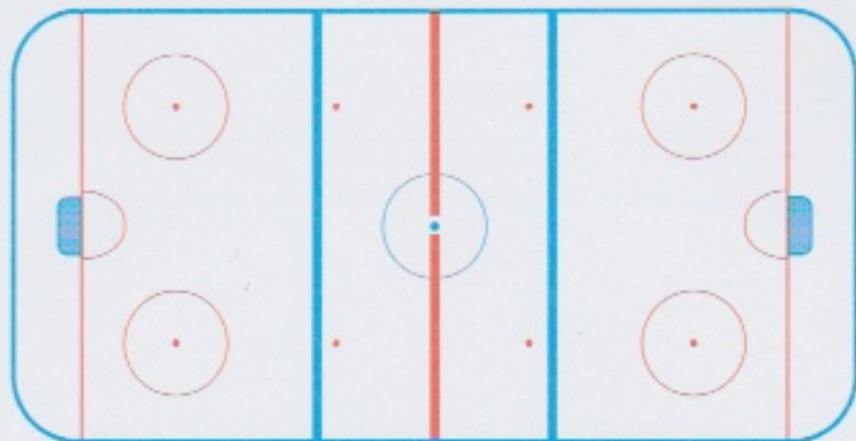
15 min

+

Kurze kondition ZUSA-
mmen ARBEIT (S) zeigt
mit schleger Richtung



7



Datum: 12.12.2019 Tid: 13 klosterse Ishockeyträning Nr: _____

Plats: Eishalle 16:40-17:40

Tränare: YURI, MARKUS.

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

1:a Femman

Målvakt

2:a Femman

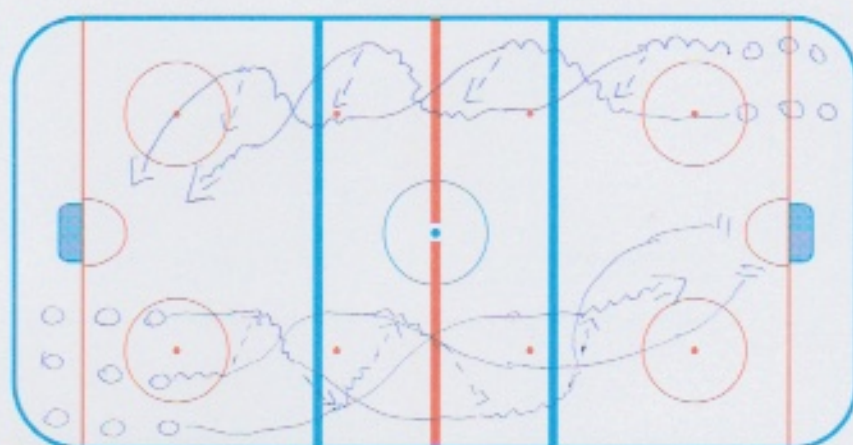
Målvakt

3:e Femman

Målvakt

4:e Femman

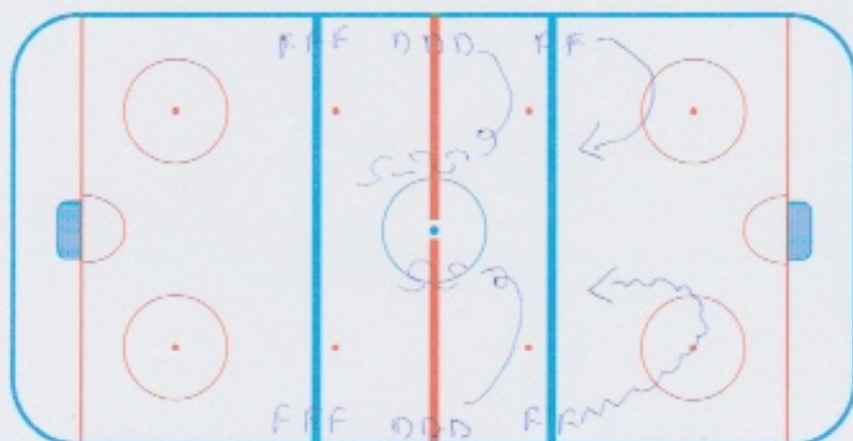
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



1 Aufwärmen 3-0, 2-0
mit kreuzen passen →
schuss → nachschuss
10min

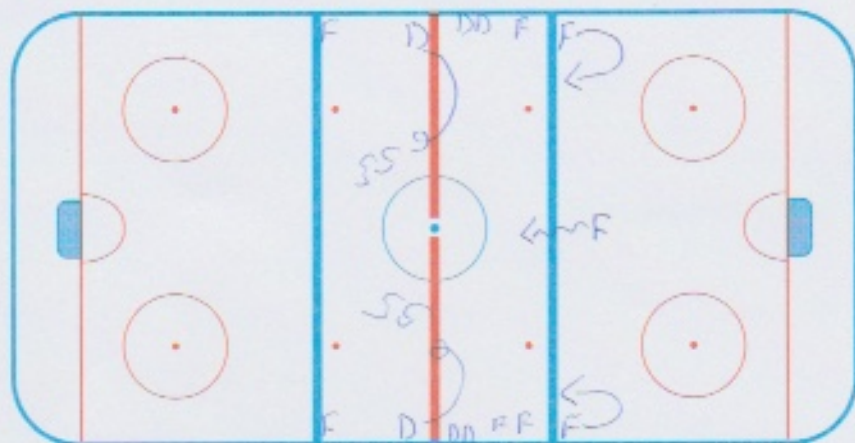


2 1-0 ZUSAMMEN
ARBEIT STÜRMER UND
VERTEIDIGER.
10min



3 2-2 GANZE EIS
EIN PUCK, STÜRMER
GEGEN VERTEIDIGER
(STÜRMER IM ZONE BEI
BULLY KREIS IM BEWEGUNG
BEREIT!)
10-15min

4 3-2 ganze eis
ein puck → gleiche
situation wie bei 2-2.
15 min

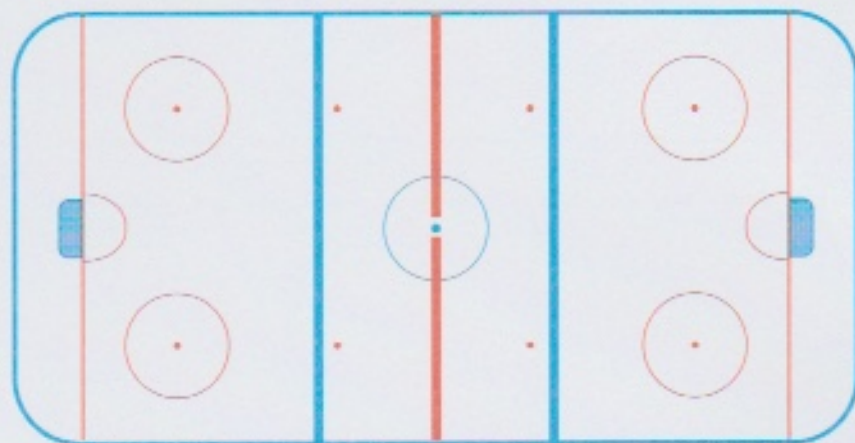


5 Spiel 1-1 ganze
eis 4 ~~PAAR~~ PAAR gleich
zeitig → jede PAAR
HAT ein puck → TOR
machen in eine von
beide Toren auf wiede-
re Seite

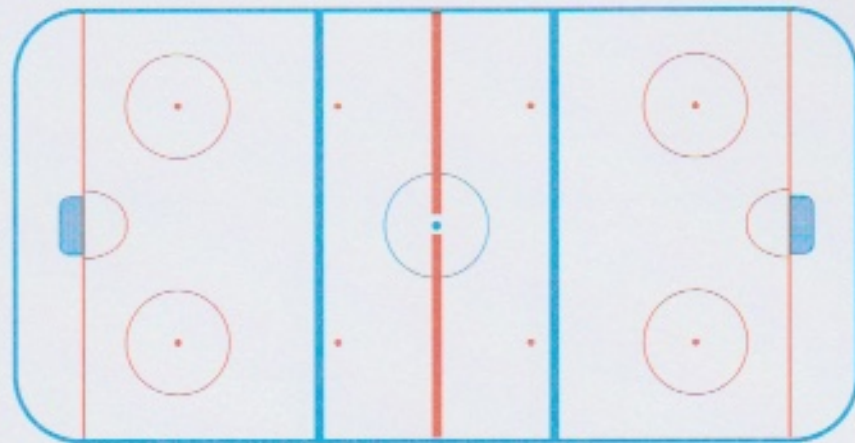
10 min



6



7



TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

1:a Femman

Målvakt

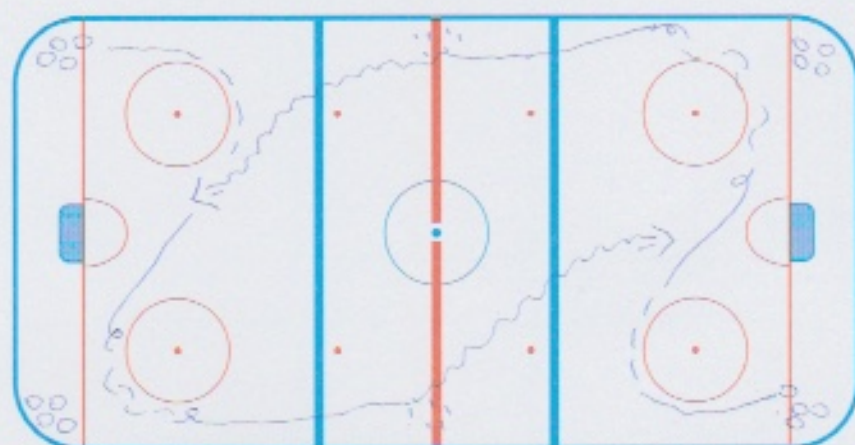
2:a Femman

Målvakt

3:e Femman

Målvakt

4:e Femman



1 1-2 Übung 4gruppen →
Übersteigen vorwärts rück
wärts lange weg
7 min



2 Spiel Übung im 2
Zonen nach 7 min wechse
A) 2-2, 3-3 Spiel → kannst im
beide Tore Tor machen → immer
passen zum Joker (Aufgabe mann
mann spielen und Tore schießen)
B) zu 3 1-1 spielen mit 1 puck (Aufgabe
STARK bei puck sein → Puck abtreiben →
Schwung mit puck → Richtungswechsel)
14 min



3 Spiel 5-5 ganze Eis
mit Aufgabe was wir
gelernt haben.
20-25 min

Datum: 5.12.2019 Tid: 16:30 KLASSTERSEC Ishockeyträning Nr: _____

Plats: Eishallen 16:40 - 17:40

Tränare: YURI, MARKUS

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

Målvakt

1:a Femman

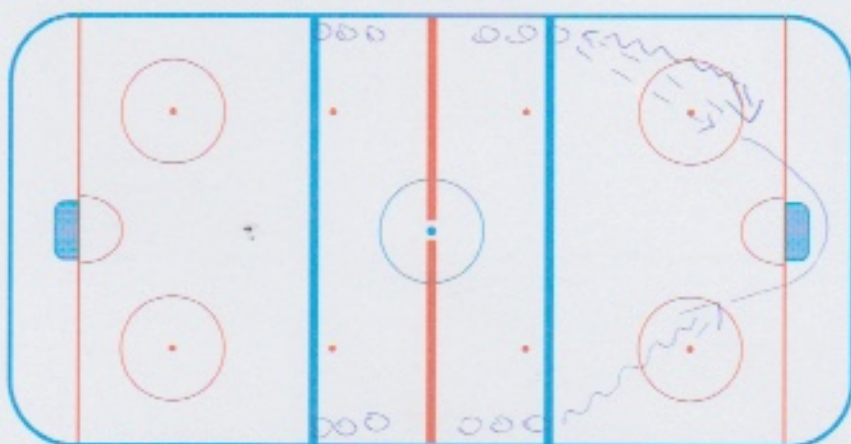
2:a Femman

3:e Femman

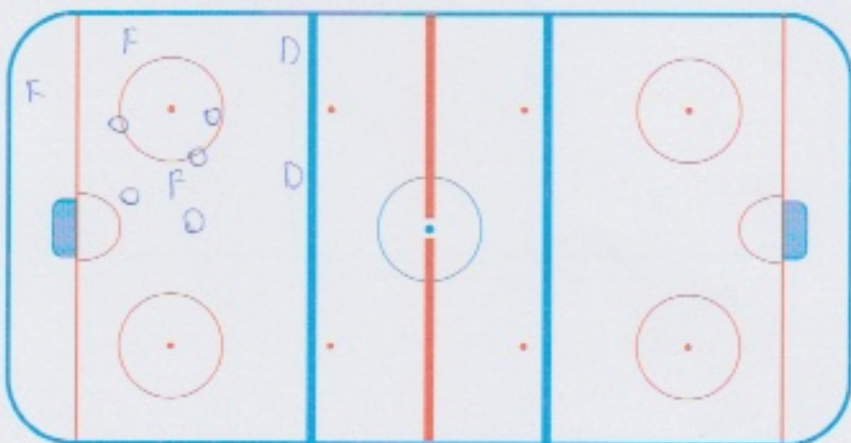
4:e Femman



1 Aufwärmen Spiel
2-2 mit Passen zum
eigene Gruppe → 2 zonen
10 min
GOALY mitte BULLY
PUNKT → GOALY Übunge



2 Pass-schüss Übung
im 2 zonen
10 min

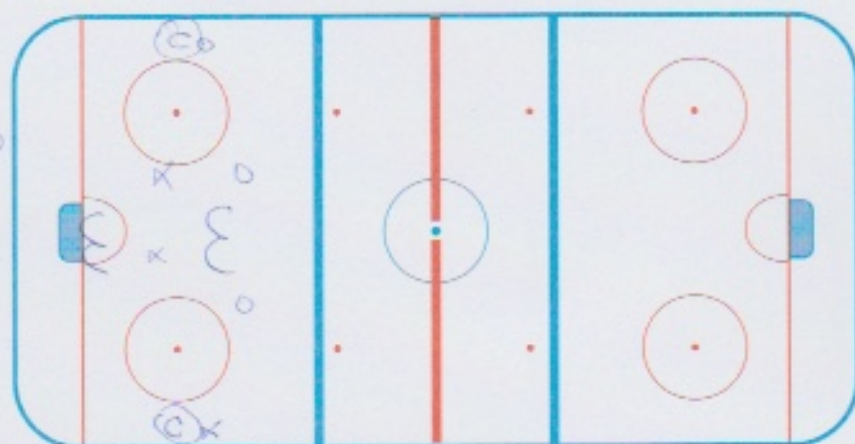


3 Spiel im zone 5-5
offensiv-defensiv auf
gabe mit vorgeschriebene.
Andere Spieler im
Andere zone eiskufen
und Passen Übunge.
15 min

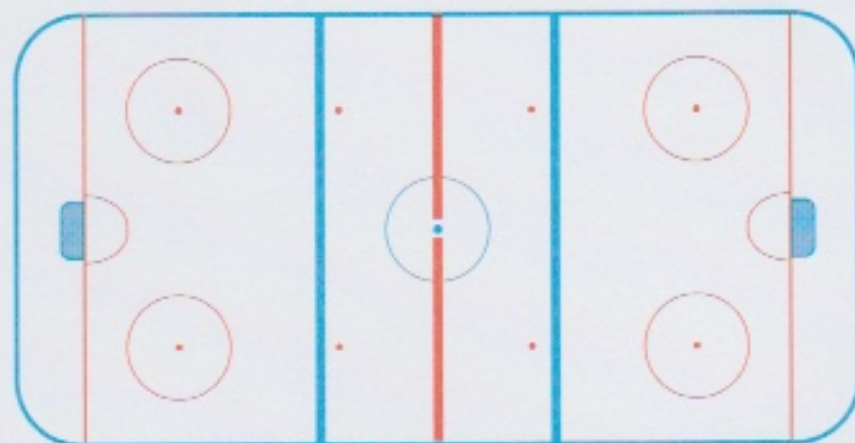
4 2-2 Auf ganze eis
mit ein puck → puck
im zone bringen → hilf-
bar sein → Tore machen
→ verteidiger puck weg
nehmen schnell zum ande-
re flügel passen → flügel
bereit bei bully kreis im
bewegung 15 min



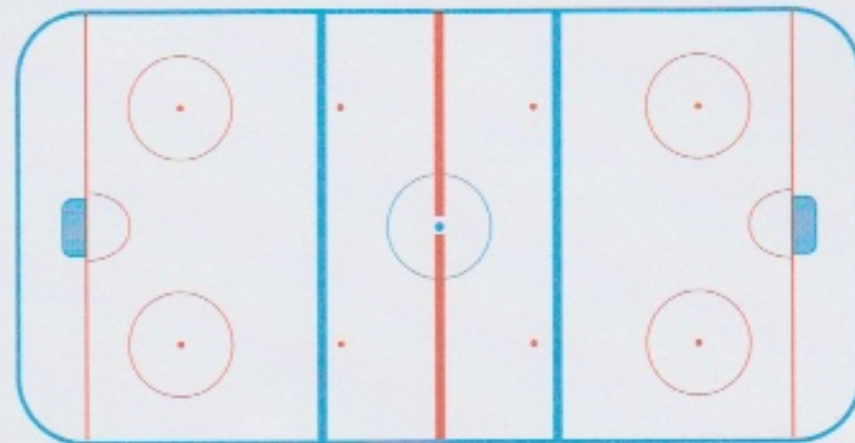
5 Spiel im zone 3-3
Trainer Joker für
sein Team. Tore machen
→ mit sein mann spielen
→ umschalten von offe-
nsiv zum defensiv.
10-15 min



6



7



TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

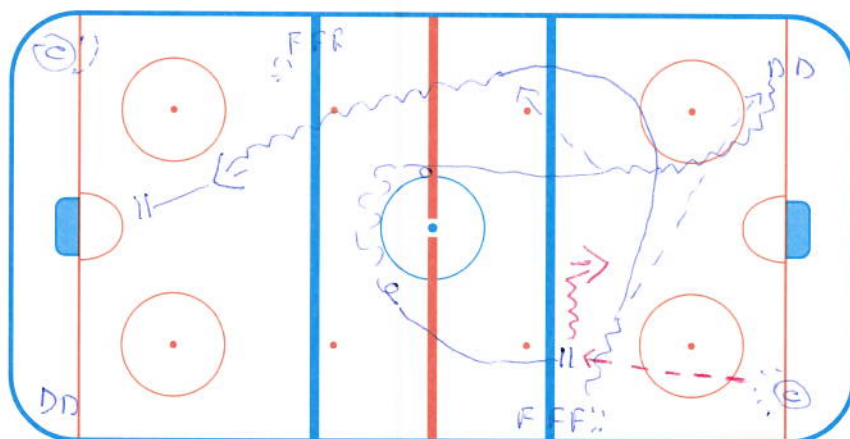
Målvakt

1:a Femman

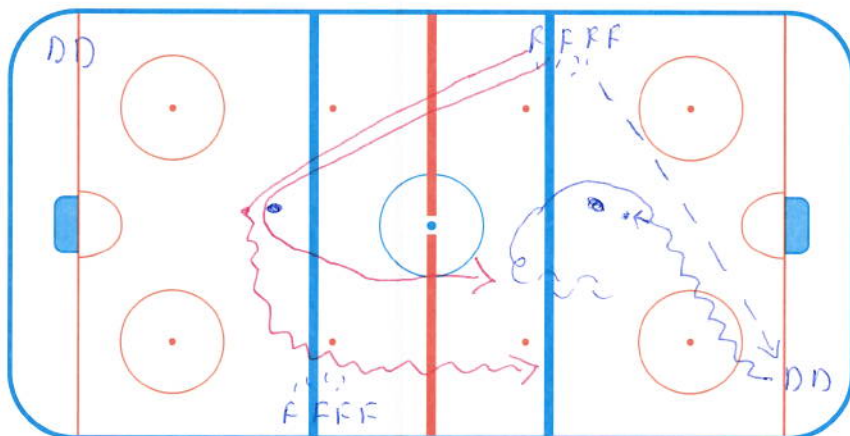
2:a Femman

3:e Femman

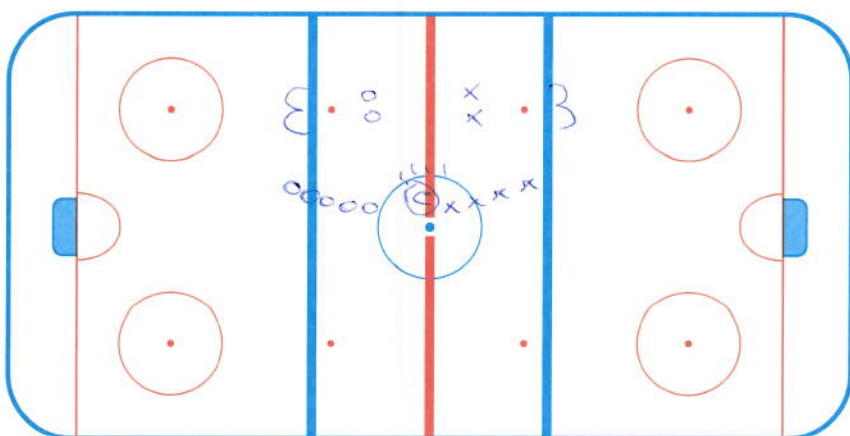
4:e Femman



1-0 ÖVNING F-D ZUSAMMEN ARBEITEN MIT PASSEN, AUFBAU, MIT SCHÜSSEN UND ARBEITEN VORTOR FÜR NACHSCHÜSSE
10-15 min



2 ÖVNING 2-1 VON MITTE ZONE MIT PASS ZU VERTEIDIGER → VERTEIDIGER MIT RUCK EISLAUFEN → UND GLEICH UMSCHALTEN FÜR DEFENSIV ARBEITEN.
10-15 min

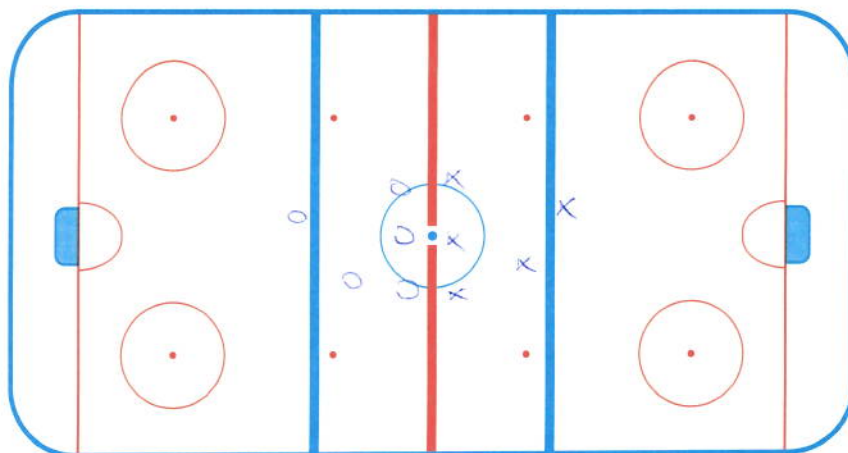


3 KLEINE SPIEL 2-2 IM MITTE ZONE → FIELE SCHÜSSE UND NACHSCHÜSSE 10 SEK WECHEL.
5-7 min

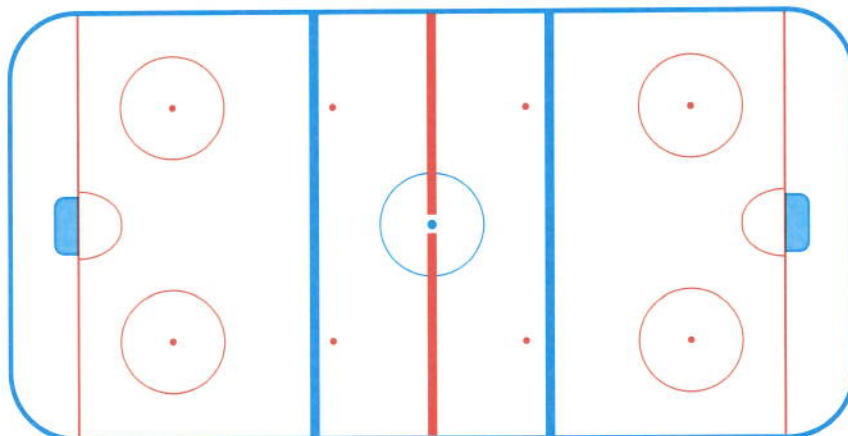
4 Spiel 5-5 ganze

Eis mit BULLY eigene
zone → offensiv zone →
mitte zone.

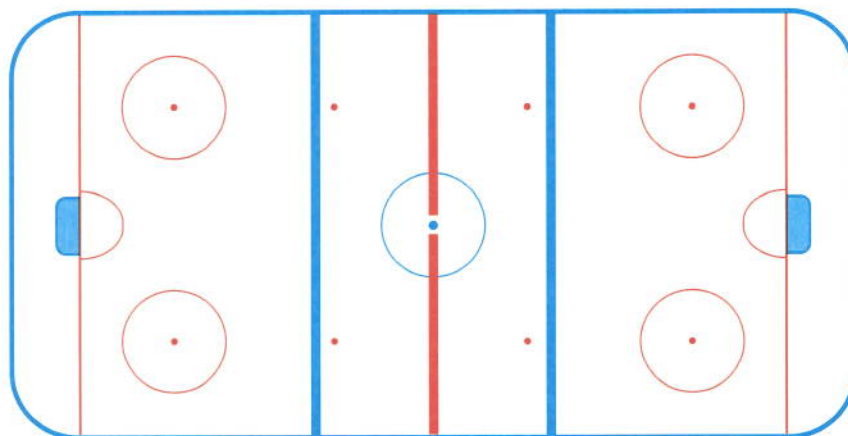
20 min



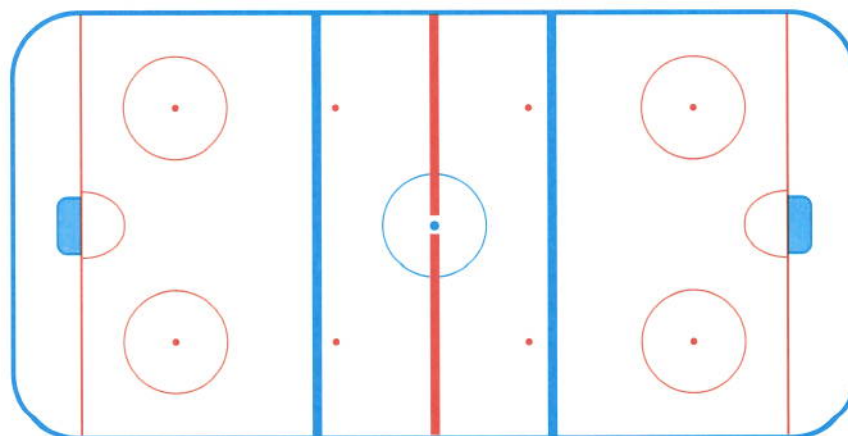
5



6



7



Noteringar

Datum: 28.11.2019 Tid: 013 KLOSTERSEPP Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 16:40-17:40

Tränare: YURI, MARKUS

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

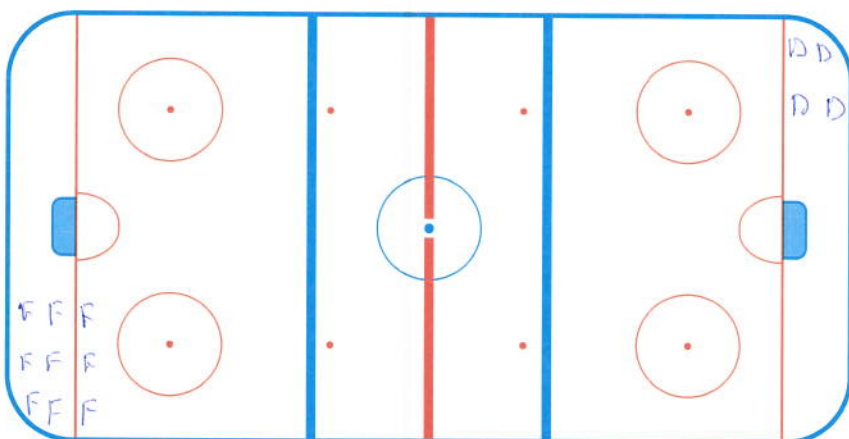
Målvakt

1:a Femman

2:a Femman

3:e Femman

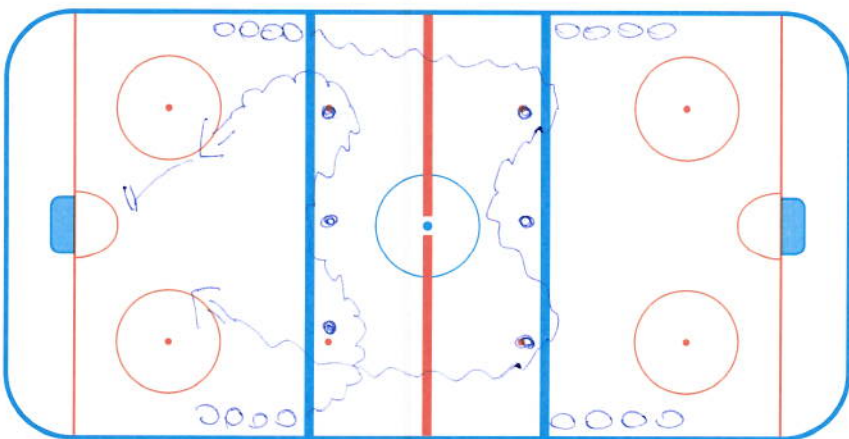
4:e Femman



1 3-0F MIT KREUZEN

2-0 D MIT KREUZEN MIT
SCHUSS AUF TOR.

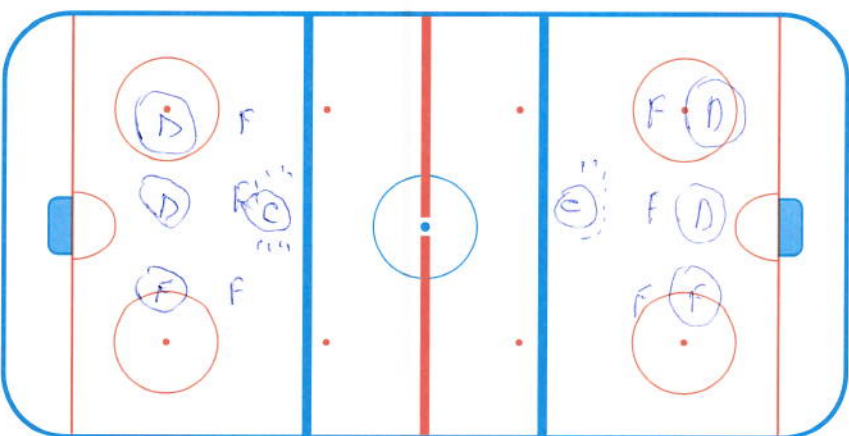
10 min



2 1-0 MIT TEMPO RICHUNG

WECHSEL ÜBERSTIEGEN →
SCHUSS NACH SCHUSS UND VOR
TOR BLEIBEN FÜR WECHSEL
SPIELER NACH SCHUSS

10 min



3 SPIEL IM 2 ZONEN

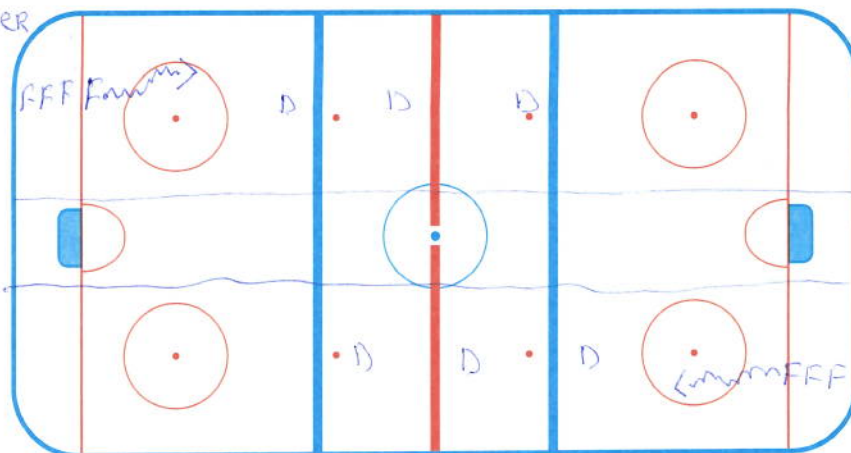
3F GEGEN 2D UND 1F
DEFENSIV ARBEIT KOMMUNIKATION
2D+1F, OFFENSIV ARBEIT 3F
KOMMUNIKATION KREUZEN IN DIE ECKE
HILFBAR SEIN BELKAMPF, WEG ZU
TOR SUCHEN.

10-15 min

4 1-3 ÜBUNG wo STÖRMER

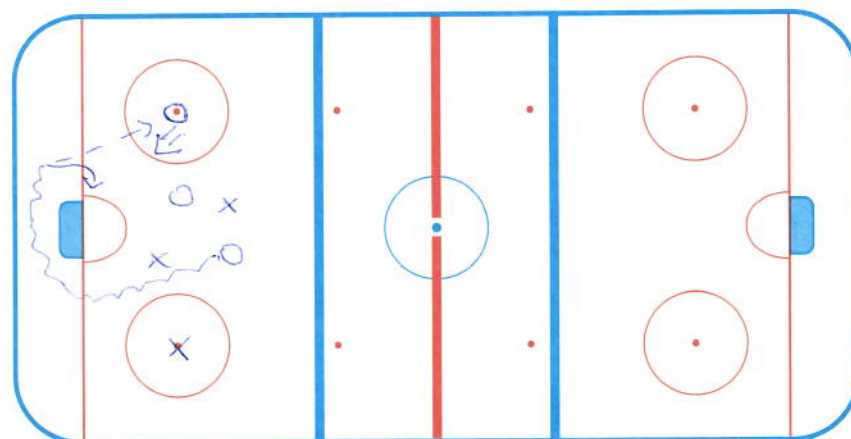
MIT PUCK SCHNELL DURCH MITTE
GEGEN 3D OHNE SCHLEGER
KOMMT

10-15min

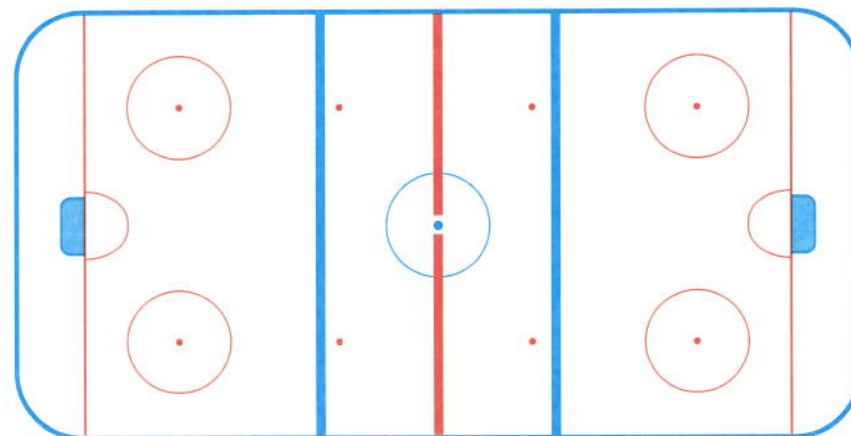


5 Spiel im 2 zonen

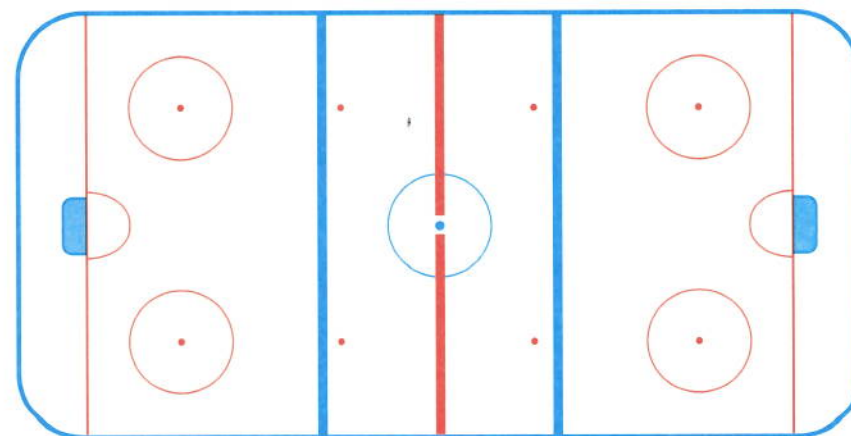
2-2 oder 1-1 mit
1 JOKER PRO TEAM im
eigene BULLY PUNKT für
schüss → ANDERE SPIELER
im Feld ARBEITEN für
nicht schuss oder defensiv
VOR TOR, NICHT IM BULLY PUNKT
Rein fahren! 15min



6



7



TR. TRÄNING 15:20-15:40
 LAUFEN MIT MITTE
 TEMPO

Datum: 22.11.2019 Tid: 013 KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 16:00-16:50

Tränare: YURI, MARKUS

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

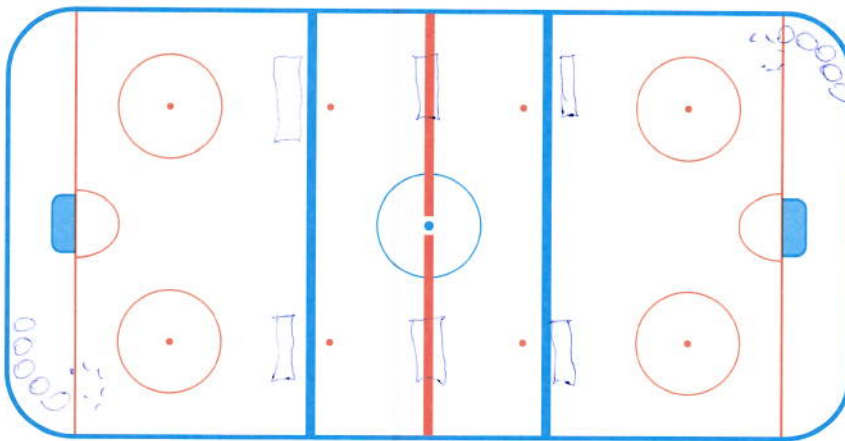
Målvakt

1:a Femman

2:a Femman

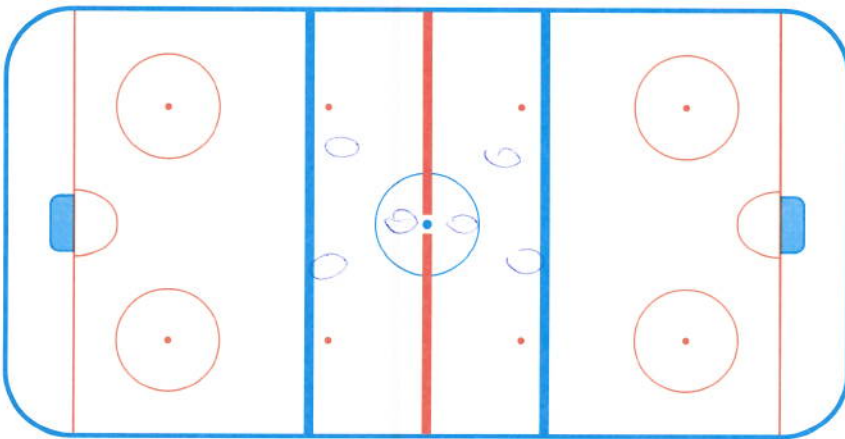
3:e Femman

4:e Femman

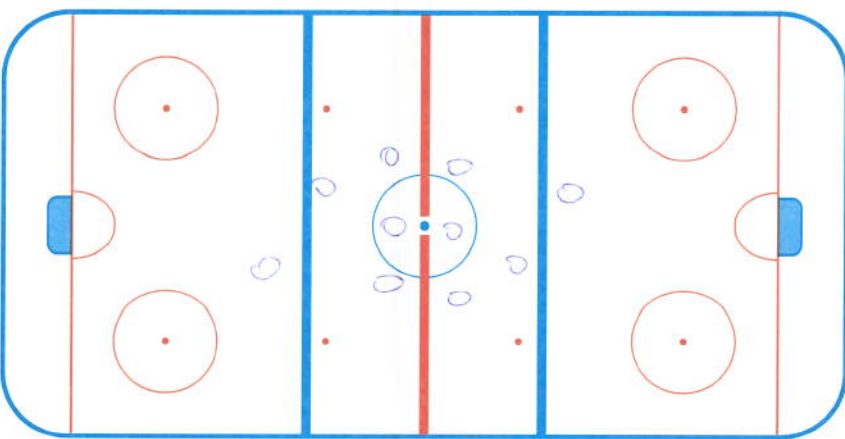


1 Aufwärmen PUCK
 KONTROL MIT TEMPO
 IM MITTE ZONE
 HÄNDE UND BEINE ARBEITEN
 GLEICHZEITIG. EINE SEITE
 IMMER RECHS → BEI SEITEN
 WECHSEL IMMER LINKS.

10-15 min



2 SPIEL TAG
 3-3 GANZE EIS.
 KONDITION → PLATZ
 NUTZEN → EISLAUFEN
 NACH VORNE UND WINTERN
 ZUSAMMEN KOMPAKT →
 JEDE SEITE SPIELER. TOR
 ZÄHLT WENN ALLE SPIELER
 FRÜHER GEGNERESSEHE BLAU
 SIND 20 min



3
 SPIEL 5-5 GANZE
 EIS. AUFGABE: ENTSCHEI-
 DEN → AGRESSIV ODER
 1-4. BEOACHTEN SPIEL
 IM EIGENE ZONE 2DH
 MITTEL STÜRMER.

20 min

Datum: 21.11.2019 Tid: U13 Klostersee Ishockeyträning Nr: _____
 Plats: EISHALLE 16:40-17:40
 Tränare: YURI, MARKUS.

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

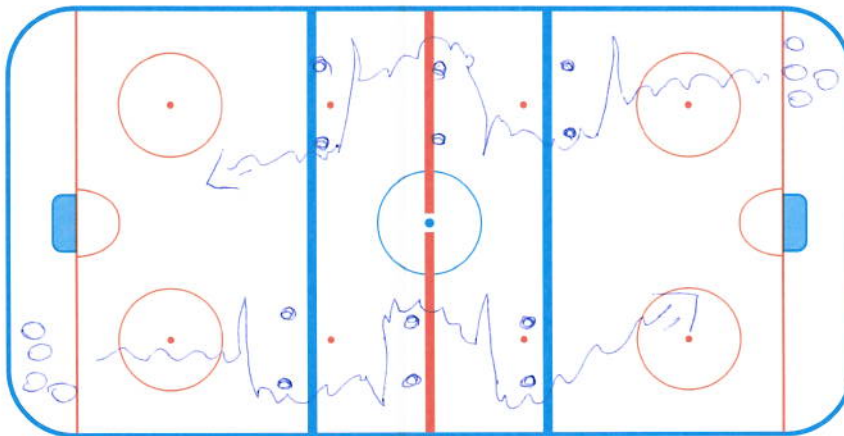
Målvakt

1:a Femman

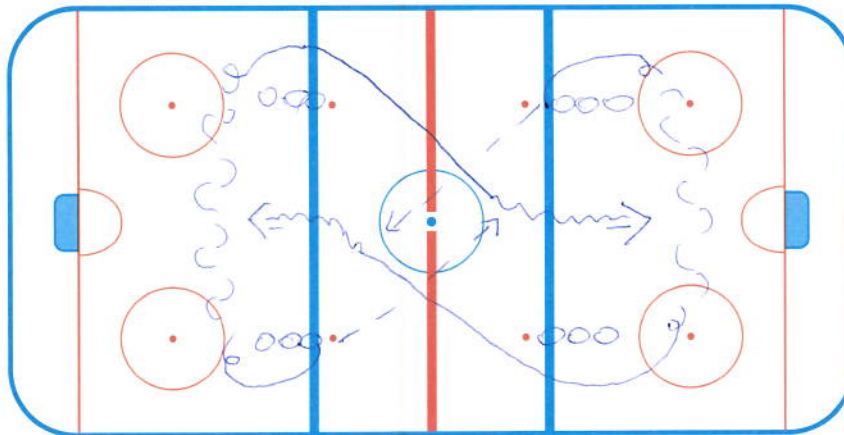
2:a Femman

3:e Femman

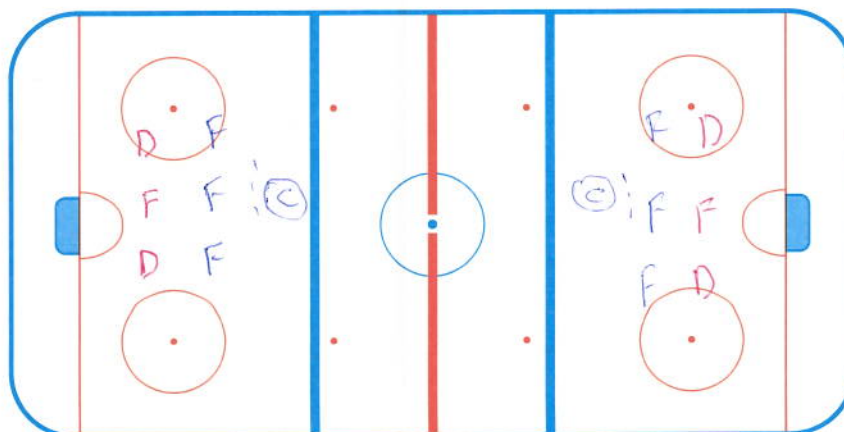
4:e Femman



1 Aufwärmen Puck
KONTROL 2 grupper →
mit schwung mitte
zone kommen → schuss
10 min

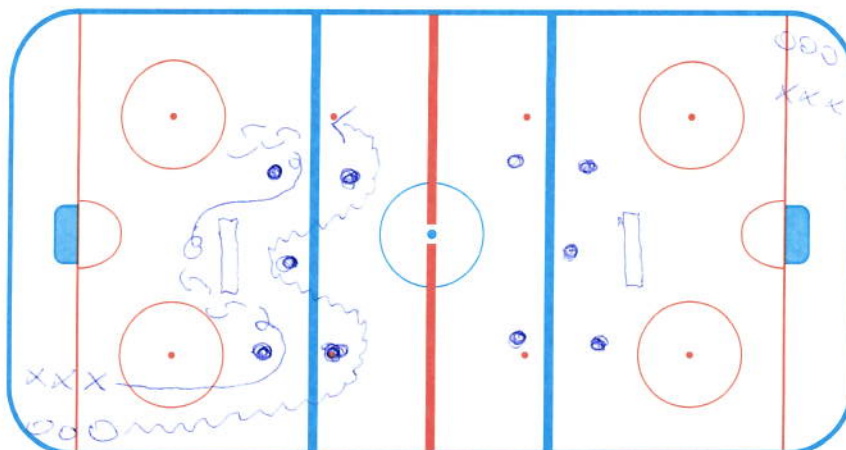


2 1-0 Übung
RÜCKWERZ AUF VORWERZ
EISLAUFEN und mit
schwung im mitte zone
durch mitte kommen
10 min

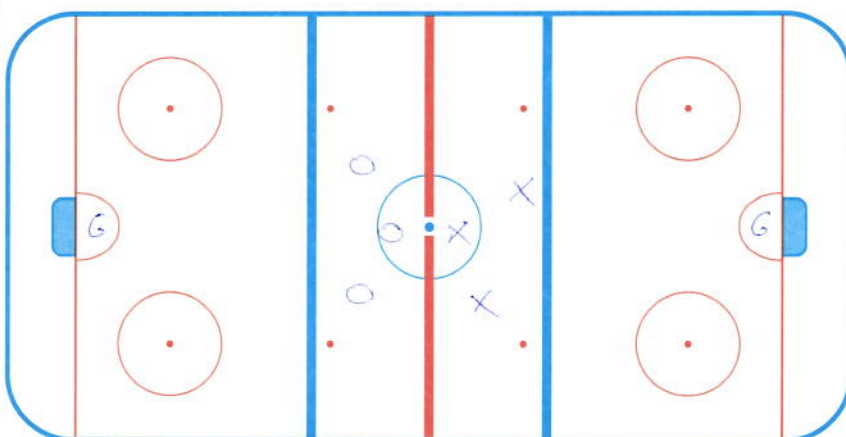


3 im 2 zonen spiel
3-3 unten auf ein
TOR 3 stürmer gegen
2 verteidiger und 1 stür-
mer. (F-D positionen)
10-15 min

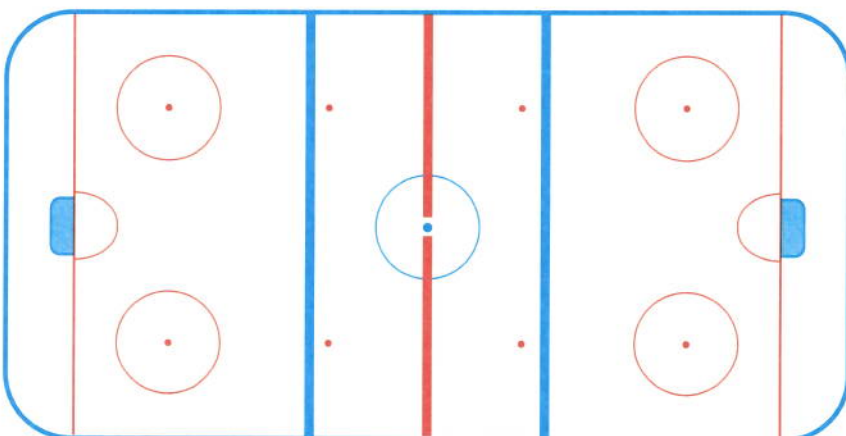
4 im 2 zonen
1-1 mit Teiming
10-15 min



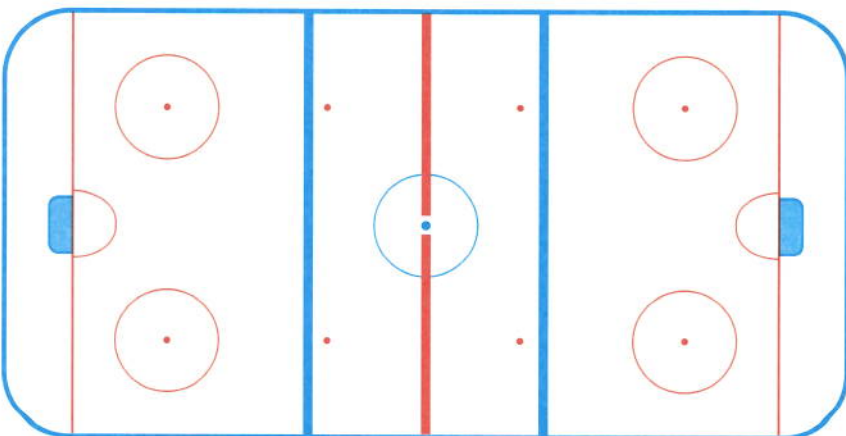
5 Spiel 3-3 ganze
eis -> TOR ZÄHLT
wenn ALLE SPIELER
DRÜBER gegnerische
BLAU Linie sind
15 min



6



7



Noteringar

17:10-17:30 Taktik Training
 eigene zone → mittezone →
 → offensiv zone → PP-PK.

Datum: 15.11.2019 Tid: 13:00-16:50 Ishockeyträning Nr: _____

Plats: Eisballe 16:00-16:50

Tränare: YURI, MARKUS

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

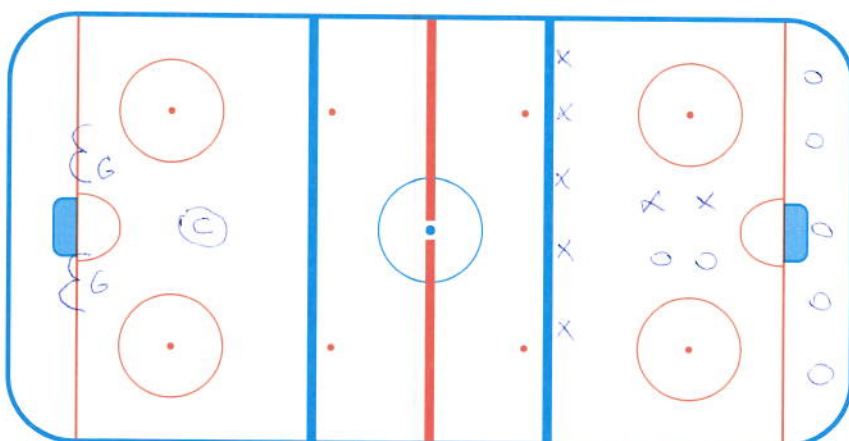
Målvakt

1:a Femman

2:a Femman

3:e Femman

4:e Femman

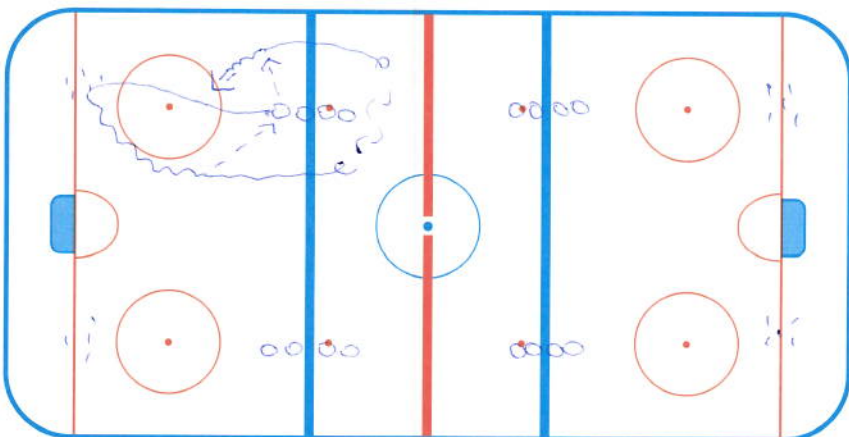


1 Aufwärmen Spiel

2-2 mit Passen zum
eigene gruppe

7-10min

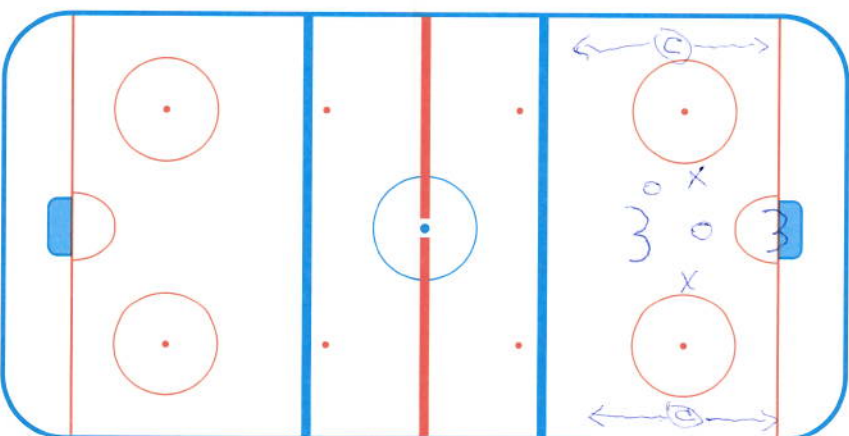
Goally Schuss von Markus



2 Schüss Übung, nach

5 min seite wechsel

10min



3 Spiel im eine zone

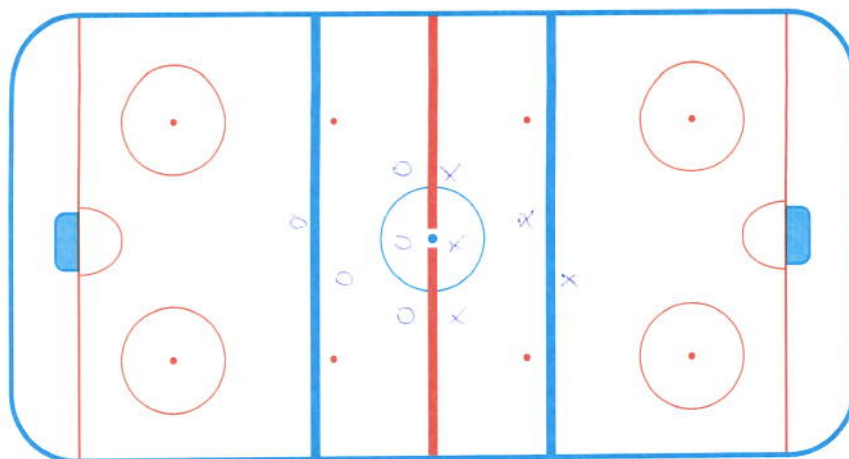
2-2, 3-3. mit Passen
zu eigene TR. Ordnung →

→ schnell umschalten → weg
zum tor sehen.

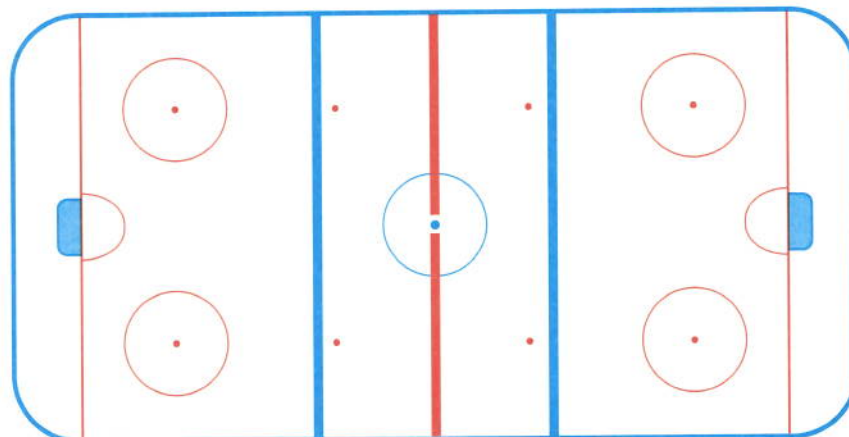
10min

4 Spiel 5-5 ganze eis

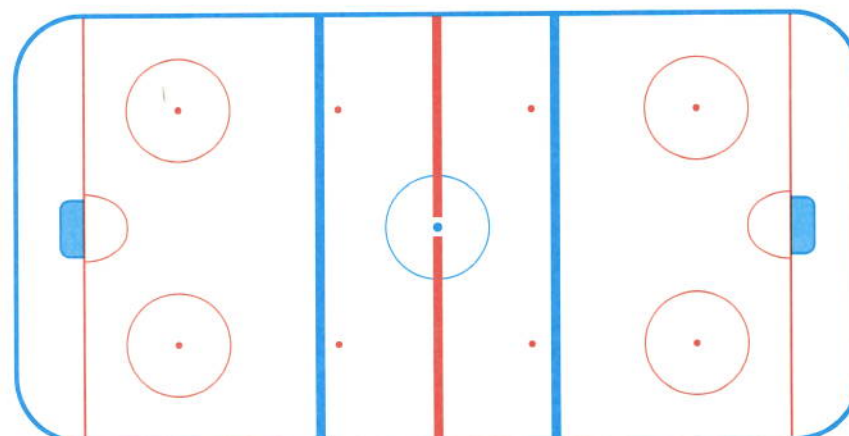
15 min



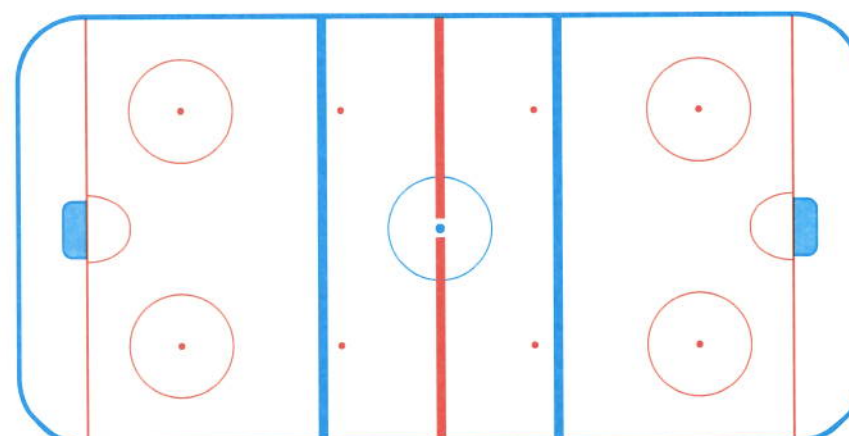
5



6



7

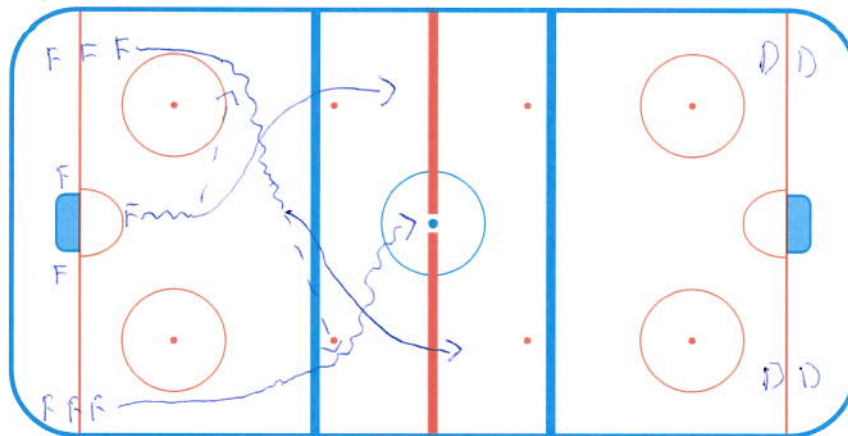


Noteringar

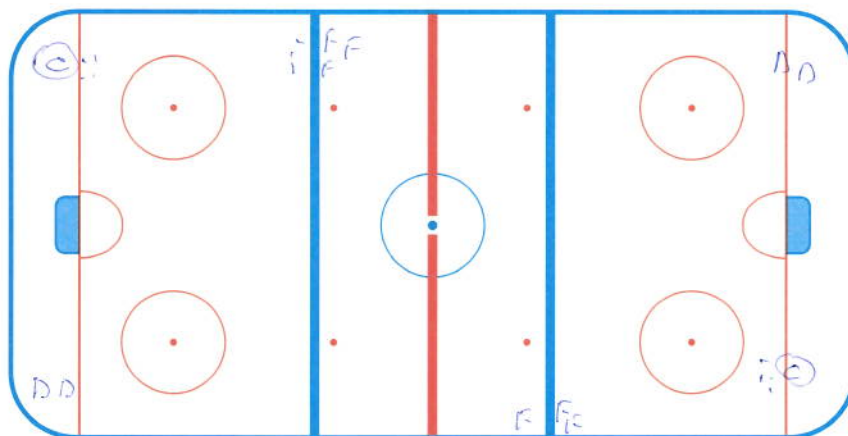
Datum: 14.11.2019 Tid: 013. KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: _____
 Plats: EISHALLE 16:40-17:40
 Tränare: YURI, MARKUS

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

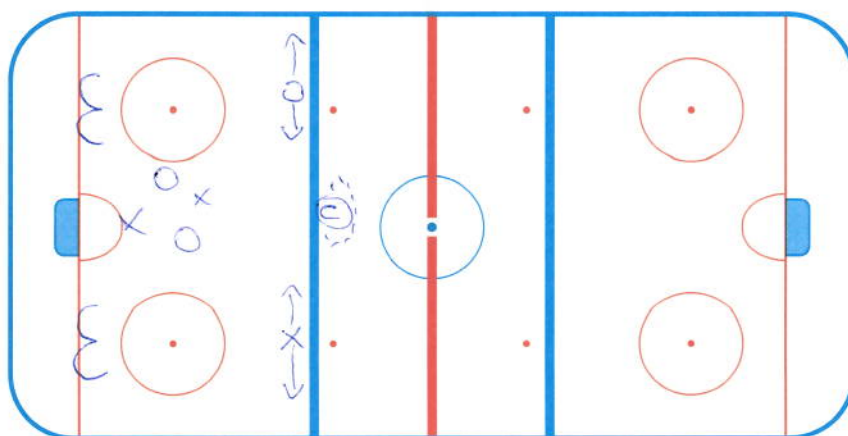
	Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman	4:e Femman
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



1 Aufwärmen 3-0;
 2-0 STURMER-VERTEIDI-
 GER → STURMER SEITEN
 WENDEL! (PASS ZUM ANDEREN GRUPPE)
 UND ZURÜCK MIT SCHUSS
 10 min



2 Schussübung F mit D
 10 min oder 15 min

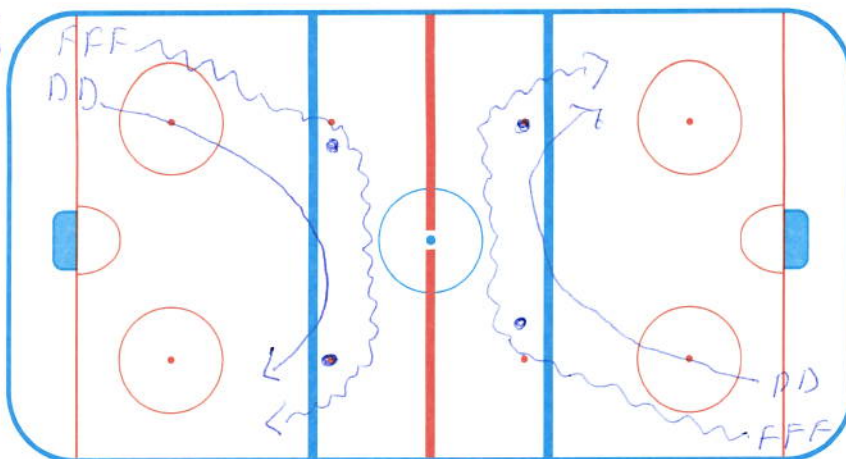


3 SPIEL 2-2 oder 3-3
 MIT EIGENE VERTEIDIGER
 BEI BLAU LINIE FÜR SCHUSS
 ODER PASS. (JEDER HAT SEIN MANN →
 → SCHNELLE UMSCHALTUNG)
 10-15 min

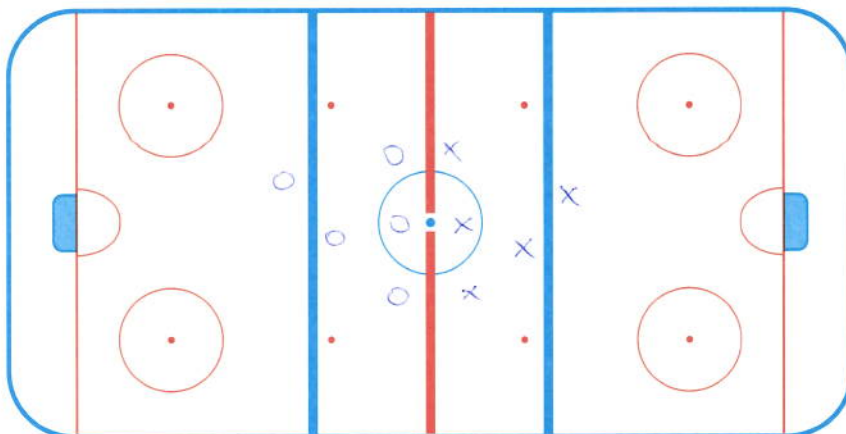
4 1-1 ÜBUNG → Timing

→ MITTE ZU HALTEN →
STÜRMER ZU SEITE BRIN-
gen.

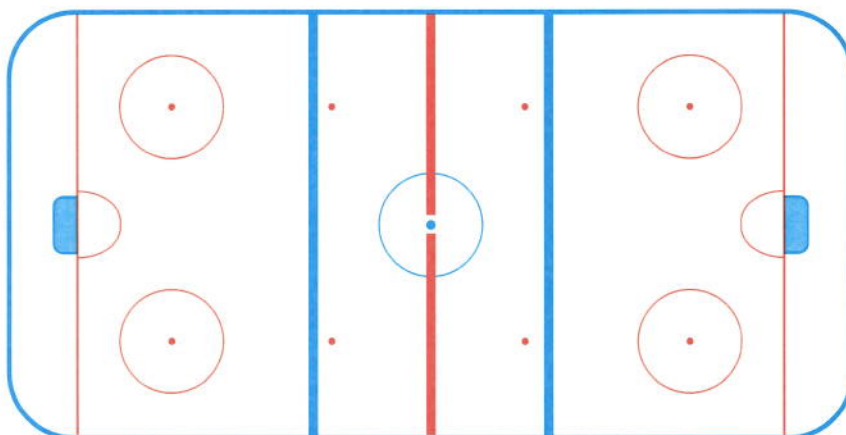
10-15 min



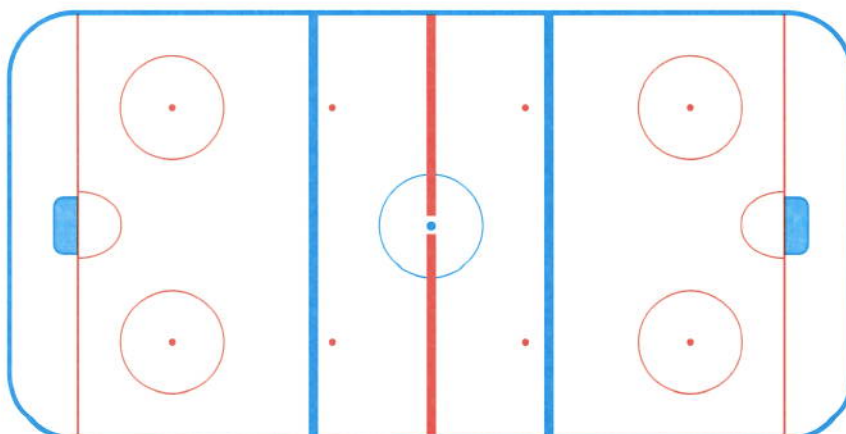
5 Spiel 5-5 ganze eis.



6



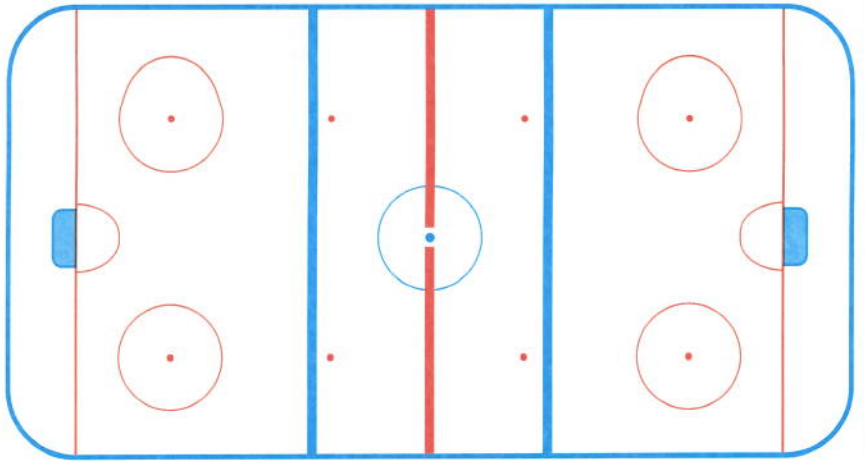
7



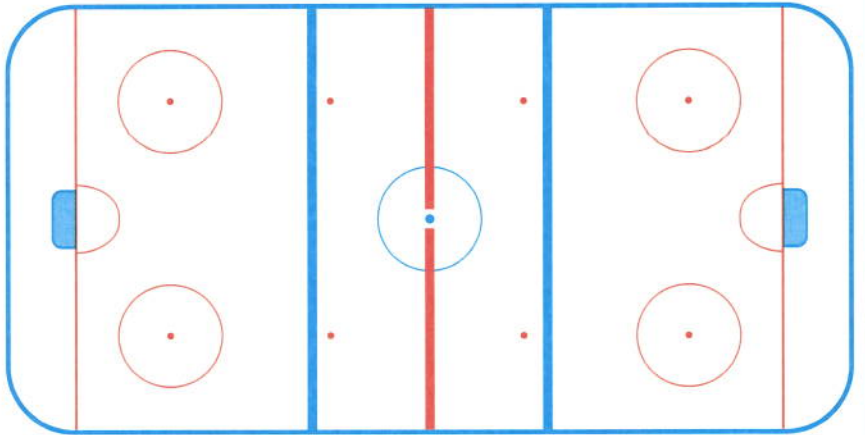
Noteringar

- 1) 2-й блок изогнутой зоны
- 2) 5-й парикмахерская и стрижка волос и 2-й изогнутой зоны парикмахерской и стрижка волос
- 3) 4-й 5-й изогнутой зоны → существующие здания на карте 4-й изогнутой зоны.

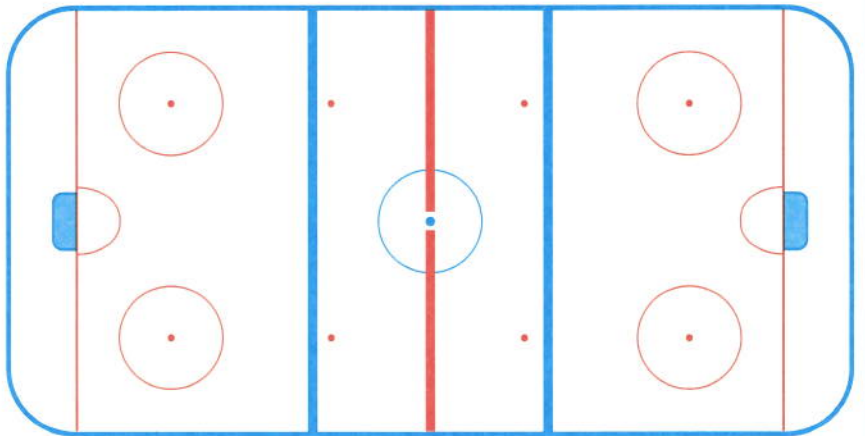
4



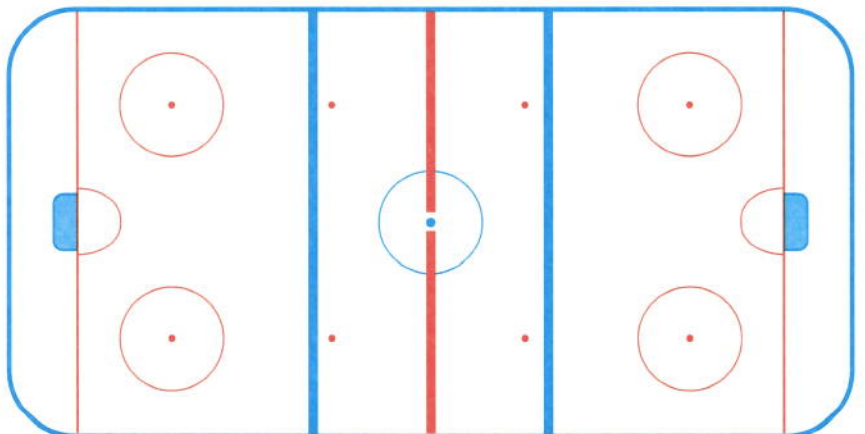
5



6



7

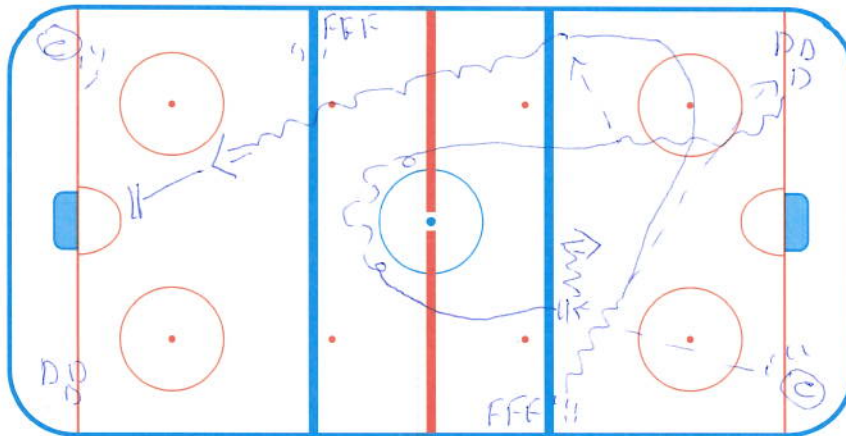


Noteringar

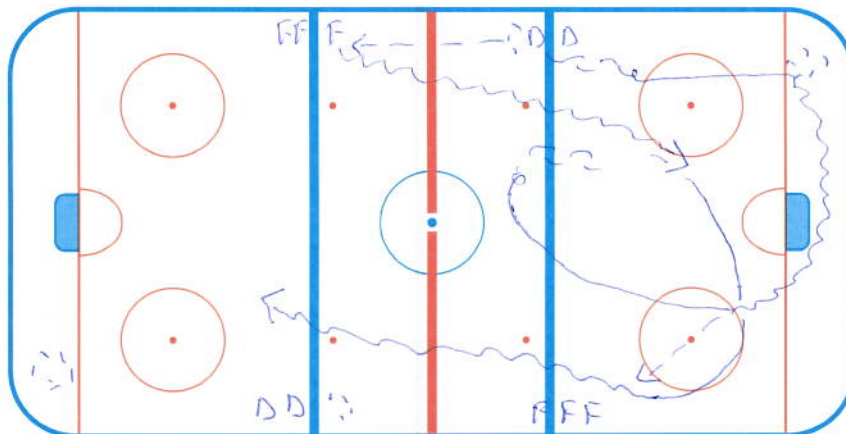
Datum: 7.11.2019 Tid: U13 KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: _____
 Plats: EISHALLE 16:40-18:40
 Tränare: YURI, MARKUS

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

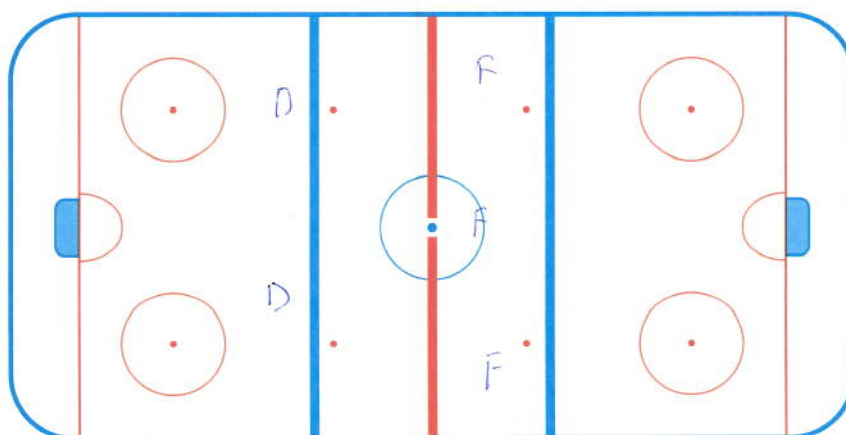
	Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman	4:e Femman
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



1 Öbung 1-0 STÜRMER
MIT VERTEIDIGUNG KOM-
NIKATION → Timing →
genaue Pässe → Tempo →
schwung mit PUCK → GUTE
SCHÜSSE → ARBEIT VOR TOR.
10 min



2 Öbung 1-1 STÜRMER
ARBEITEN MIT VERTEIDIGUNG
genaue Pässe → GUTE AUFBAU
Timing → 1-1 gute distanz
Verteidigung → KÖRPER
SCHAUEN → MIT SCHLEGER
ARBEITEN
15 min



3 STÜRMER EINE SEITE
7 min 3-0, 7 min Agresiv
Auf position lecke dann auf
andere und SKIKARUSEL MIT
ANSCHLUSS AUF TOR.
VERTEIDIGUNG: 7 min SCHUSS
ÜBUNG VON BLAU, 7 min ARBEIT
VON TOR 1 SCHIESST ANDERE STÖRT
MIT SCHLEGER UND KÖRPER
15 min

4 Spielzone 3-3

TR. JOKER PRO TEAM,

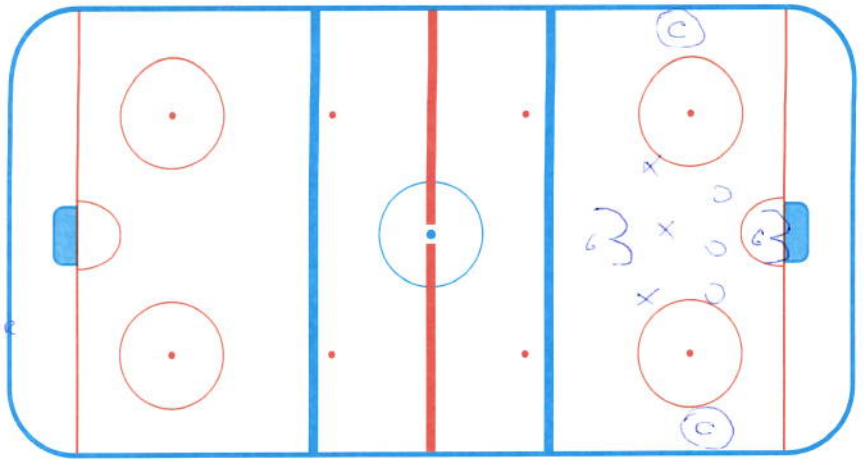
TOR ZÄHLEN IM BEIDE TOR,

TEAM WANN PUCK KRIEGT

MUSS ZUM TR. PASSEN →

JEDER HAT SEIN GEGNER SPIELER

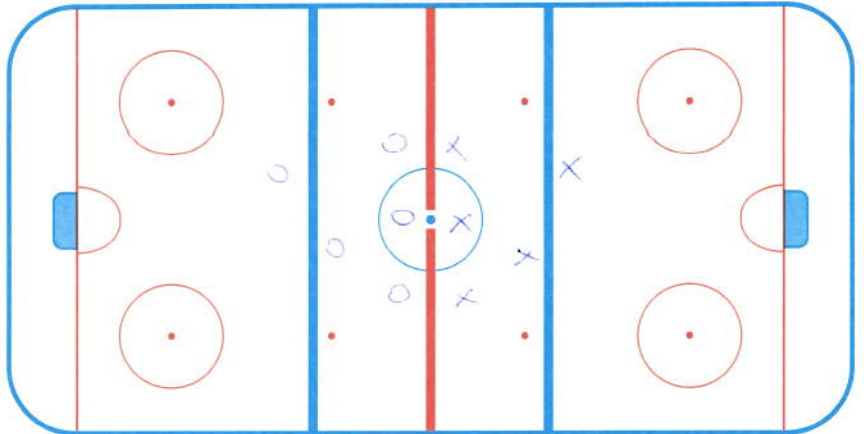
→ SCHNELL UMSCHALTET VON
OFFENSIV ZUM DEFENSIV
10 min



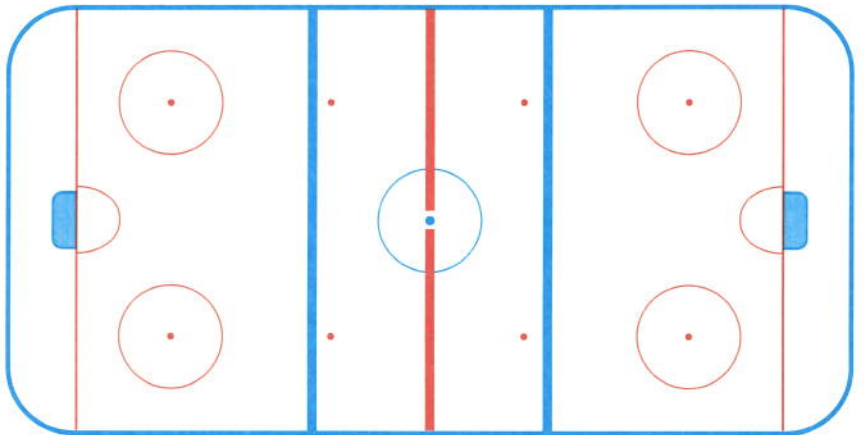
5 Spiel 5-5 ganze

eis

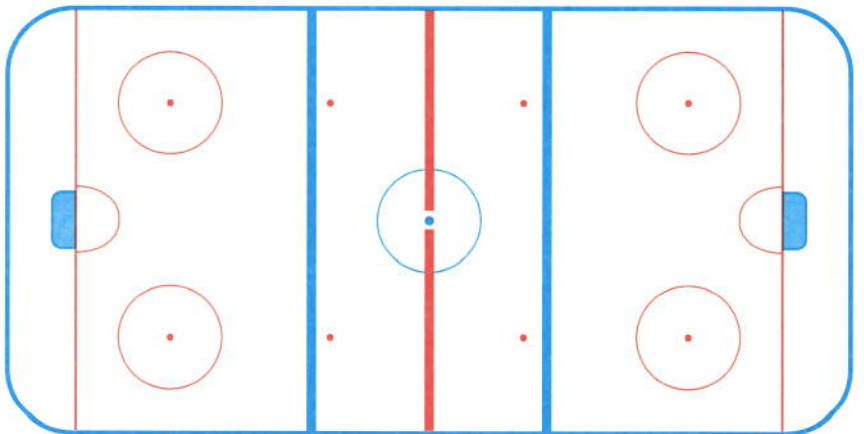
10 min



6



7



Noteringar

14:40-15:10 Taktische elementer
Spiel eigene zone, mitte zone,
gegner zone.

Datum: 1.11.2019 Tid: 013 KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr.
Plats: EISHALLE 15:40-16:40
Tränare: YURI, MARKUS.

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

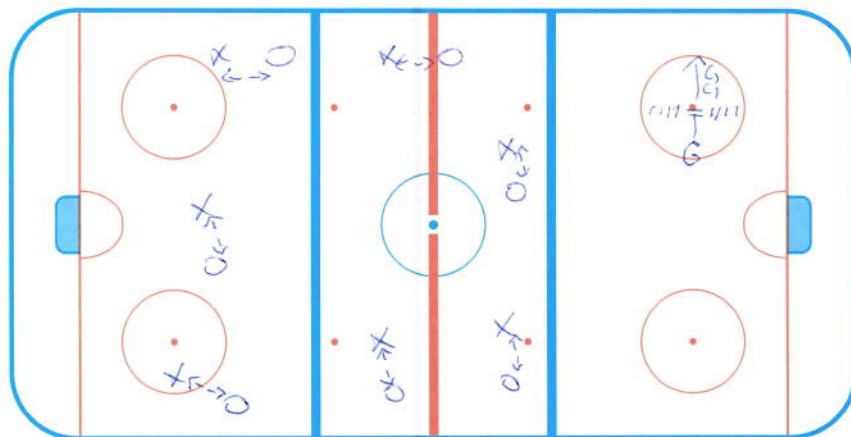
Målvakt

1:a Femman

2:a Femman

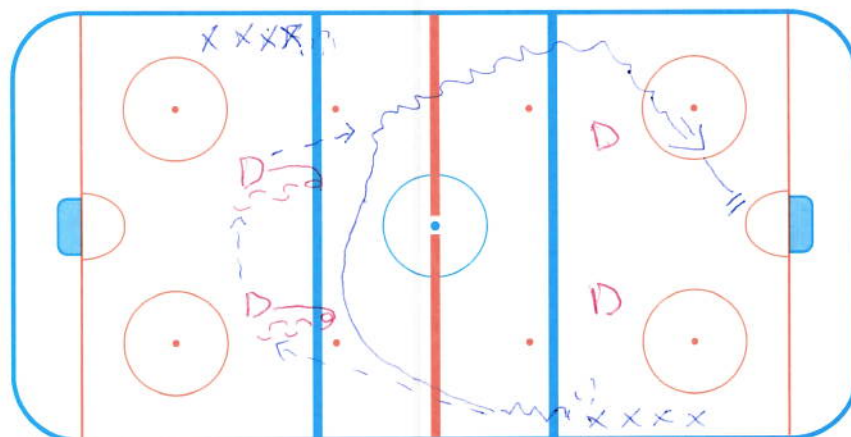
3:e Femman

4:e Femman



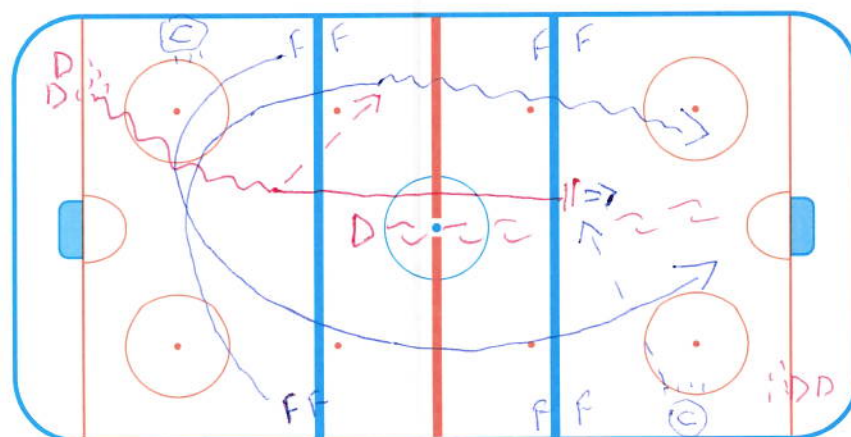
1 Aufwärmen 1-1 im
PAAR PAssen nach pfiff
Auf KLEINE PLATZ 1-1 Spiel
Puck AbteKung, Achtung
Auf KÖRPER Stellung und
KÖRPER Puck Bewegung
5 min

G-Aufwärmen bei BOLLpunkt



2 1-0 Übung Stürmer
Arbeiten mit Verteidigung
zusammen -> gute teimung
gute Bewegung und zusammen
Arbeit bei Verteidigung ->
Redung

10 min



3 2-1 Aufbau mit schwingung
und 2-1 mit eigene
verteidiger kommt mit
+ D Pass von FR -> schuss
Arbeit von TOR 2-1.

10 min - 15 min

4 5-2 Aufbau und

5-2 Attacke, mit Pfeil

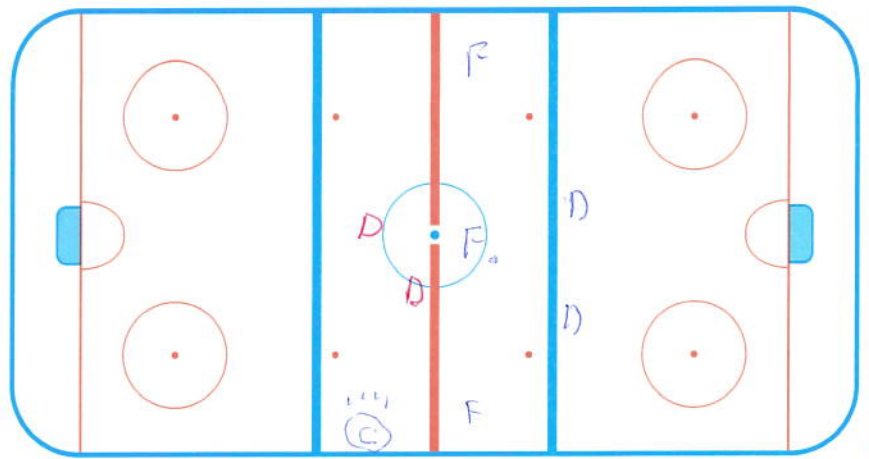
Raus kommen im Mittezone

D Pass zum D, Stürmer

Kreuzen und 2 mal 5-2

Attacke,

15 min

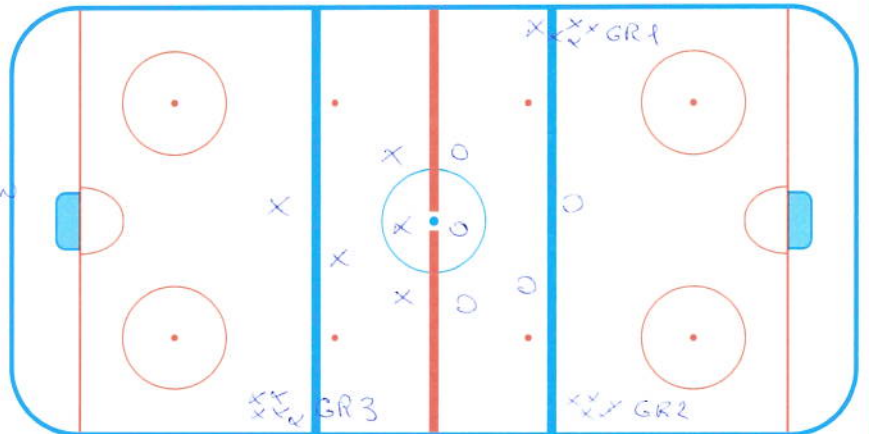


5 Spiel 5-5 ganze

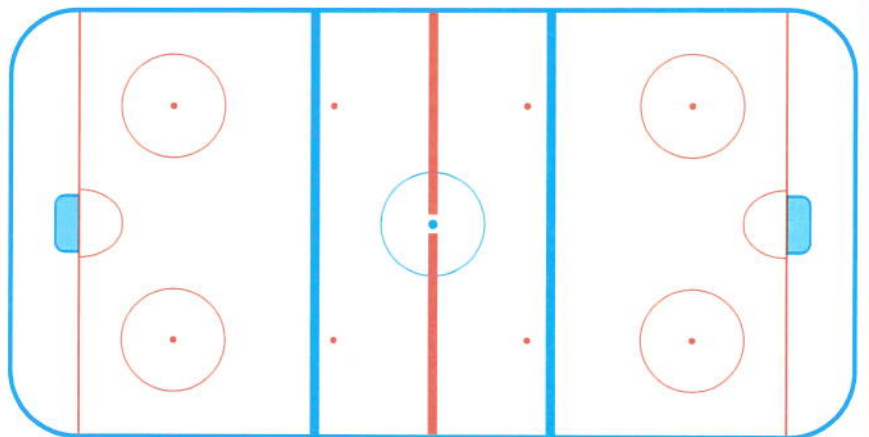
eis + zum Schluss

2 Runde 1 Seite, 2 Runde

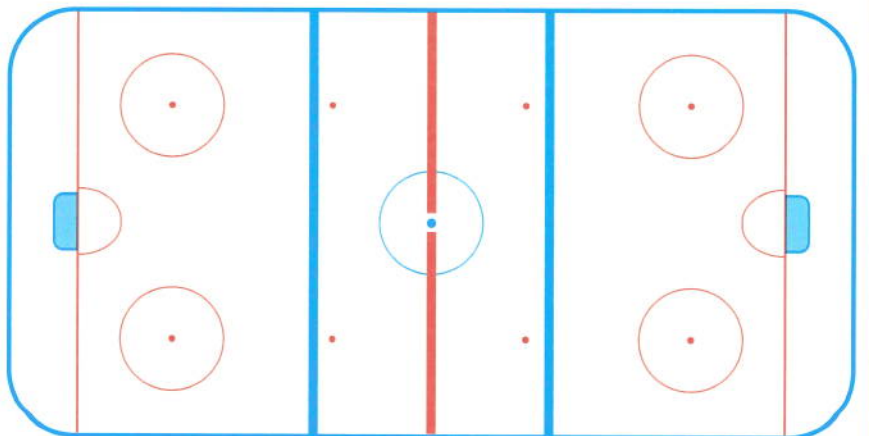
Audere Seite, im 3 Gruppen



6



7



Noteringar

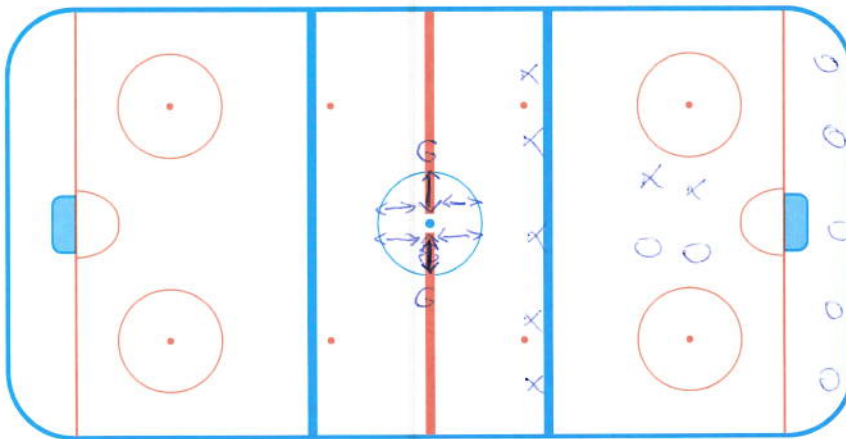
Datum: 31.10.2019 Tid: 073 KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 15:45-17:10

Tränare: YURI, MARTIN

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

	Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman	4:e Femman
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



1 Aufwärmen Spiel

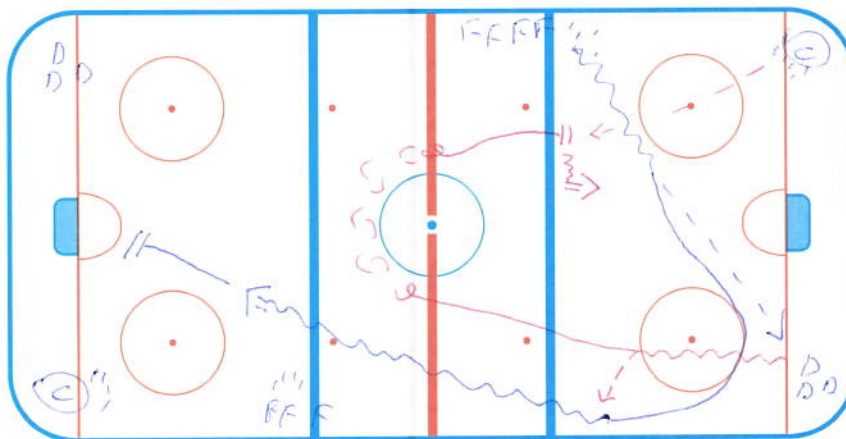
2-2 mit PAssen zum
eigene Gruppe

4-10 min

GOALY IM MITTERE KREIS

IM PAAR SPIEGEL ÜBUNG 30 sek

ARBEITEN 30sek PAUSE (ABWERTSEL
BEI SPIEGEL FÜHRUNG)



2 1-0 ZUSAMMEN ARBEIT

STURMER MIT VERTEIDIGUNG

→ TEMING → TEMPO MIT PUCK →

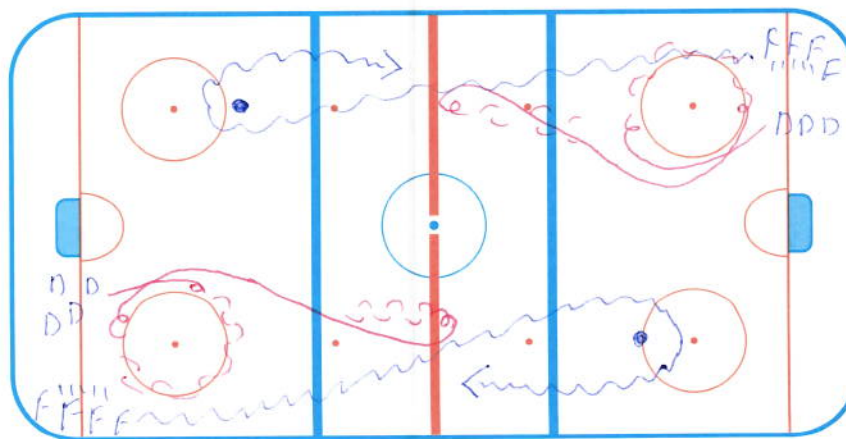
BLICK KONTAKT → KOMUNIZIERUNG →

→ GUTE PASSE → STURMER TOR & UND

VORTOR ARBEIT → VERTEIDIGUNG GUTE

SCHÜSSE VON BLAU LINIE

15 min



3 1-1 → STURMER GUTE

TEMPO, PUCK IN DIE ZONE BRINGEN

→ WEG ZUM TOR SUCHEN → TORE &

VERTEIDIGUNG MITTE ZU HALTEN

AUF SEITE BRINGEN MIT SCHLAGER

AKTIV → KÖRPER SCHAUEN → AGRESSIV

SPIELEN!

15 min

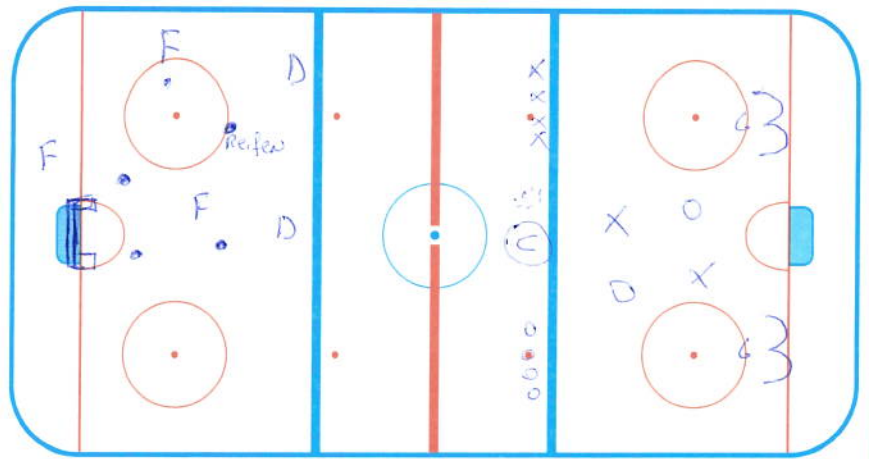
4 Eine zone zeigen

SPIELER wie und wo steht
und bewegt man bei spiel
5 gegen 4 (nach 7 min
kommt zweite linie)

Anderer zone spiel

2-2 TR. soker für beide

TEAM, Bei PUCKVERLUST ZUM



5 TRAINER PAssen, TORE

KANN MACHEN im beide

TOR → gute tempo, ganze

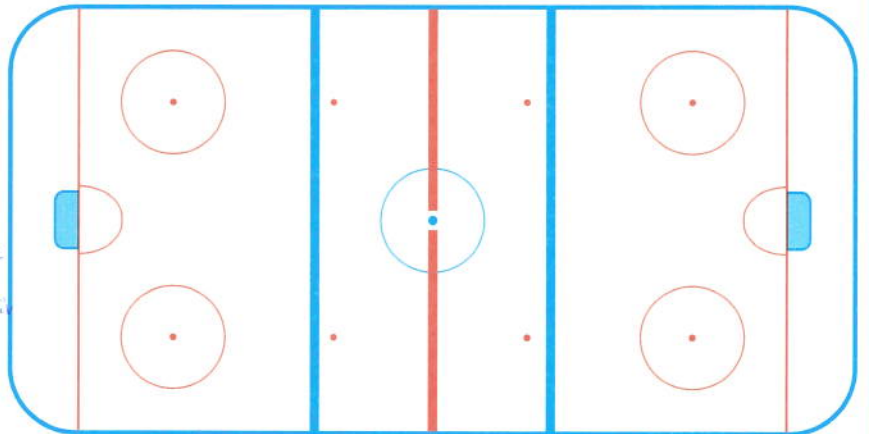
RAUM NUTZEN, Weg zum TOR

suchen, TORE schießen! schnell

umschalten von offensiv zu defensiv

jeder bei seine gegner bleiben!

15 min



6 Spiel 5-5 ganze

Eis mit Koordination von

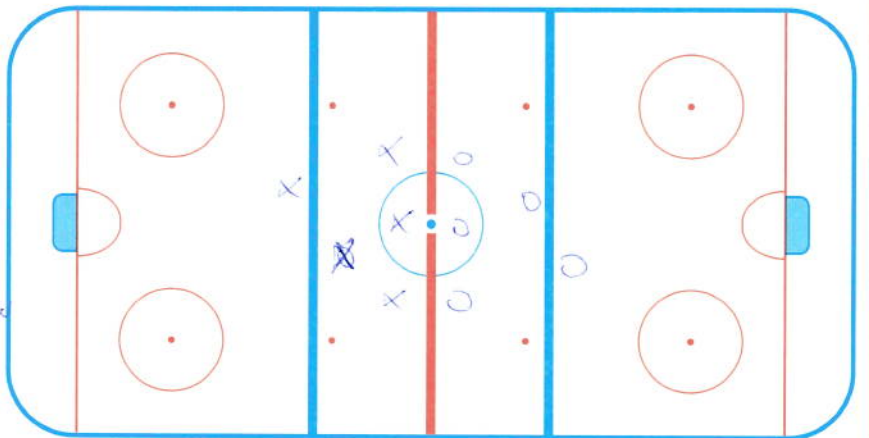
TRAINER → Spieler spiel

lesen, entscheiden spiel

Aktiv oder 1-2-2 und

gegner zum 1 von seiten bringen

20 min

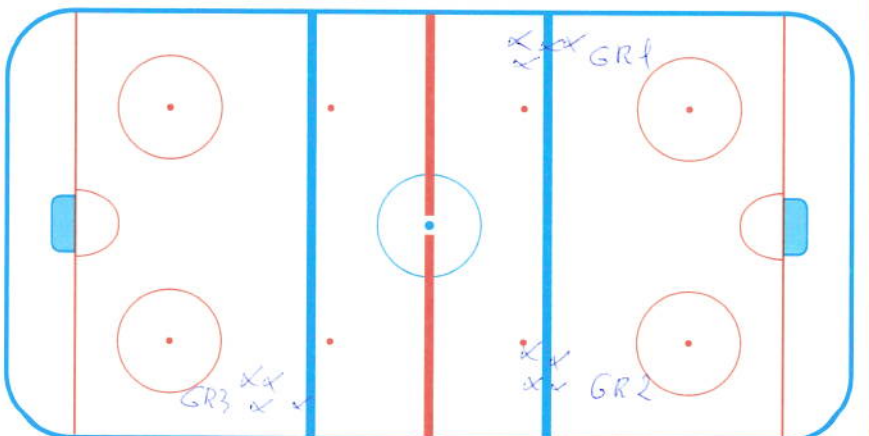


7 SPRINT 2 runde

1 seite 2 runde

andere seite 3GR.

1GR ARBEITET 2 HABEN PAUSE



Datum: 29.10.2019 Tid: U13 Klostersee Ishockeyträning Nr: _____

Plats: Eishalle 16:40-17:40

Tränare: YURI, MARTIN, MARKUS

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

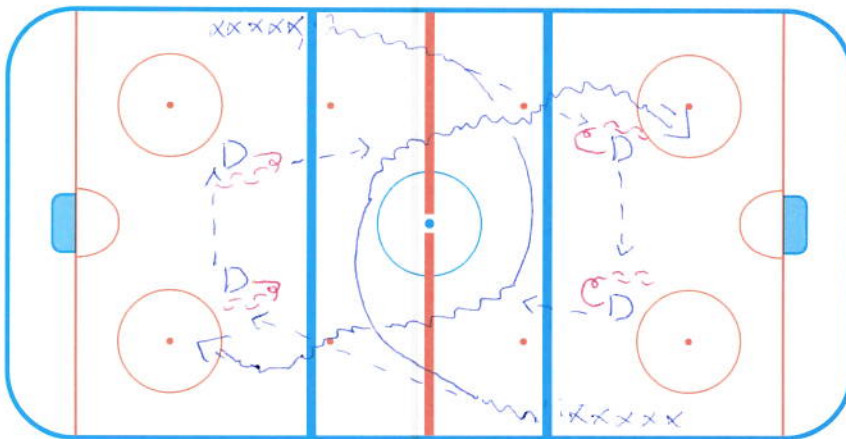
Målvakt

1:a Femman

2:a Femman

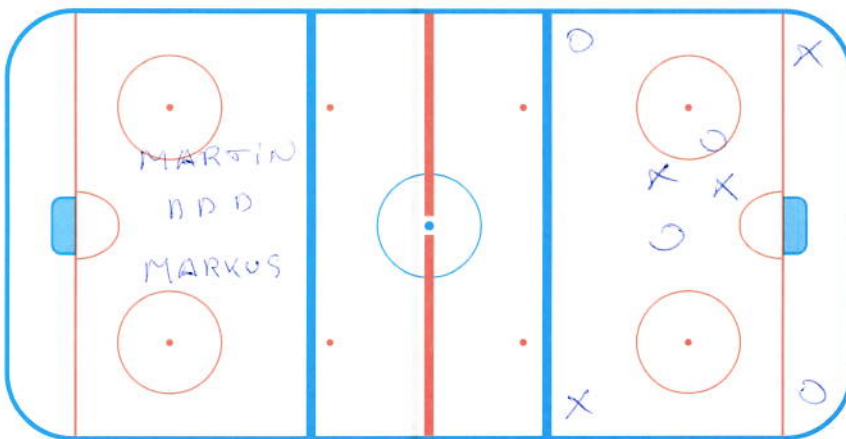
3:e Femman

4:e Femman



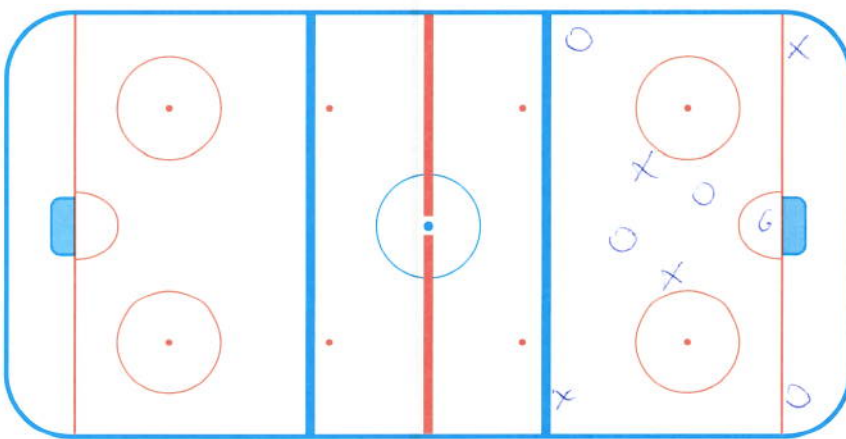
1 Aufwärmen 1-0
Teiming Übung → zusammenarbeit verteidigung
stürmer.

10 min



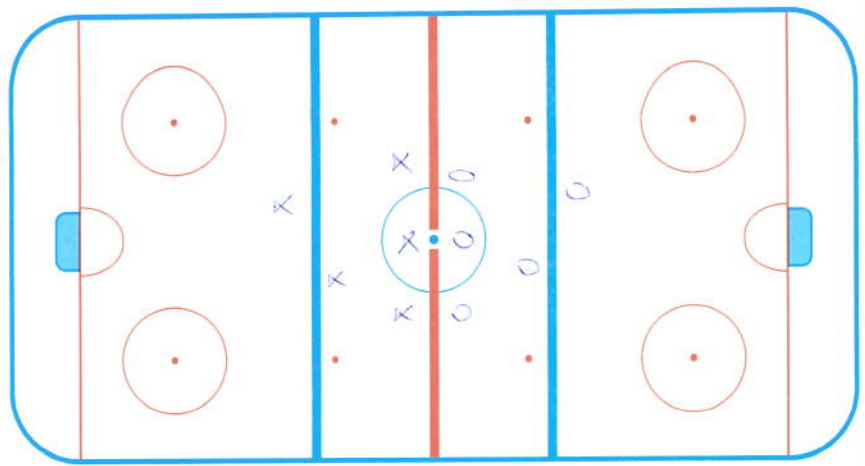
2 D-Zone mit MARTIN und
MARKUS (RAUS AUS ZONE UNTER DRÜCK
aggressive spiel in die ecke und von
TOR) 20 min

F-Spiel 2-2 ohne TOR
mit 2 Joker pro team (Bei
Bewegung mit und ohne puck
ganze fläche nutzen? + jede
hat sein mann → schnell umschal-
ten von offensiv zu defensiv

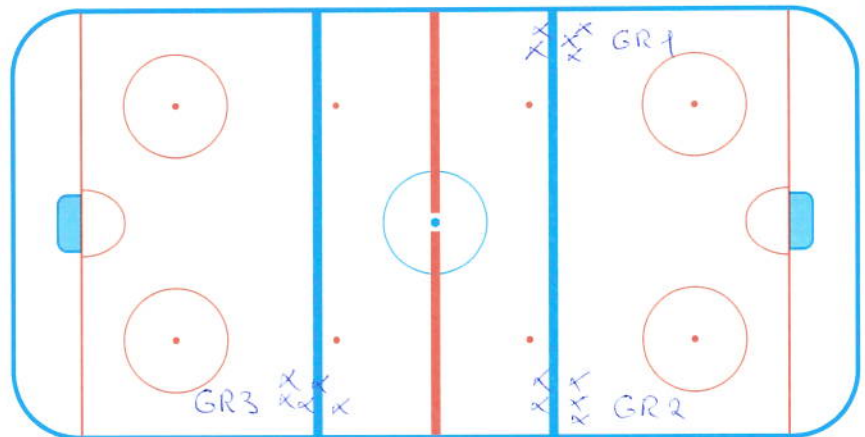


3
10 min
↓
+
Gleiche Spiel nur
mit TOR
10 min
(20)

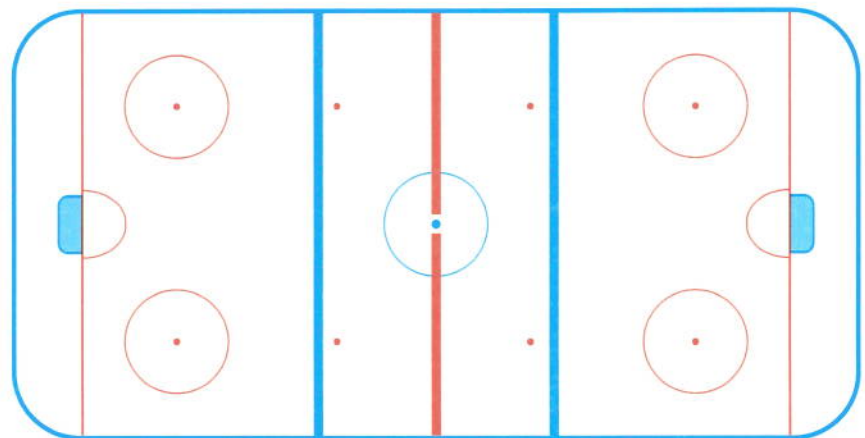
4 Spiel 5-5 ganze
eis mit stoppen und
korrigieren von TRAINER
20-25 min



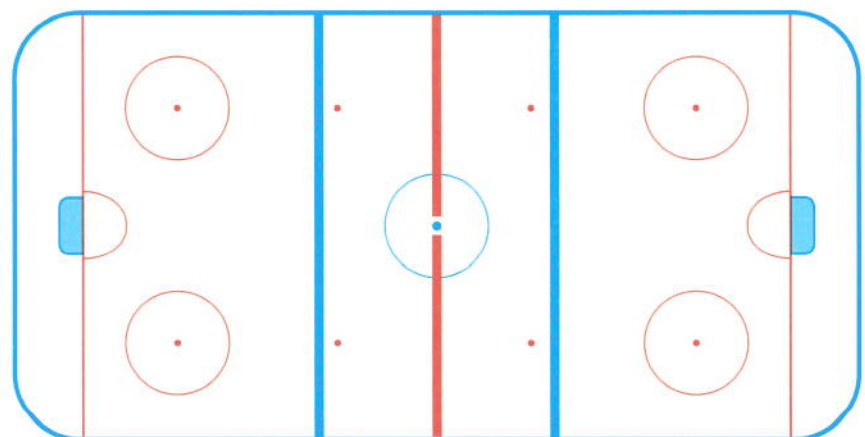
5 2 Runde eine
seite 2 Runde
andere seite 3GR.
1GR ARBEITER 3 HABEN
PAUSE.



6



7



Noteringar

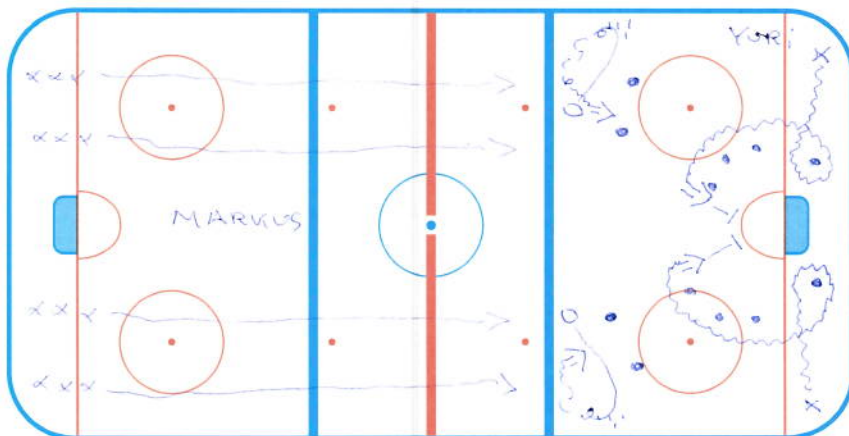
Datum: 28.10.2019 Tid: U13 KLOSTERSEED Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 15:40-17:00

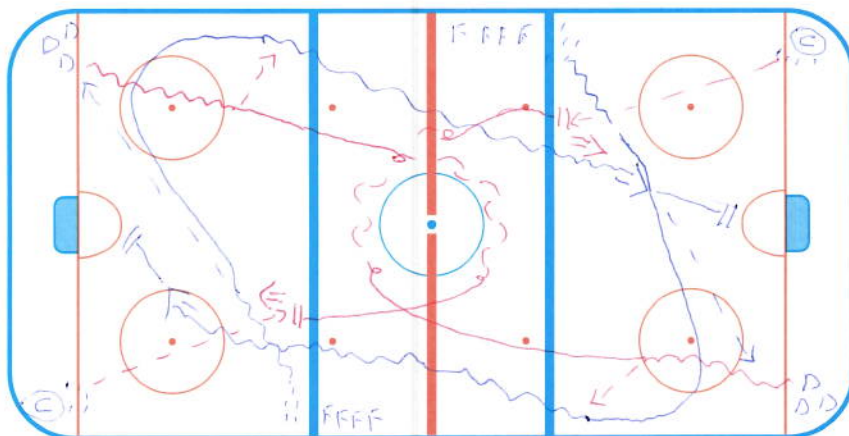
Tränare: YURI, MARKUS

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

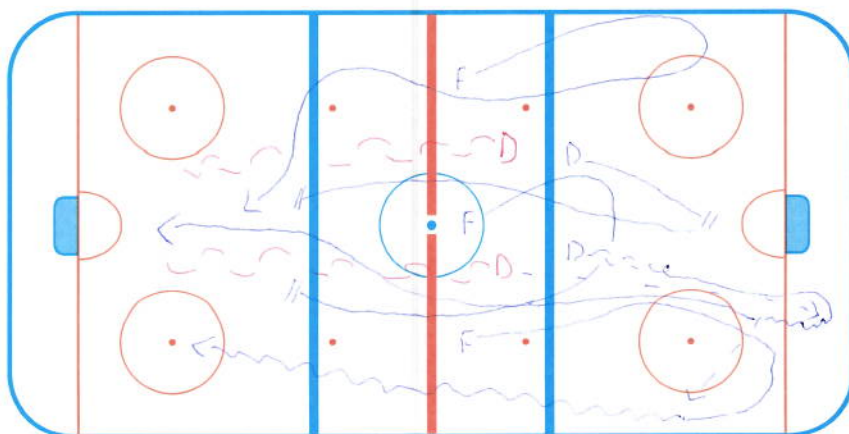
	Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman	4:e Femman
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



1 MARKUS 30 MIN eisläufen
+ teknik BIS 2 BLAU LINIE.
YURI: SCHUSSÜBUNG FÜR STÜRMER
UND VERTEIDIGER + ARBEIT STÜRMER
VOR TOR → jede 10 min neue 4 SP. KLEIN
30 min



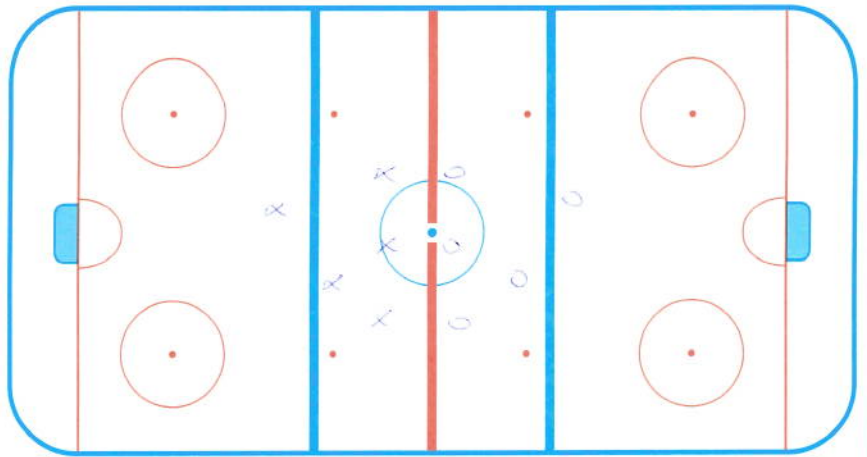
2 1-0 TAKTISCHE ELEMENTE
ZUSAMMEN ARBEIT STÜRMER
UND VERTEIDIGER → GUTE TEMPO
TRAINING → KOMUNIZIEREN →
GENAUE PÄSSE → ARBEIT STÜRMER
VOR TOR. VERTEIDIGER GUTE SCHÜSSE
VON BLAU LINIE → TOR TREFFEN,
15 min



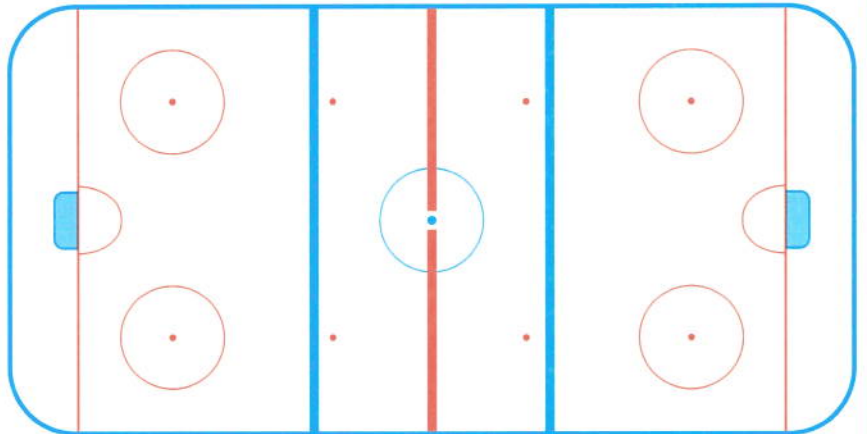
3 IM LINIEN ARBEITEN:
AUFBAU 5-0 STÜRMER IM
SCHWUNG UND 5-2 → NACH
PFL. PFL. IM MITTE ZONE KOMMEN
DASS ZU D STÜRMER KREIZEN
UND 2 MAL 5-2
15 min

4 Spiel 5-5 ganze eis

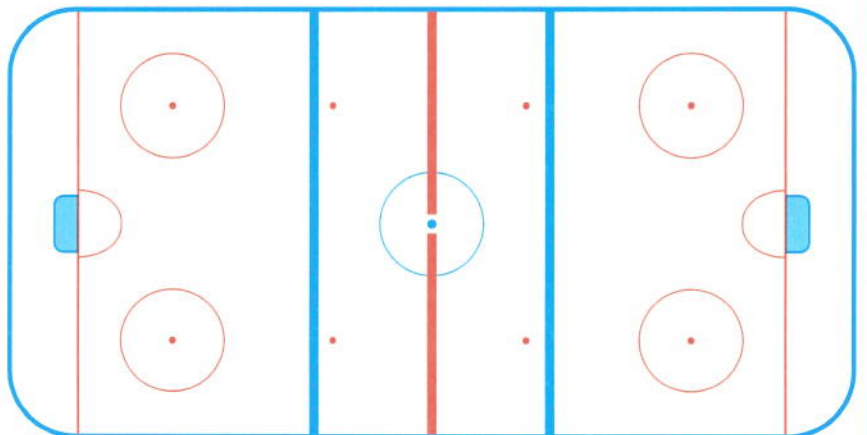
Bei möglich fehlen korrigieren von TRAINER. Entscheiden von Spieler gehen Aktiv oder spielen 1-2-2 von eine von Seite gegner bringen
20 min



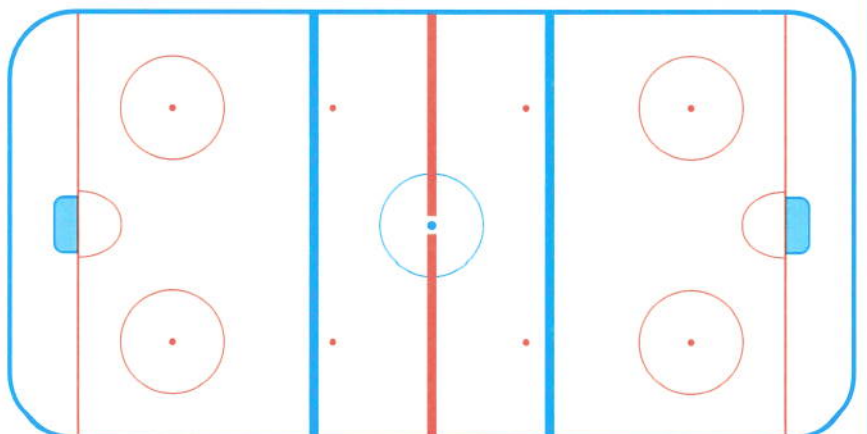
5



6



7



Noteringar

Datum: 25.10.2019 Tid: VI3 KLOSTERCE Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 16:00-17:20

Tränare: YURI, MARTIN, MARKUS?

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

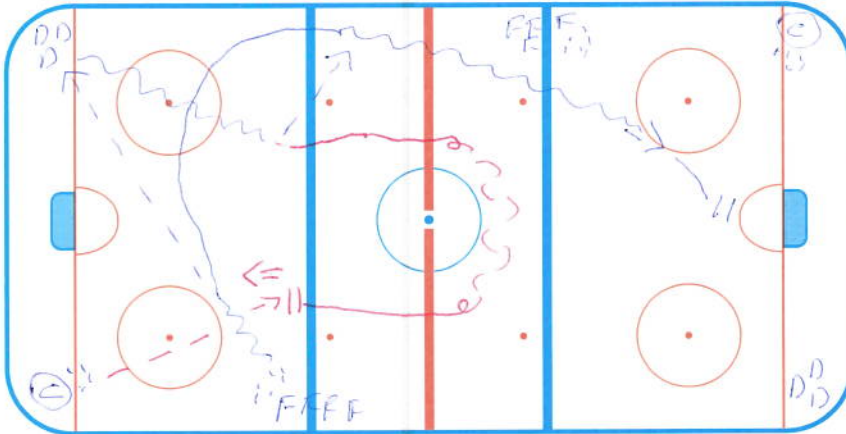
Målvakt

1:a Femman

2:a Femman

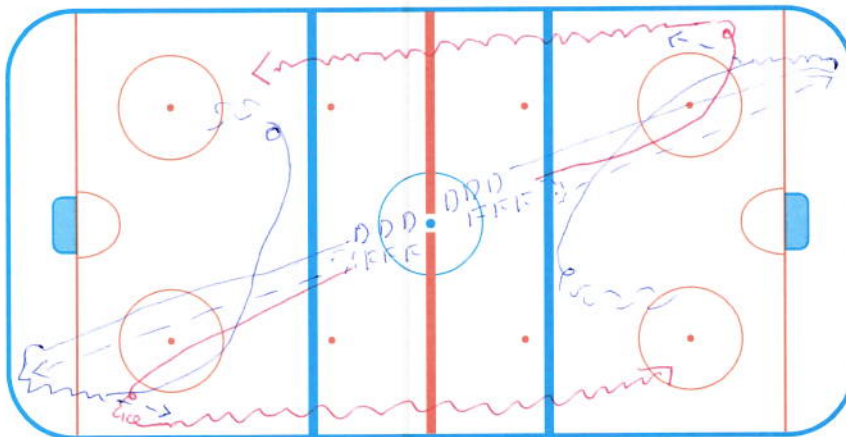
3:e Femman

4:e Femman

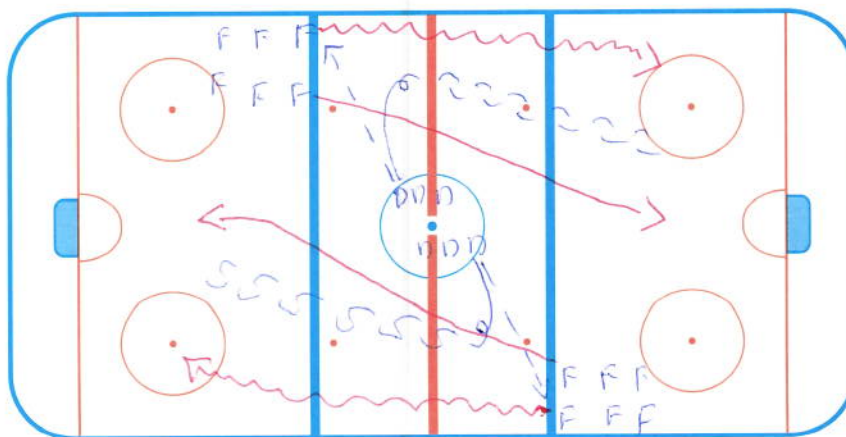


1 1-0 ZUSAMMEN ARBEIT
STÖRMER UND VERTEIDIGUNG
→ GUTE PÄSSE → TEILNUNG
GENAUER SCHÜSSE → NACH
SCHÜSSE → ARBEITEN STÖRMER
VOR TOR.

10-15 min



2 1-1 AUFBAU D-F dann
D SCHNELL UMSCHALTEN
FÜR DEFENSIV ARBEIT
10-15 min



3 2-1 SCHNELLER ANKNÜPF
VON MITTE ZONE (MIT PUCK
VORHER SCHAUEN ZUM DEIN
PARTNER → ENTSCHEIDUNG FÜR
PASS ODER SCHUSS.

10-15 min

4 Keine Seite → Aktive

ANKRIEF POSITIONEN →

Ecke WENDEL MIT KREISEN

Schnelle Weg zum TOR

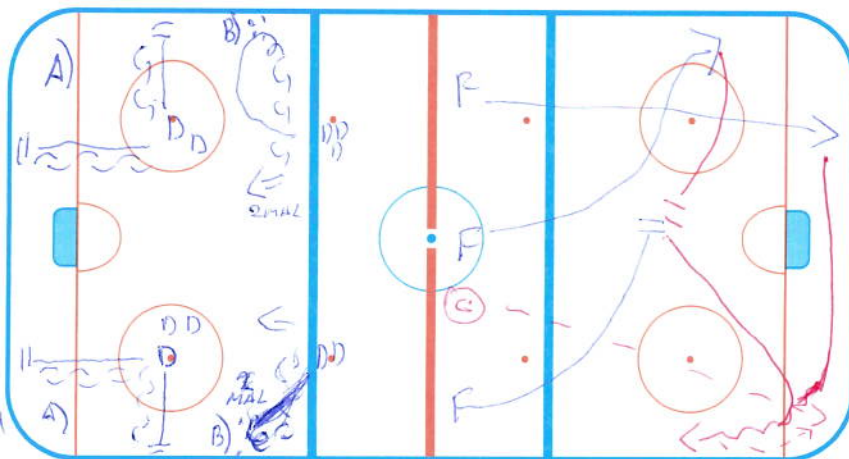
10 min

D) BAUDE BAUDE AGGRESSIV

5 min

B) SCHUSS ÜBUNG VON BLAU
LINIE 2 MAL PUCK HOLEN UND
SCHUSS

10 min

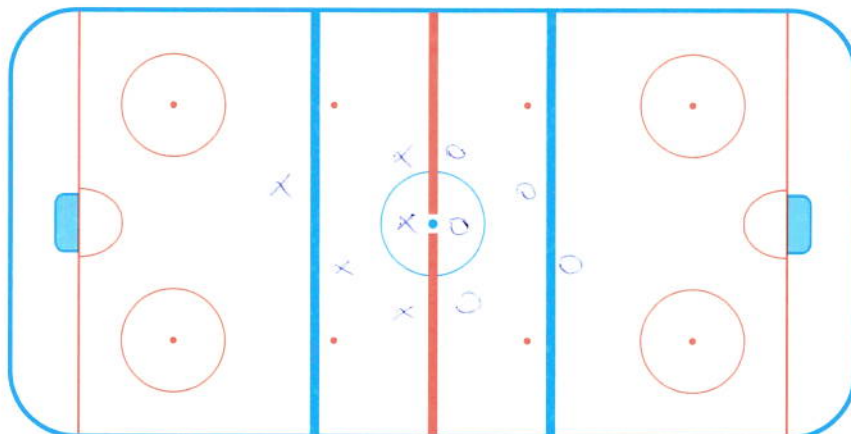


5

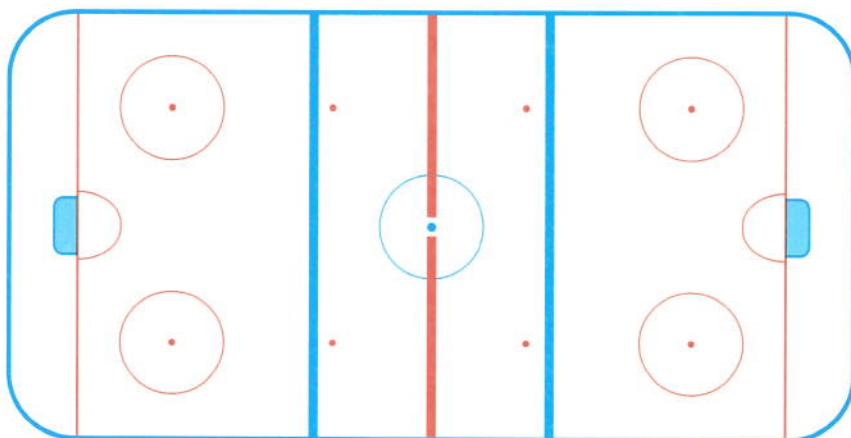
Spiel 5-5 ganze

Eis mit KORREGIERUNG
VON TRÄNER

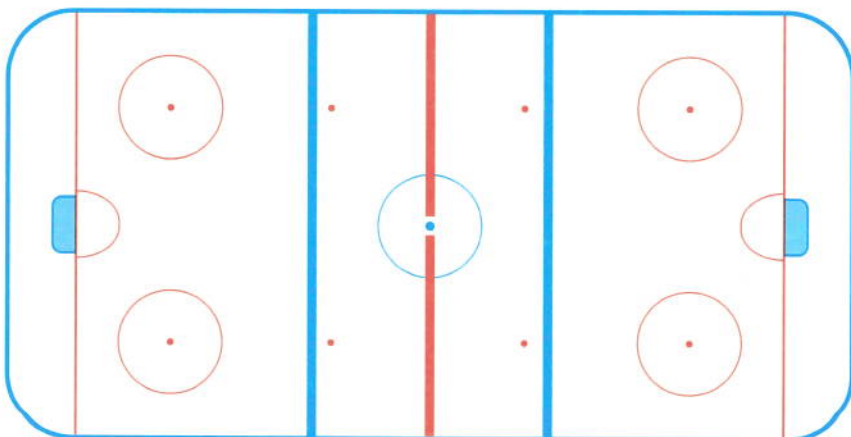
20 min



6



7



Datum: 18.10.2019 Tid: 13 v. Klostersee Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 16:00-17:30

Tränare: YURI, MARTIN

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

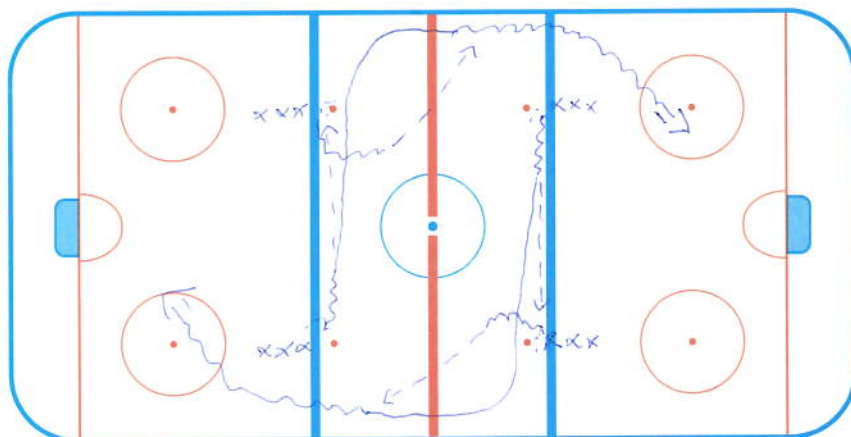
Målvakt

1:a Femman

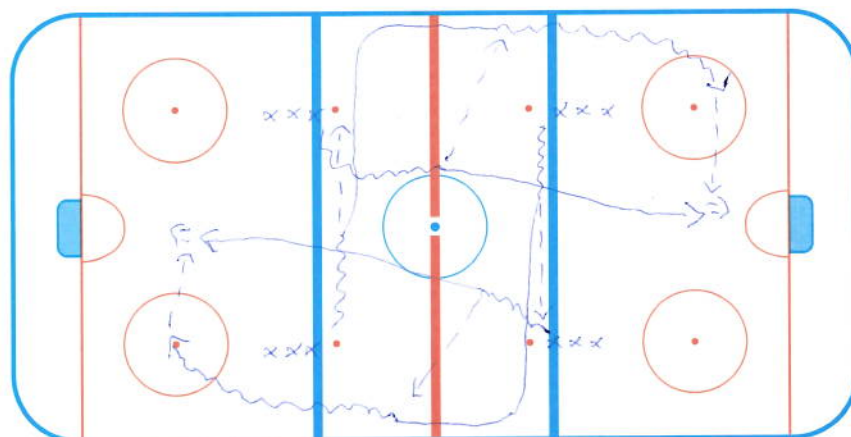
2:a Femman

3:e Femman

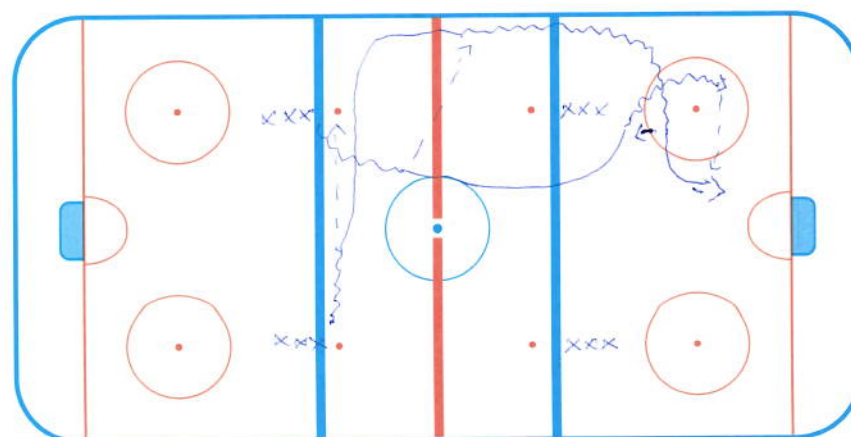
4:e Femman



1 1-0 mit piff
7 min



2 2-0 mit piff
7 min



3 2-0 kreuzen (mit piff)
7 min

4 Spiel 5-5 ganze Eis

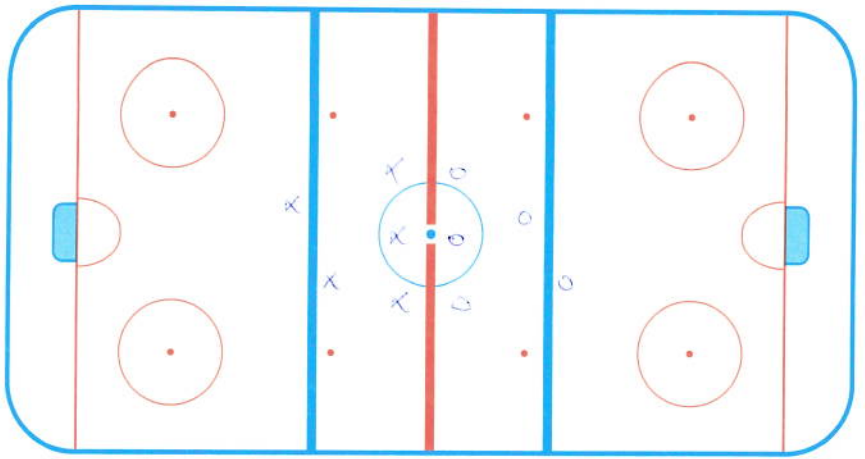
Mit stoppen von Trainer
und korrigieren.

Restliche Zeit

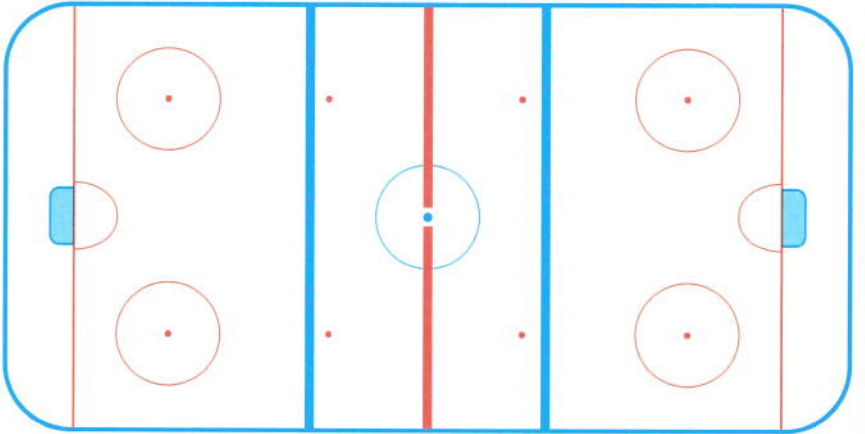
+

7 min vor schluss 2 Runde
eine Seite 2 Runde andere Seite

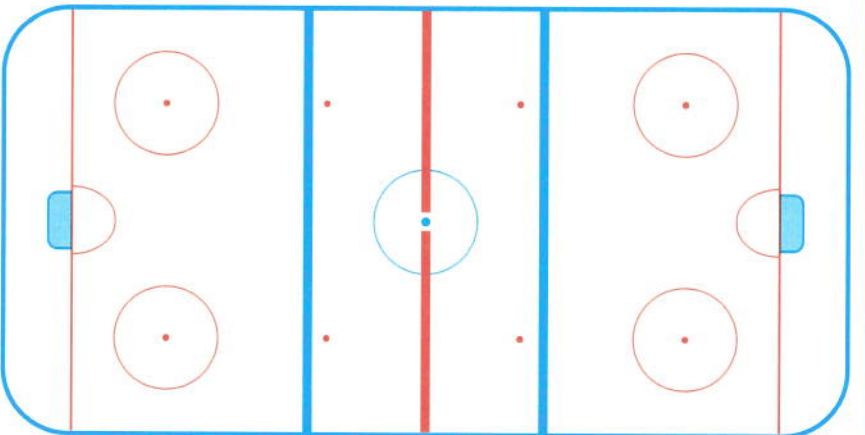
3 GR. 1 ARBEITET, 2 HABEN PAUSE



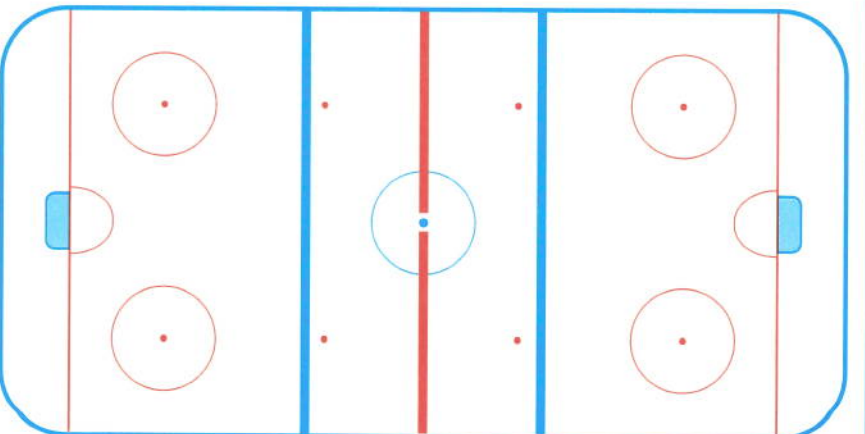
5



6



7



Noteringar

Datum: 17.10.2019 Tid: U13 Klostersee Ishockeyträning Nr: _____

Plats: Eishalle 16:40-18:40

Tränare: YURI, MARTIN, MARKUS

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

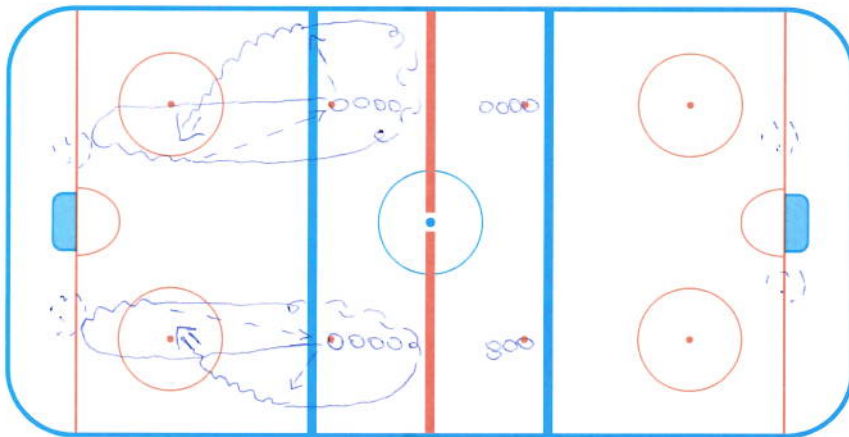
Målvakt

1:a Femman

2:a Femman

3:e Femman

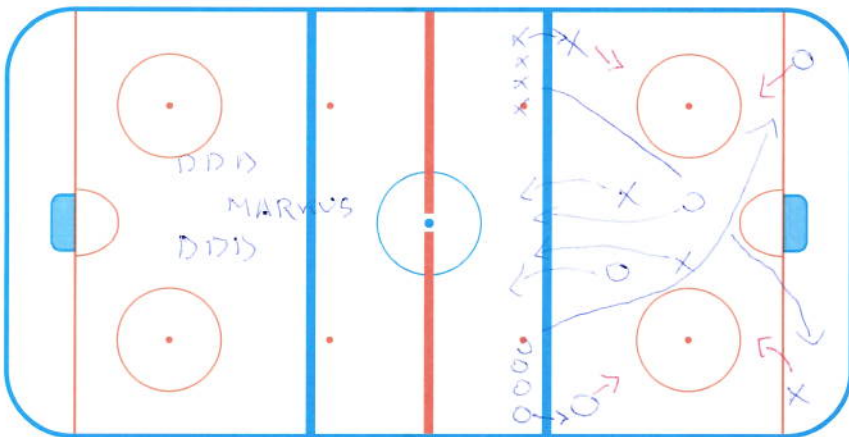
4:e Femman



1 Aufwärmen Pass-schuss

Übung 4 grupper

10 min



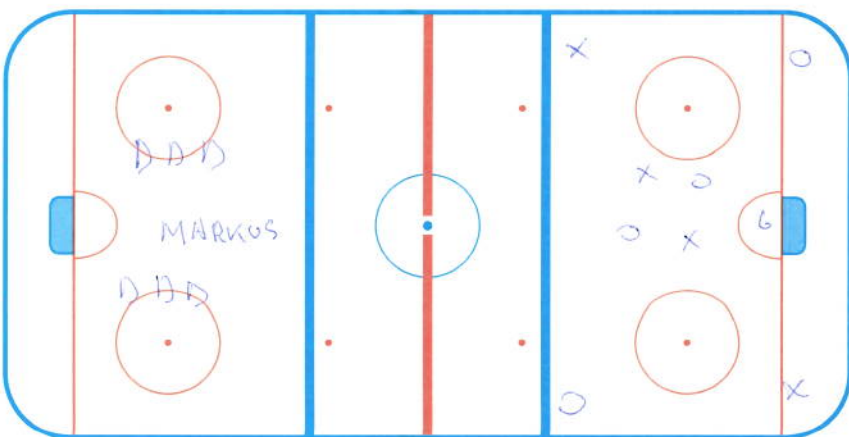
2 I ena zonen med MARKUS

20 min

F! Spiel 2-2 ohne Tore

Mit 2 extra Joker pro Team

(Jeder HAT SIN MANU) 10 min



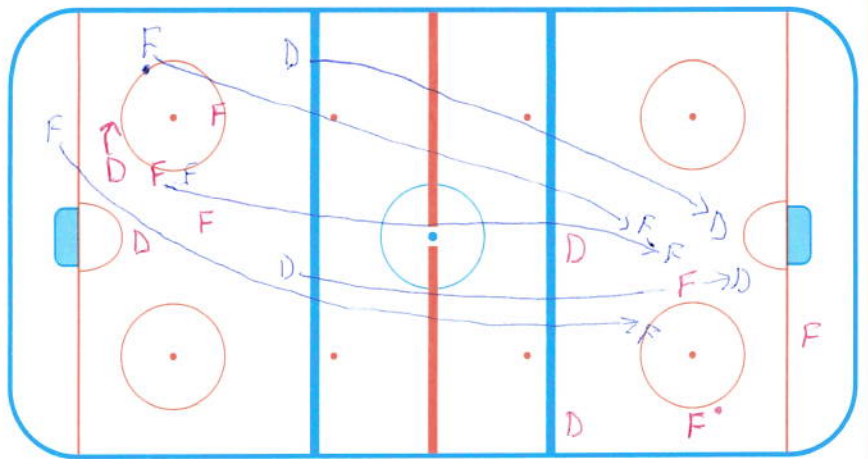
3 Spiel gleich nur mit

TOR, TOR ZÄHLT WANN 1 PASS
ZUM JOKER WAR.

10 min

4 Offensiv defensiv

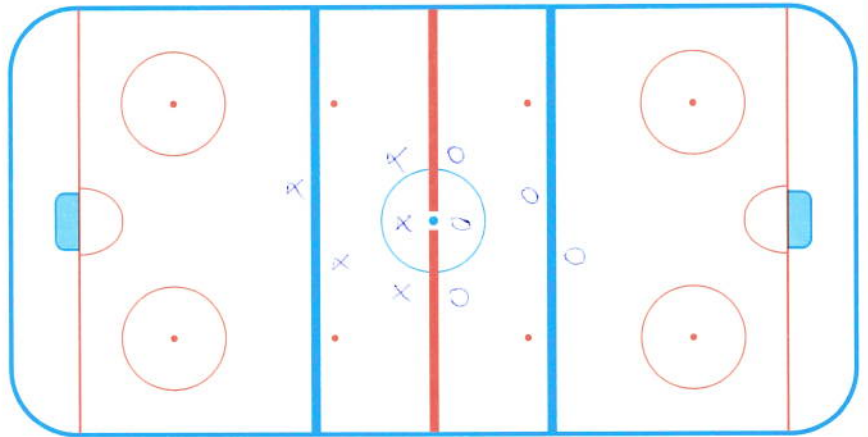
ARBEIT IM LINIEN. WER
WAR OFFENSIV BEI PFIFF VON
TR, STARTEN IM ANDERE ZONE
AUF POSITIONEN MIT 2 PFIFF
geht 5-5 (TRAINER KORREGIERT
MIT PFIFF, ALLE BLEIBEN
STEHEN)
10-15 min



5 Spiel ganzes Eis

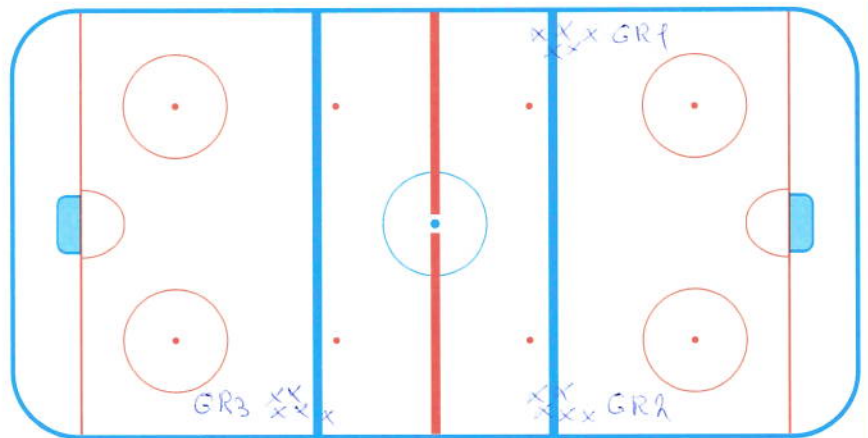
5-5

10 min

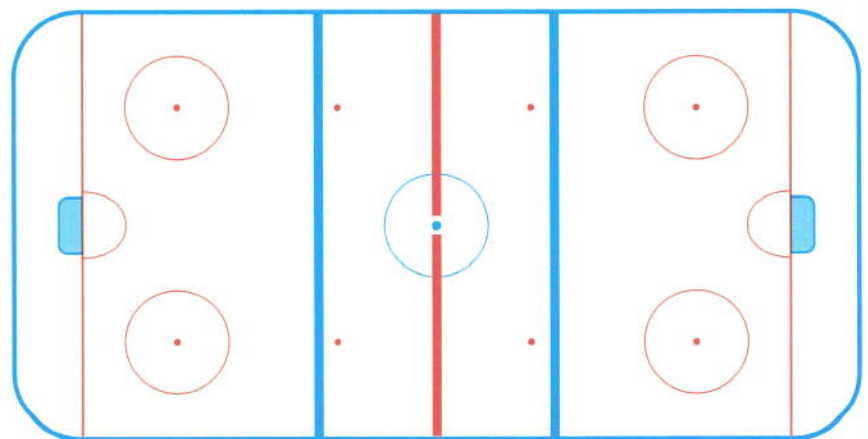


6 2 Runden laufen

3 GRUPPEN -> 1 GRUPPE
ARBEITET, 2 HABEN PAUSE



7



Datum: 11.10.2019 Tid: U13 KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: _____
 Plats: EISHALLE 16:00-17:10
 Tränare: YURI, MARTIN

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

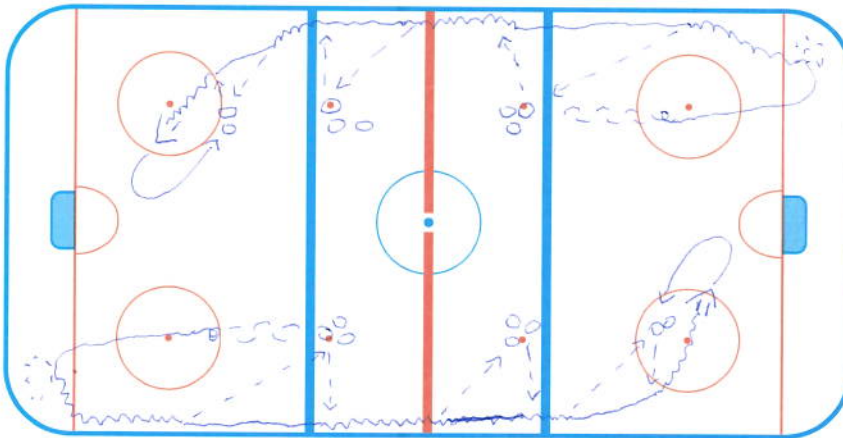
Målvakt

1:a Femman

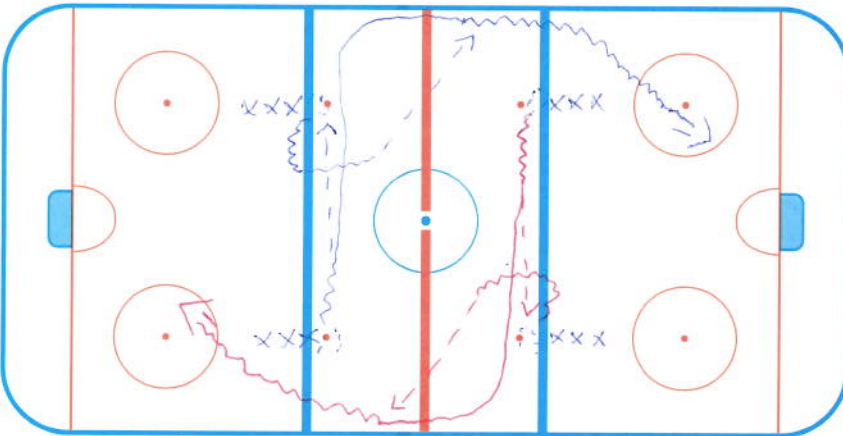
2:a Femman

3:e Femman

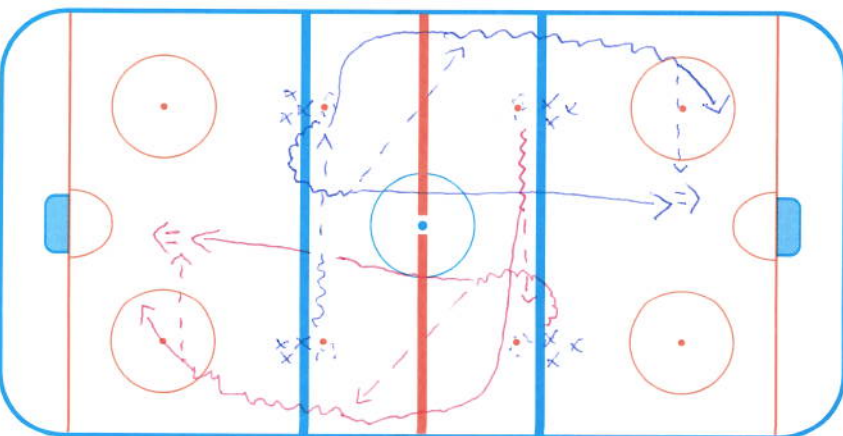
4:e Femman



1 AUFWÄRMEN PASS ÖBUNG
 2 SEITEN → GENAUE PÄSSE
 AUGEN KONTAKT - REDEN →
 TEIMING.
 10 MIN



2 1-0 VON OFFSEIT BULLY
 PUNKT, PÄSSEN GUT ANBIETEN
 SCHNELLIGKEIT MIT PUCK RICHTUNG
 TOR 10 MIN



3 2-0 VON OFFSEIT BULLY
 PUNKT → ZUSAMMEN ARBEIT →
 GUTE PÄSSE → NACH PASS SPIELER
 OHNE SCHEIBE DURCH MITTE
 VOLLGAS RICHTUNG TOR →
 SCHIEßEN BEREIT FÜR SCHUSS ODER
 NACH SCHUSS
 10 MIN

4 Spiel 5-5 ganze Eis mit

Aufgaben. 1) offensiv team gute

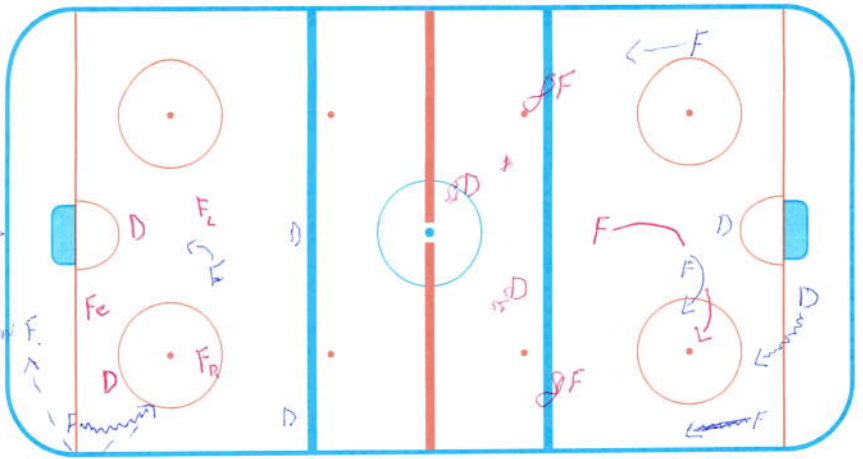
Aufbau -> schnelle mitte zone ->

-> tief mit puck in die gegnerische zone kommen -> weg zum tor suchen ->
-> 1 mit puck, 2 spieler immer hilft! 3 spieler aktiv hoch!

2) verteidigung team gute position

mitte zone mittel stürmer

probiert gegner zum eine seite



5 bringen. 3) verteidigung

team aggressiv, wann gegner

puck nicht unter kontrolle hat ->

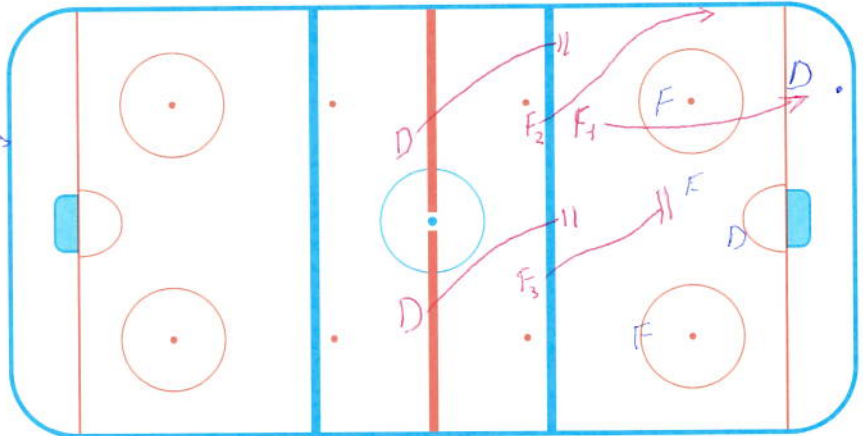
-> 1 spieler geht voll -> 2 spieler

hilft 1 und macht bande zu - 3

spieler hoch -> wann puck

gewonnen sofort umschalten

zum offensiv. 30min



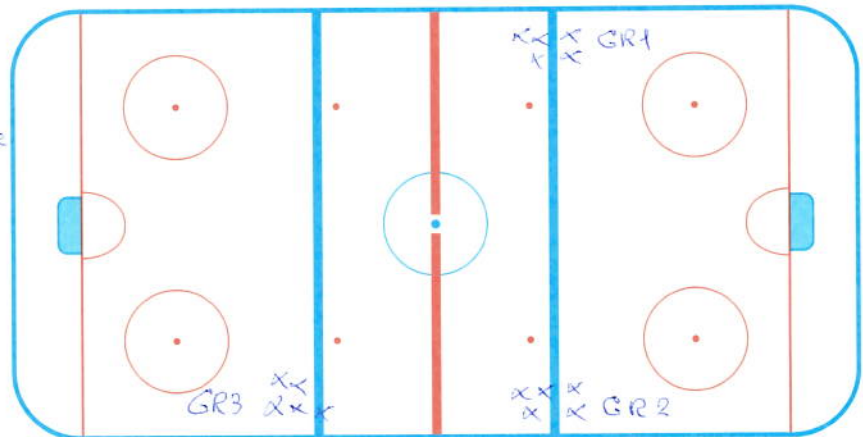
6 3 gruppen runde

laufen -> 2 runde

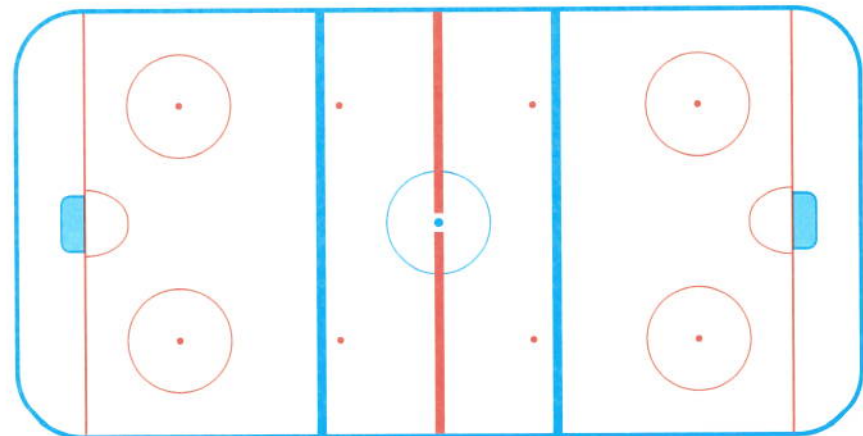
1 seite, 2 runde andere

seite -> 1 gr arbeitet

haben pause



7



Вст. станц. 13-15

2) 1-1 отработка

3) игра 1-1 с жеру

4) работа техника

5) работа техника

6) работа техника

7) работа техника

8) работа техника

9) работа техника

10) работа техника

11) работа техника

12) работа техника

Noteringar: Следующий сетверг: D -> 1 зона с тренером 20-25 мин все возможные варианты. Нападающие играют 2-2 без ворот 10-13 мин потом также только с воротами 1. 10-13 мин. 1 нас нужно сделать тогда считается зона! Потом в 2 зонах 3-3 -> 3 против 20-15-10 мин 15 мин. Потом 5-5 в 2 зонах -> кто отаковал стартует в другую зону на позицию обороняющегося! 10-15 мин. В конце 3-3 2-3 3-3. 3-3.

Datum: 10.10.2019. Tid: U13 KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 16:40-17:40

Tränare: YURI, MARTIN, MARKUS

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

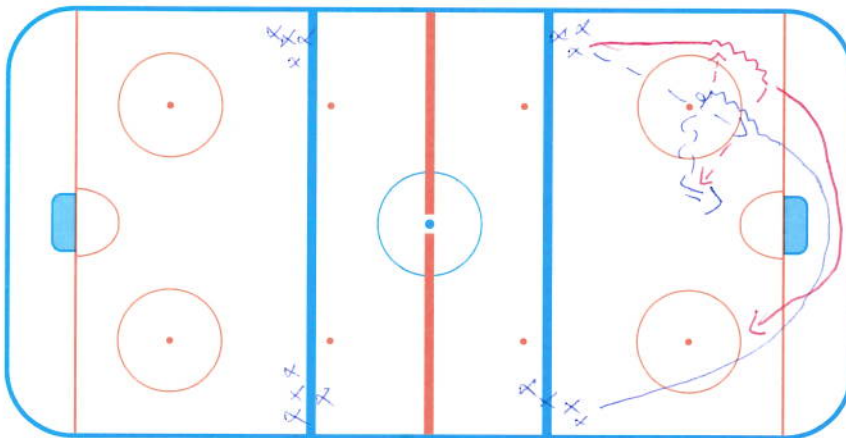
Målvakt

1:a Femman

2:a Femman

3:e Femman

4:e Femman

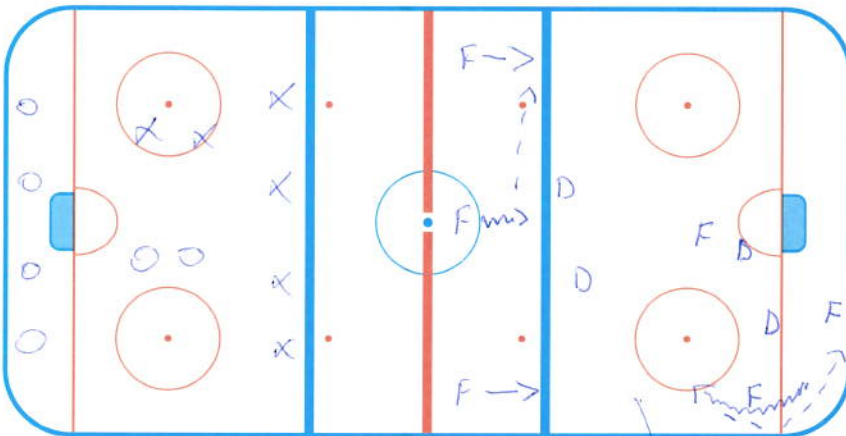


1 AufwARMEN Schuss

ÜBUNG MIT DOBBELPASS

2-0

8 min



2 1 ZONE 2-2 MIT PÄSSEN

ZUM EIGENE TORER →

AUFGABE GANZE FLECHE

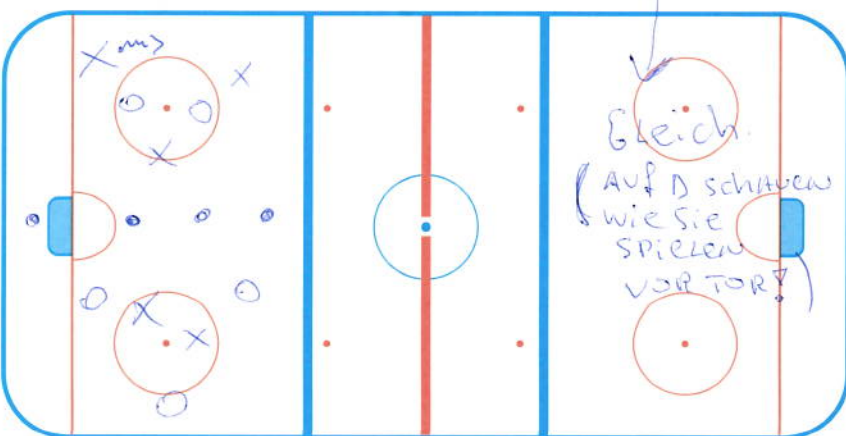
NUTZEN → TEMPO → FREI LAUFEN

→ GENAUE PÄSSE → SEDE NAT

SEIN GEGNER SPIELER

15 min (ANDERE ZONE

3-2 + SPIEL IM ECKE 3-2 UND KARUSEL → WEG ZUM TOR)



3 3-2 → 3-2 OHNE TORE

D - MÜSSEN AKTIV SPIELEN

UND PROHIREN ZUM EIGENEN

STÜRMER PÄSSEN → F

GUTE BEWEGUNG KARUSEL →

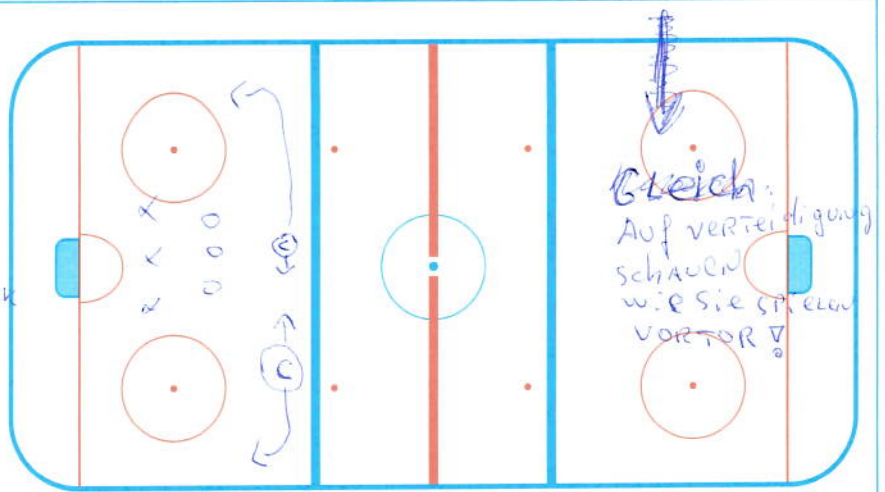
→ GUTE GENAUE PÄSSE.

15 min

4 Spiel 3-3 mit 2

JOKER TRAINER bei BLAU
Linie für beide TEAM
AUTOMATISCH 5-3! KURZE
WEG ZUM TOR → KEINE PANICK
bei PAssen! → FREIE RÄUME
BENUTZEN!

10 min



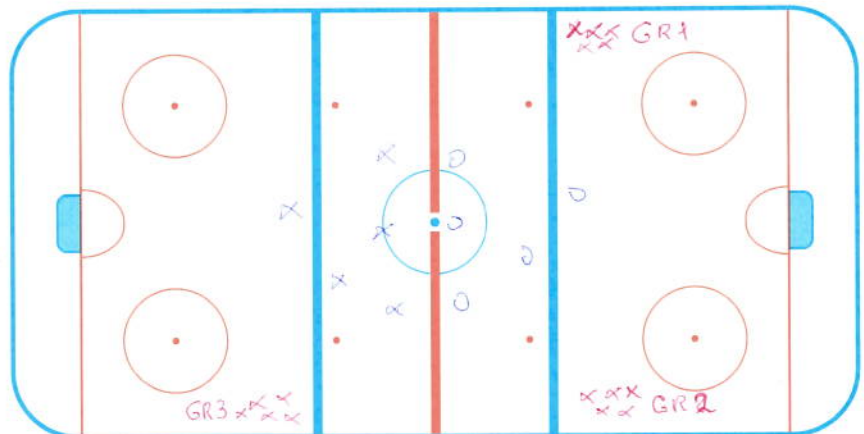
5 Spiel 5-5 ganze
eis

$$e_i s$$

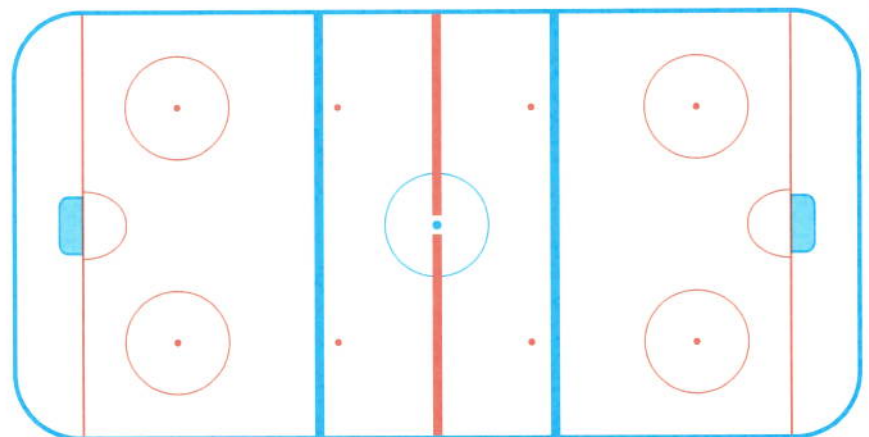
Restliche Zeit

+

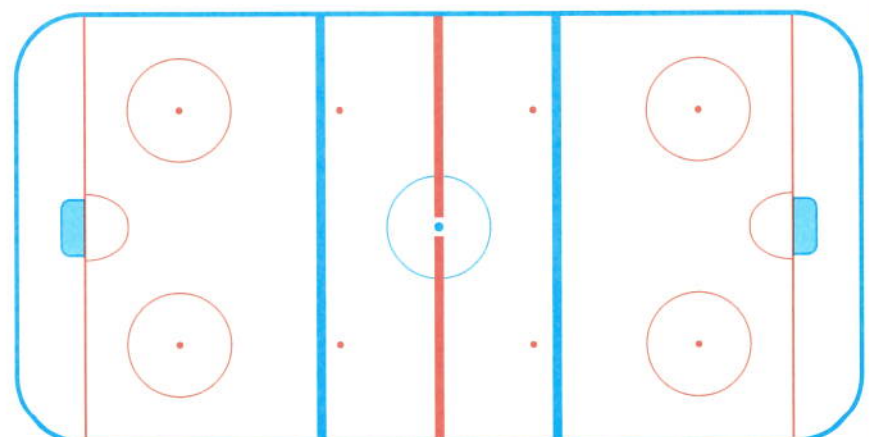
2 Runde 1 seite, 2 Runde
andere seite, 3 Gruppen



6



7



TROCKEN TRAINING 17:00-17:20
SEILSPRINGEN 1min schnee 1min
LANGSAM 10min → EISHOCKEY
ÜBUNG FÜR STABILITÄT, KRAFT IM
BEIN, GLEICHGEWICHT. → ZUGRUND
ÜBUNG 10min

Datum: 4.10.2019 Tid: 17:00-17:20 Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 16:00-16:50

Tränare: YURI, MARKUS

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

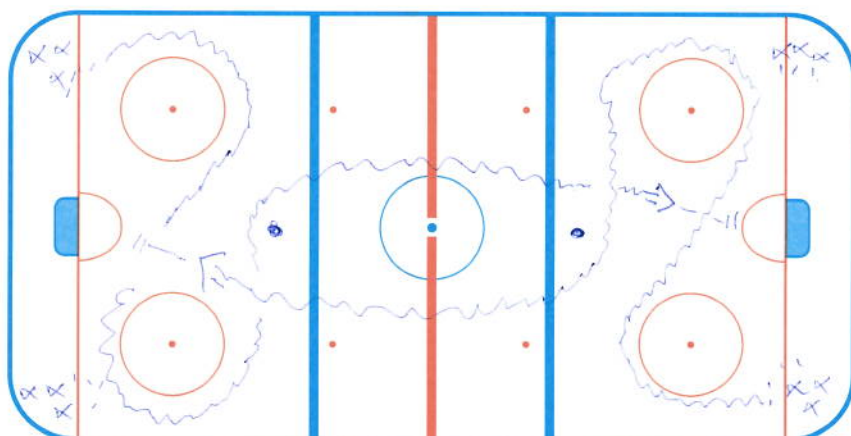
Målvakt

1:a Femman

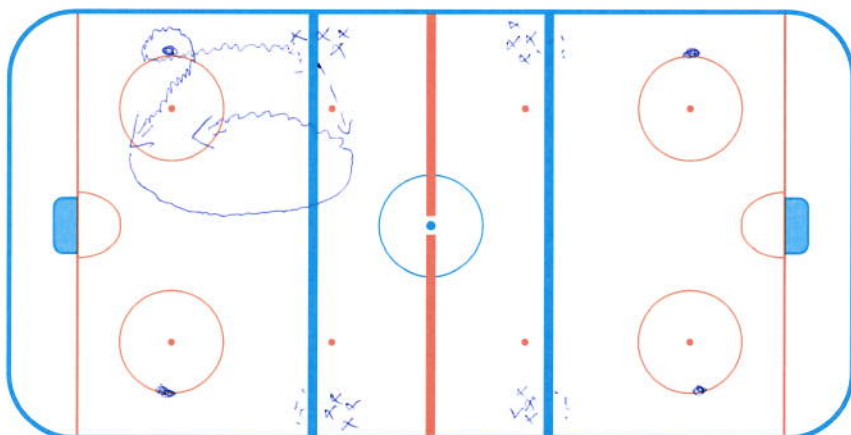
2:a Femman

3:e Femman

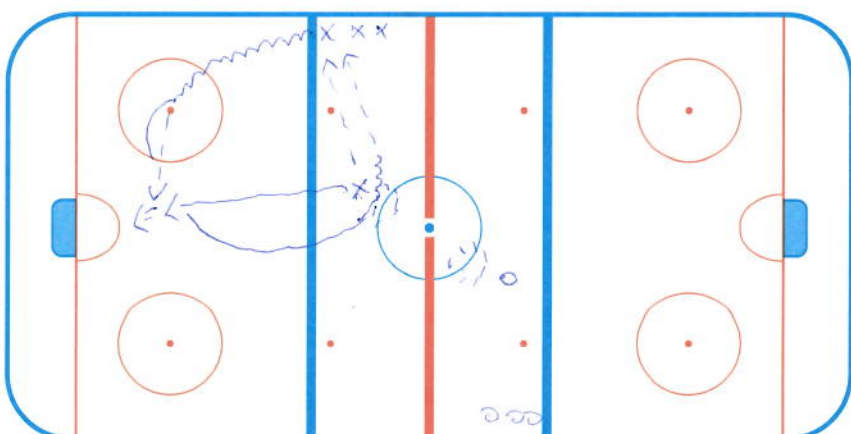
4:e Femman



1 1-0 MIT PUCK ÖBERSTEL-
GEN BULLY KREISE IN DIE
MITTE ZIEHEN UND WEG
ZUM TOR TEMPO
5min



2 1-0 2MAL → MIT PUCK
IM ZONE KOMMEN CANADIA
WEG ZUM TOR SCHUSS, NACH SCHUSS
SCHNELL REAGIEREN RAUS AUS ZONE
KOMMEN WIE IM SPIEL PASS ÜBERNIMMEN
VON EIGENE GRUPPE UND WIEDER
WEG ZUM TOR SCHUSS → NACH SCHUSS
5-7min

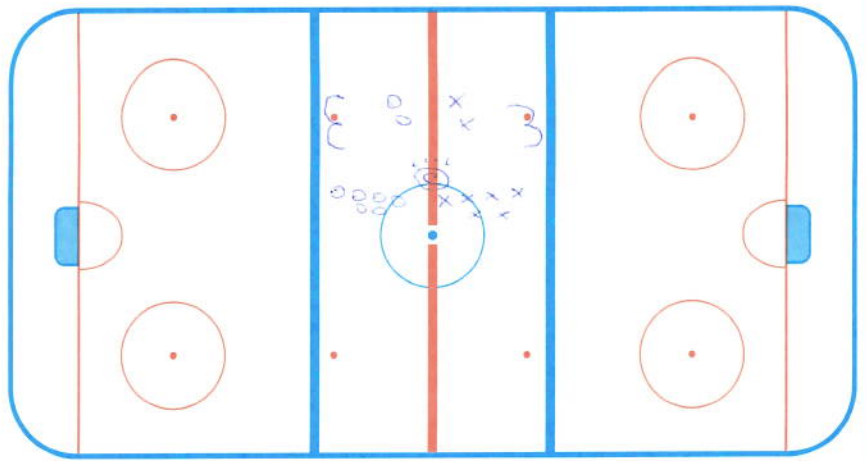


3 2-0 ANDE ZEIGEN SCHUSS
UND GUTE PASS, SPIELER WER
PASS GEMACHT LAUFT AUS ZONE
RAUS GIBT PASS ZU NÄCHSTE PARTNER
UND SELBER LAUFT ZUM TOR
2-0
5-7min

4 Kleine Spiel 2-2

kleine PLATZ (keine Bünde)
Pässe, Viele Schüsse und
noch Schüsse)

5 min

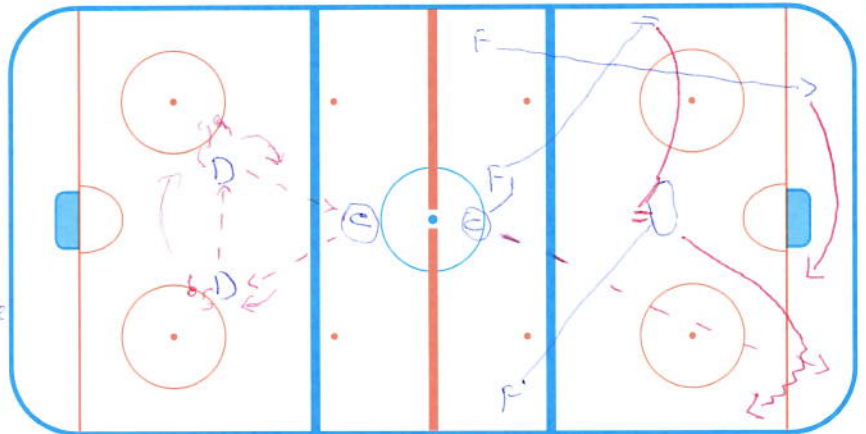


5 F-eine zone Aggressiv

eine ecke wo TRAINER zeigt,
und dann in andere ecke
mit PUCK KARUSEL und schuss
aufs TOR.

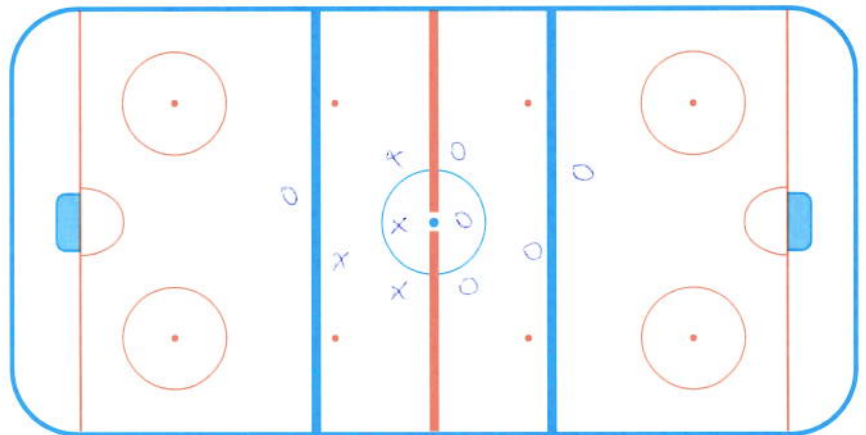
D - im PAAR PASSES 2 Runden
mit PASS zum TRAINER

10-15 min

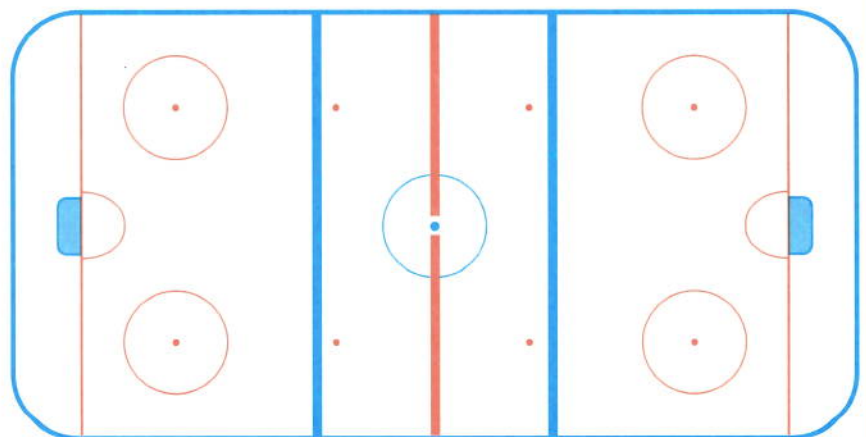


6 Spiel ganze eis

10 min



7



Noteringar

Datum: 3.10.2019 Tid: 13 klostersee Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISVALL 16:40-18:40

Tränare: YURI, MARTIN, MARCUS,

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

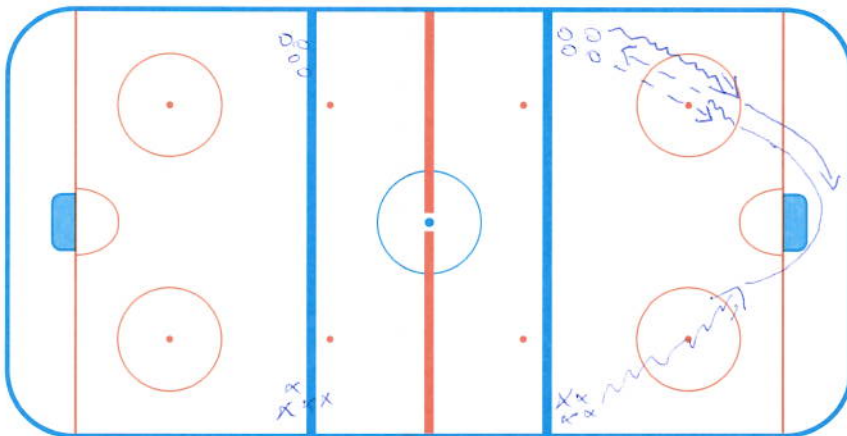
Målvakt

1:a Femman

2:a Femman

3:e Femman

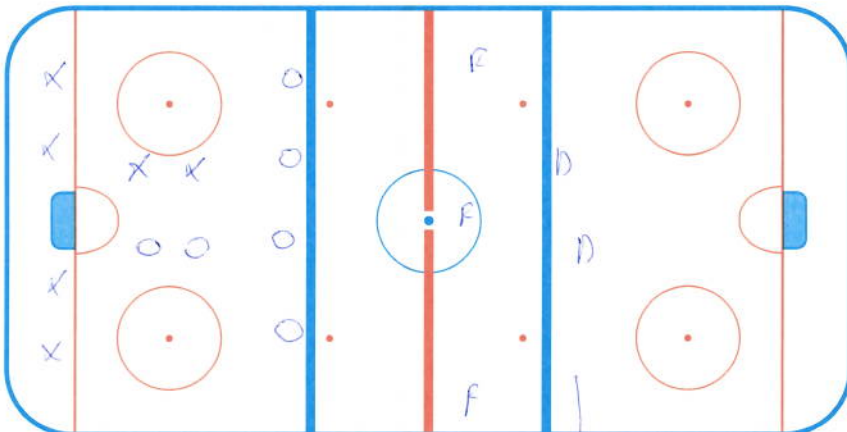
4:e Femman



1 Schuss pass Übung,

4 GRUPPEN

8 min



2 Immer 1 Linie im 1 zone

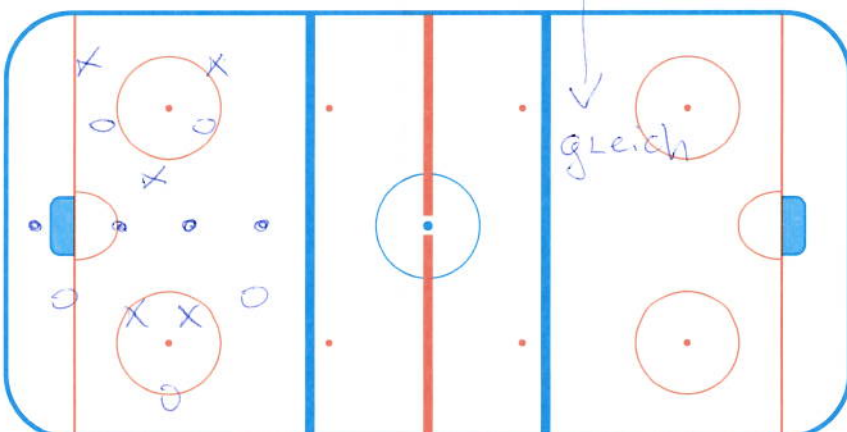
AUFBAU und ZURÜCK 3-2

Nach 7 min wechsel

Andere zone 2-2 mit

PAssen zum eigene gruppe

10-15 min

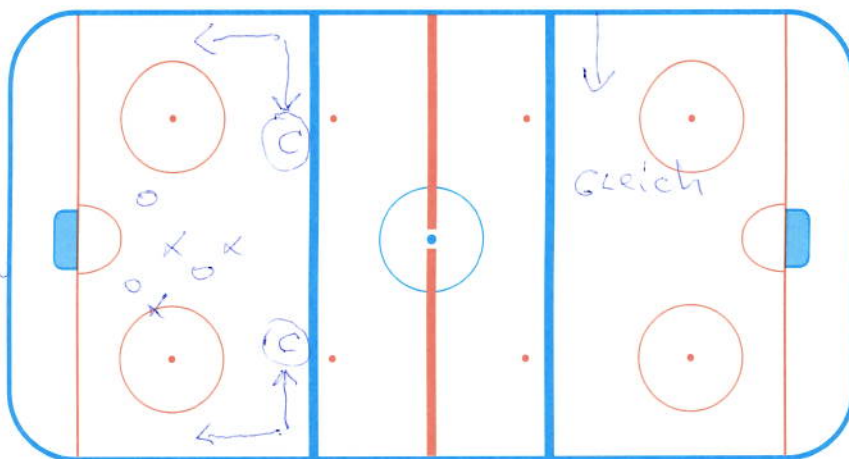


3 3-2, 3-2 ohne

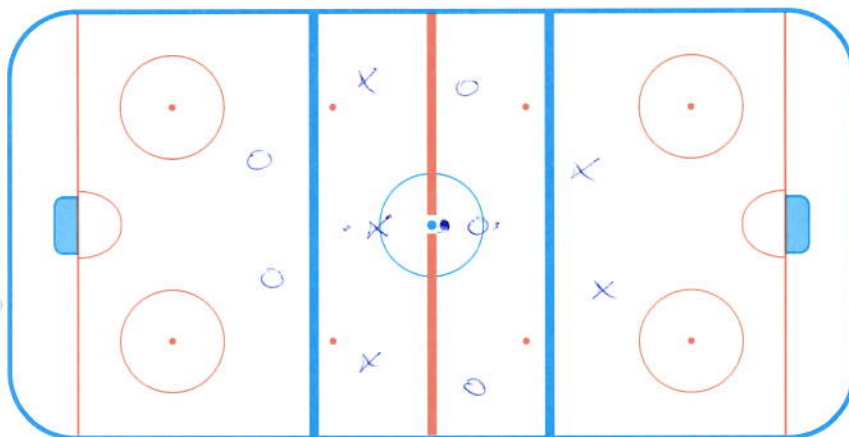
TOR (verteidiger müssen punktgewinnen und zum eigene stürmer passen) 10-15 min

gleich

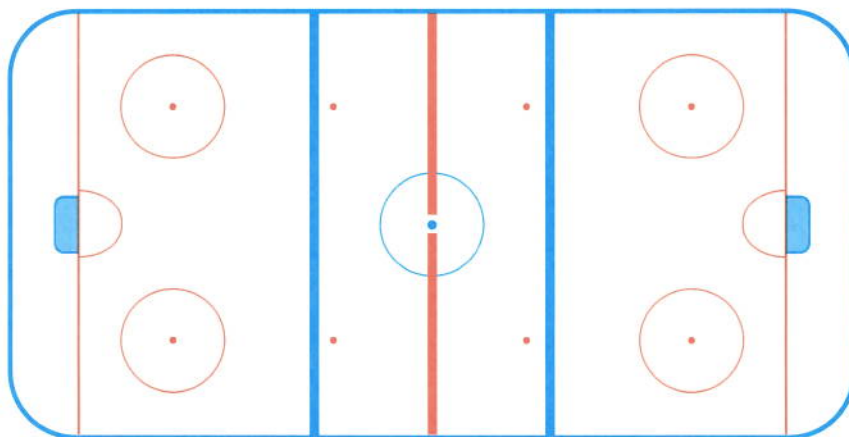
4 Spiel 3-3 mit
1 TOR und 2 coach Joker
für beide Team bei blau
Linie oder bei Bande →
immer zum coach passen wenn
du puck gewienst! (jede hat
sein Spieler → gute frei be-
wegung!



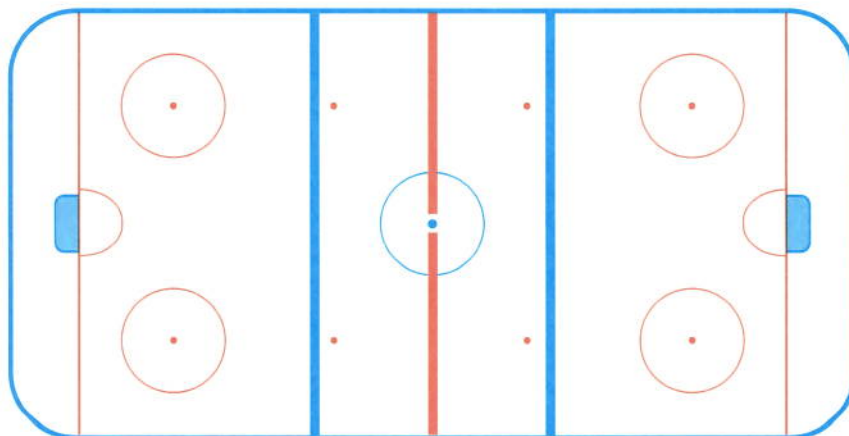
5 Spiel auf ganze
eis! Spiel beginnt nach
wenn beide team 3-2 fah-
ren und dann mit piff
von coach in mitte zone
kommen schnell reagieren
und geht 5-5
Restliche Zeit



6



7



Noteringar

Datum: 27.9.2019 Tid: U13 KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 16:00-17:20

Tränare: YURI, MARTIN oder 1 HELPER.

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

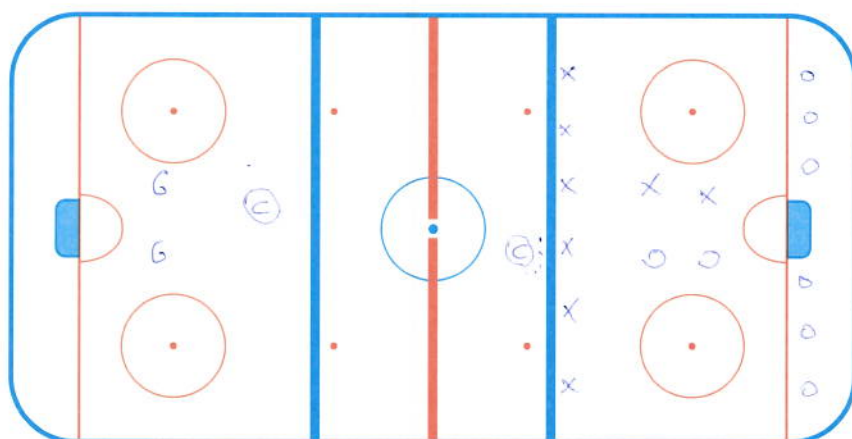
Målvakt

1:a Femman

2:a Femman

3:e Femman

4:e Femman

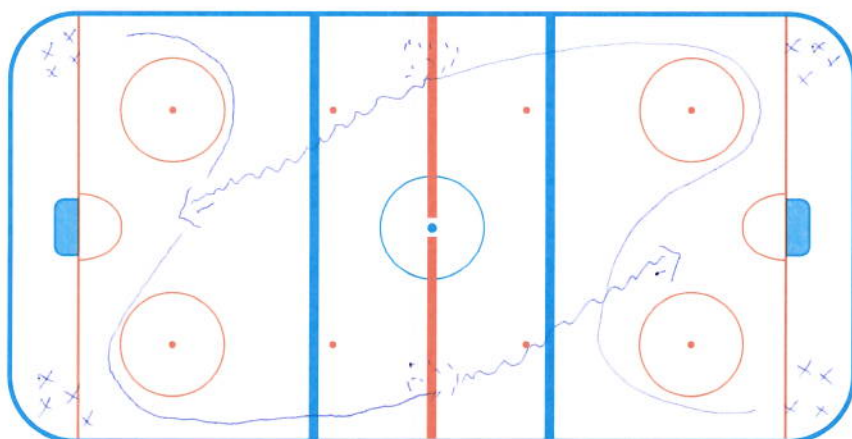


1 Aufwärmen Spiel

2-2 mit Pässen zu eigene Gruppe (jede hat sein Spieler in die Mitte -> Bewegung, ganze Fläche Eis nutzen)

10 min

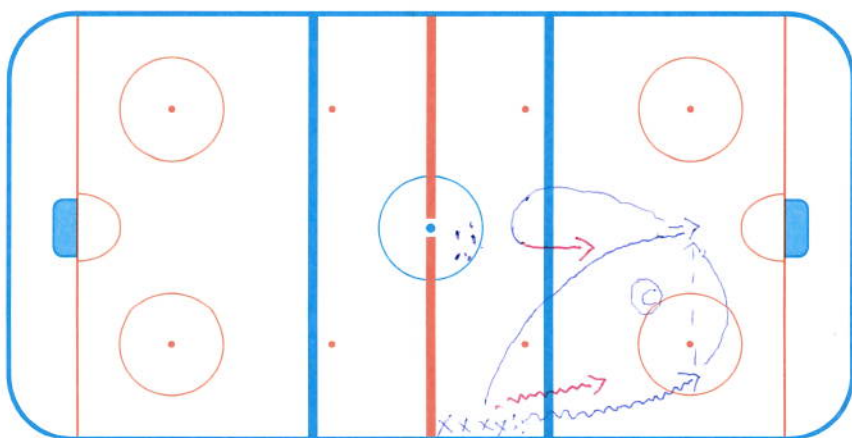
G - MITTE, AUFWÄRMEN



2 1-0 diagonal

STARTEN (BULLY KREISE -> gute tempo übersteigen -> puck holen im mitte zone -> nicht aufhören laufen! -> schuss - nach schuss

10 min



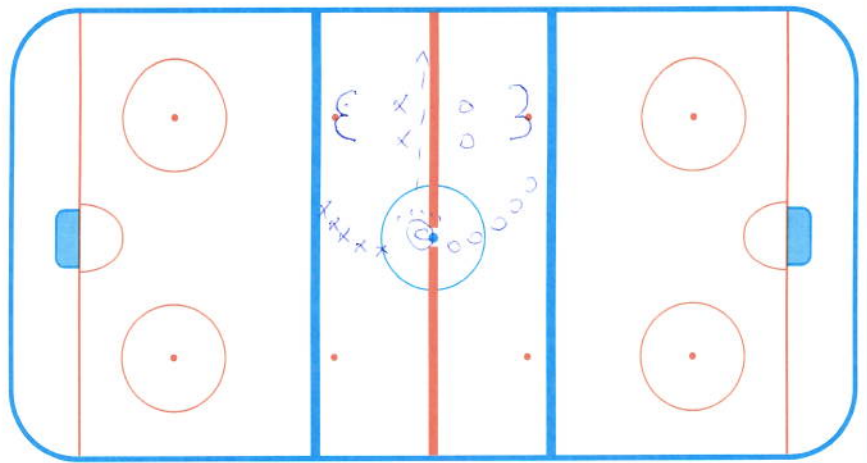
3 2-0 aus mitte TR. passive verteidiger. Spieler welche pass gegeben von bande Eisläuft zurück im mitte zone und wieder 2-0

10-15 min

4 Kleine Spiel im mitte zone

2-2 10-15 sek (Schnelle
Schüsse → keine blinde Pässe →
→ ARBEITEN VOR TOR → JEDER HAT
sein SPIELER.)

10 min



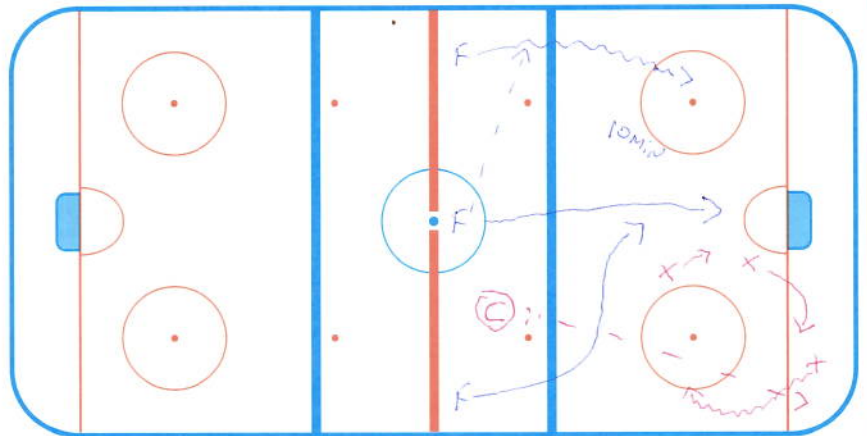
(A) 5 F - eine zone 3-0

Aus mitte 10 min

(B) F - 3-0 Aus mitte + PUCK
VON TRAINER in die ecke
KAPYCEH und weg zum TOR
3 Spieler immer ~~und~~ oben.

10 min

(20 min)

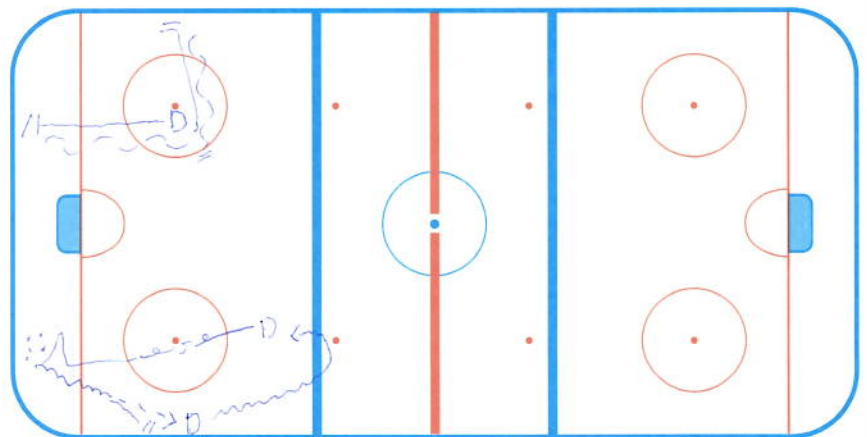


6 D - Andere zone

(A) Puck HOLEN Aus ecke und
im bewegung schnelle pass
(beide seite) 10 min

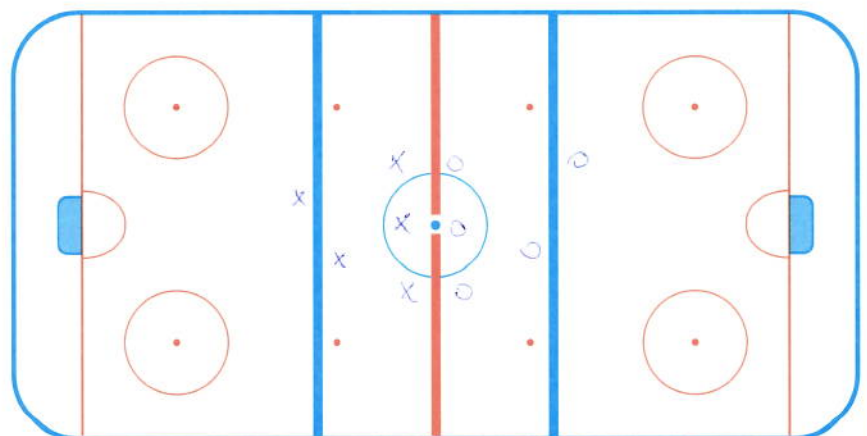
(B) D - ARBEITEN VON mitte
zum 2 BÄNDEN und zurück
(Beide seiten) 10 min

20 min



7 Spiel 5-5 mit BULLY (POSITION BEI BULLY!)

15 min



Datum: 26.9.2019, Tid: 013 Klostertsee Ishockeyträning Nr: _____

Plats: FISHALLE 16:40 - 17:40

Tränare: YURI, MARTIN, MARKUS,

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

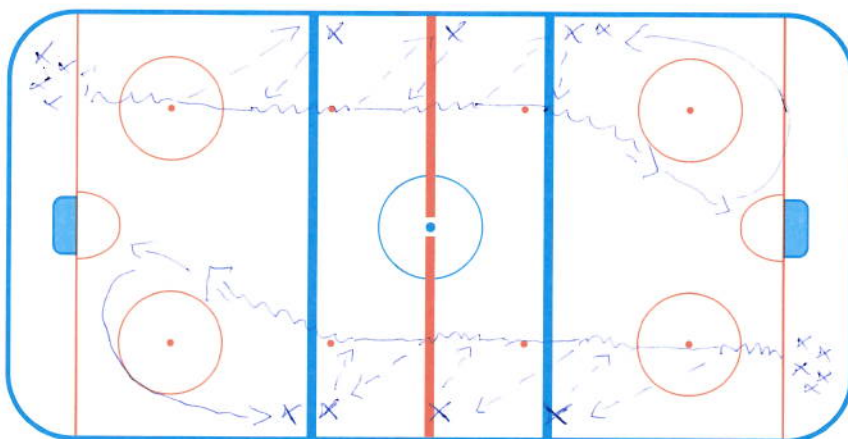
Målvakt

1:a Femman

2:a Femman

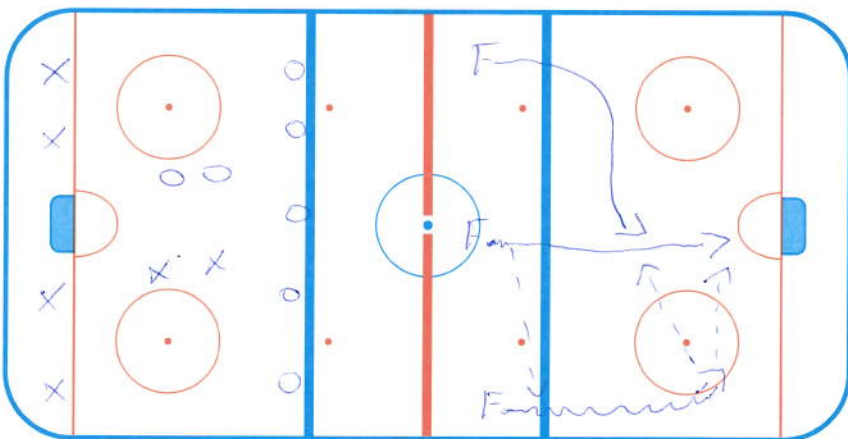
3:e Femman

4:e Femman



1 PASS ÖBUNG (Timing →
GENAUER PÄSSE → RICHTIG
ANBITTEN)

10 min

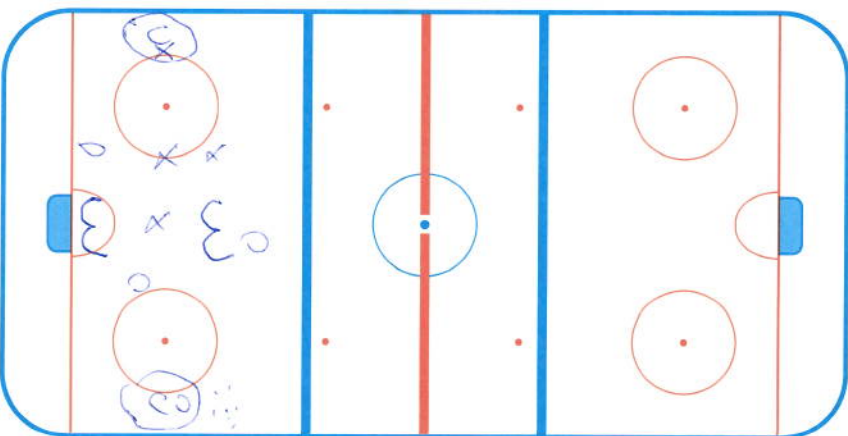


2 EINE ZONE SPIEL

2-2 MIT PÄSSEN ZUM
EIGENE GRUPPE (GUTE FREI-
BEWEGUNGE → SCHNELLE PÄSSE →
→ MIT SEIN MANN SPIELLEN)

10-15 min

ANDERE ZONE 3 STÜRMER
MIT @ 3-0 (FWERKEL NACH 7 min)



3 EINE ZONE SPIEL

2-2, 3-3 → 2 TORE →

TR. JOKER FÜR EIGENE TEAM

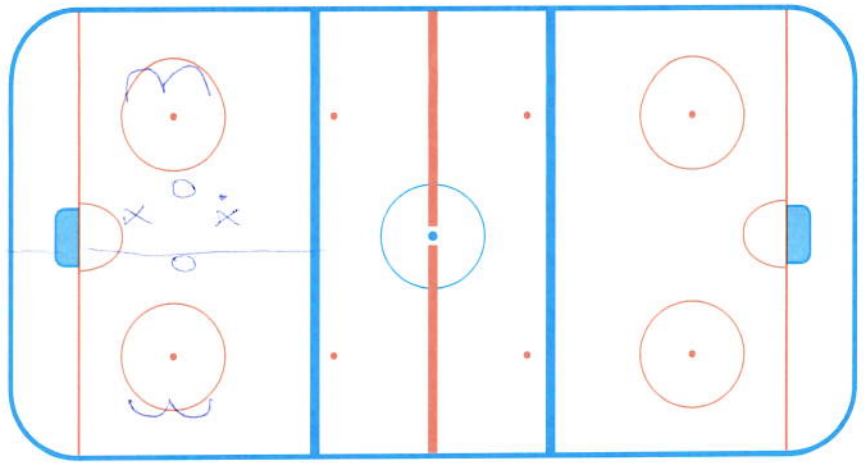
TOR MACHEN IM BEIDETORE.
(SCHNELL BEWEGUNG → SCHNELL PÄSSEN →
→ SCHNELL UMSCHALTEN VON D ZUM F →
→ JEDER HAT SEIN SPIELER)

10-15 min

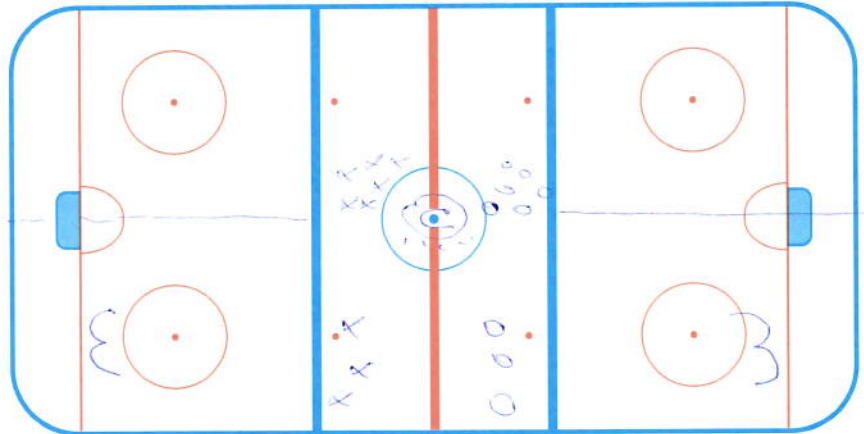
ANDERE ZONE VERTEIDIGER
MIT TRAINER → NACH 7 min
D WERKEL.

7 min

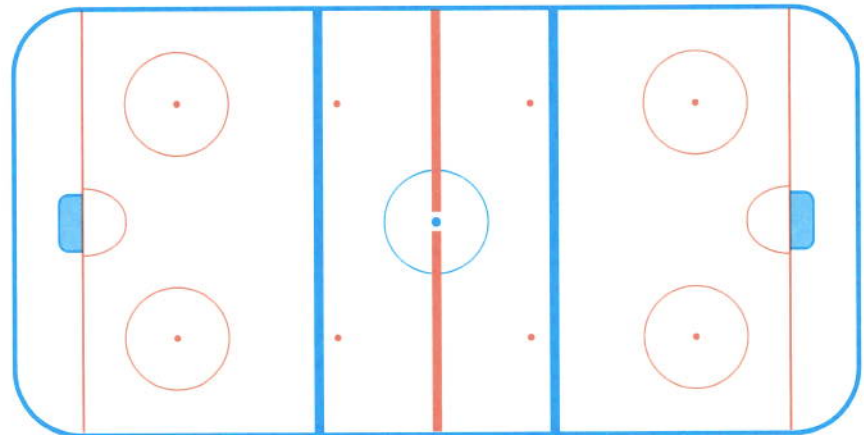
4 Spiel im Zone
2-2 Letzte Spieler
darf nicht in Zone
Automatisch 2-1
10 min



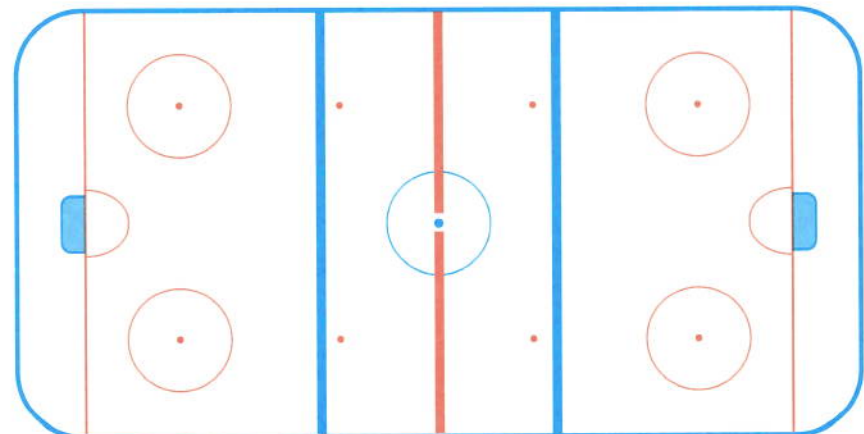
5 Spiel 3-3
Halbe Eis mit
offseid.
(Restliche Zeit)



6



7

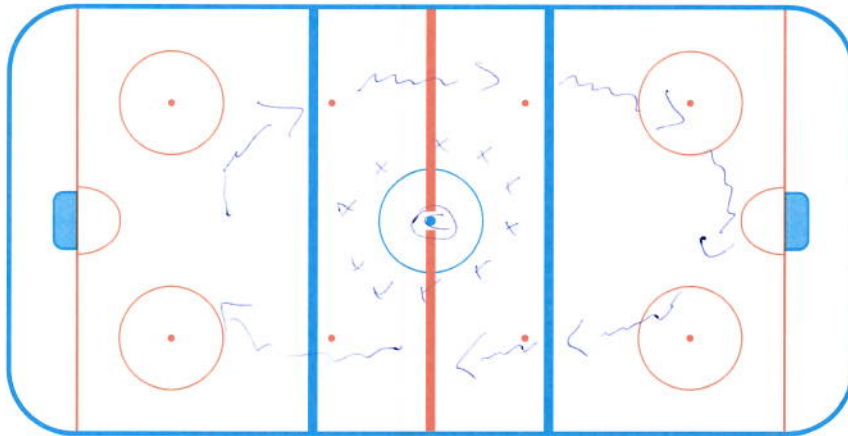


TR. TRÄNING 15:20 - 15:40
 SEILSPRINGER 1min Schnell-
 1min LANGSAM 5MAL 10min
 STABILITET SPRINGEN; 3 GRUPPEN
 1 ARBEITER - 2 HABEN PHUSE -> SPRINT 20m
 00 17 00 00 17 00 00 17 00 00 17 00

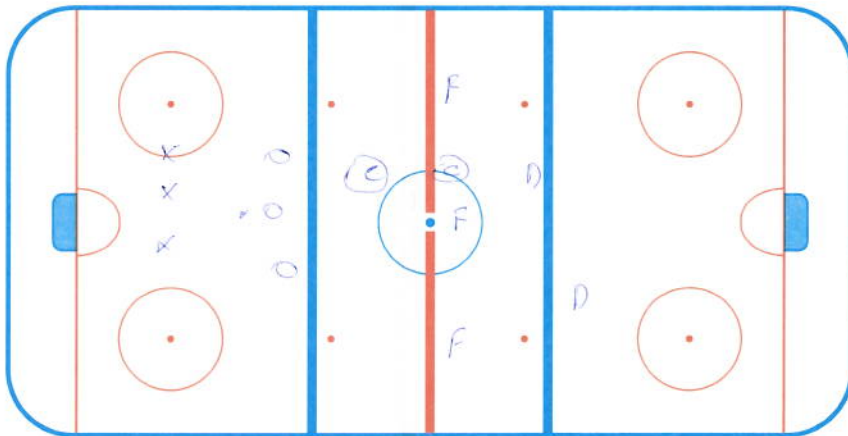
Datum: 20.9.2019 Tid: UB KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: _____
 Plats: EISHALLE 16:00 - 16:50
 Tränare: YURI, MARKUS

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

	Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman	4:e Femman
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

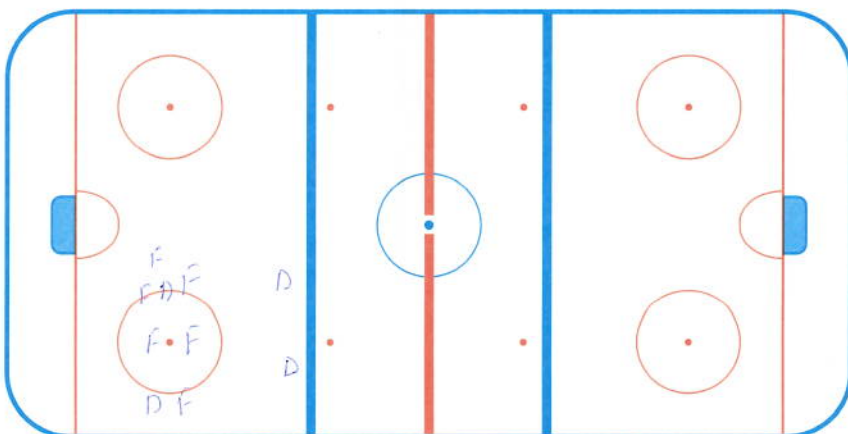


1 AUFWÄRMEN MIT PUCK
 bei piff tempo PUCK
 KONTROLL (IM KREISS EISTECHN)
 5 min



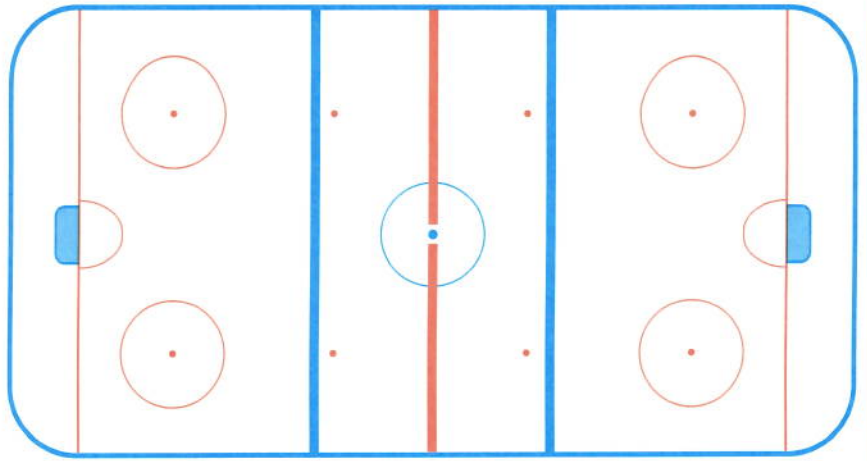
2 1 ZONE: AUFBAU
 5-0 -> ZURÜCK 3-2
 KLINIE. IMMER NACH
 7 min wechSEL. (3 KLINIEN)
 2 min

2 ZONE: 2-2 oder 3-3
 SPIEL; WER WAR OFFENS, SOFORT
 DIEßENS -> KARUSEL (JEDER HAT SEIN
 SPIELER)

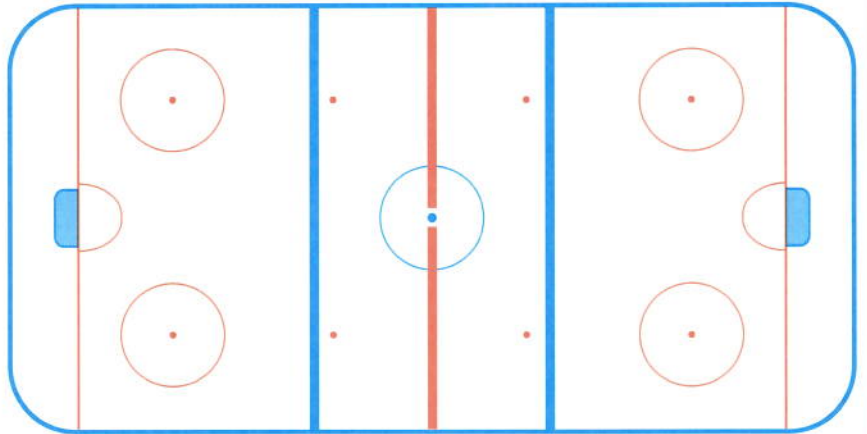


3 5-5 VERSCHIEDENE
 VARIANTEN BULLY
 OFFENSIV ZONE DEFENSIV
 ZONE (POSITION) WER HAT
 WEM BEI SPIEL 5-5.
 20 min

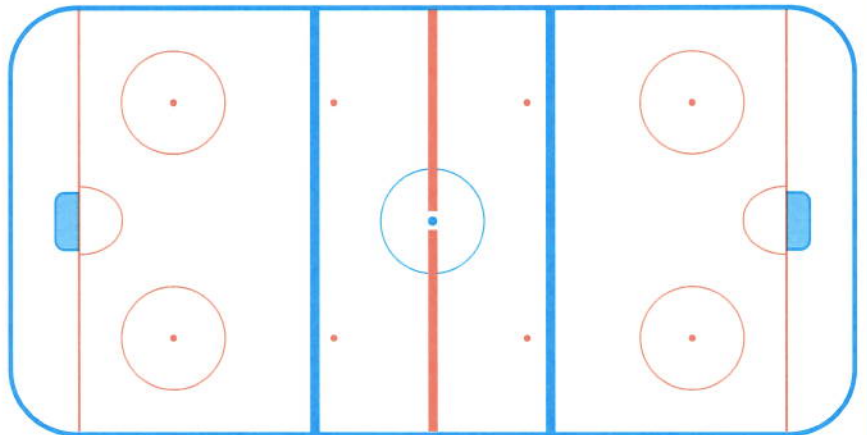
4



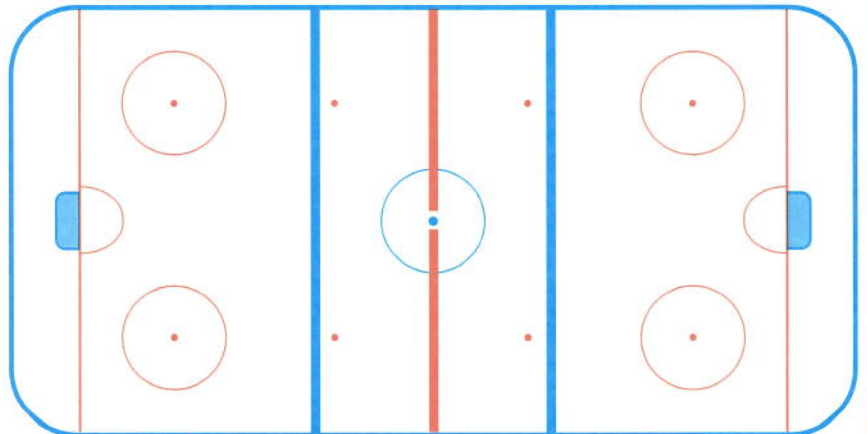
5



6



7

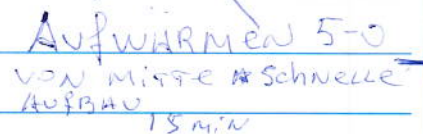


Noteringar

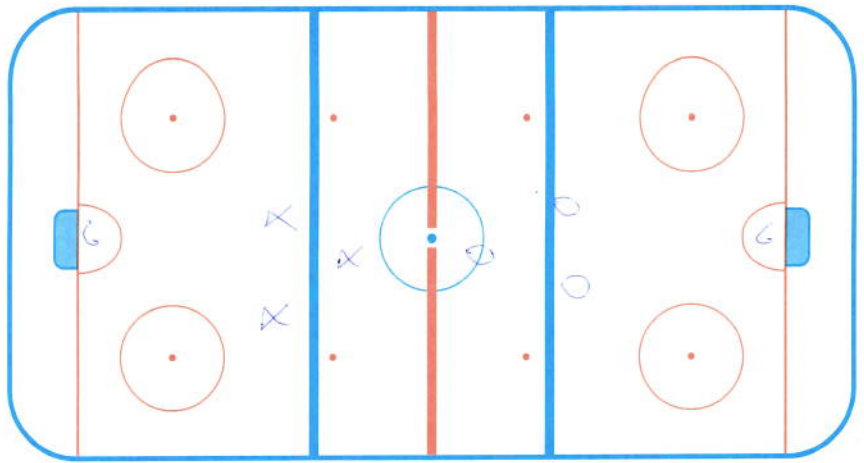
Tränare: YURI MARTIN

Målvakt

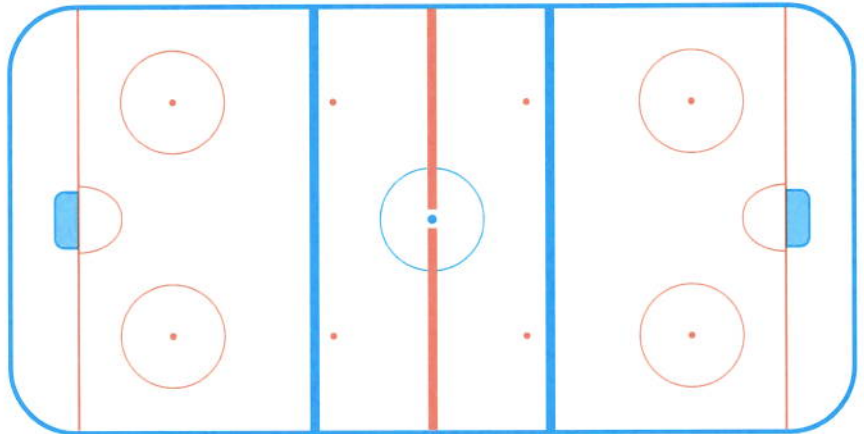
4:e Femman



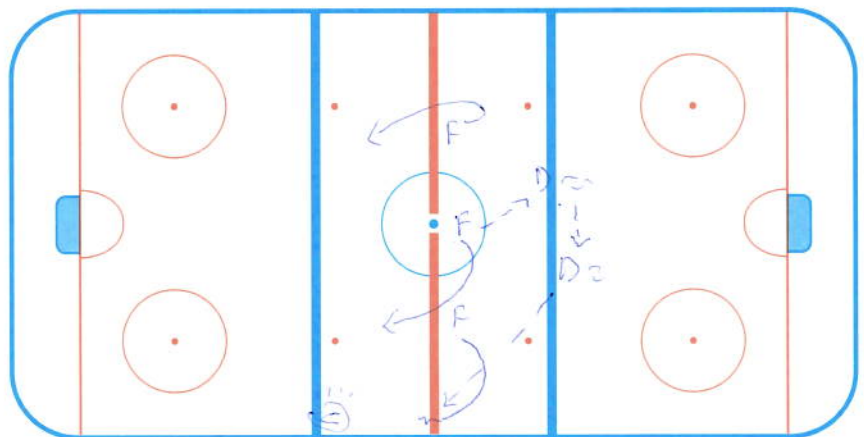
4 Spiel 3-3 ganze
eis kondition. Tor
zählt wann alle Spieler
im zone sind, hinten
blau linie.
(Resette zelt)



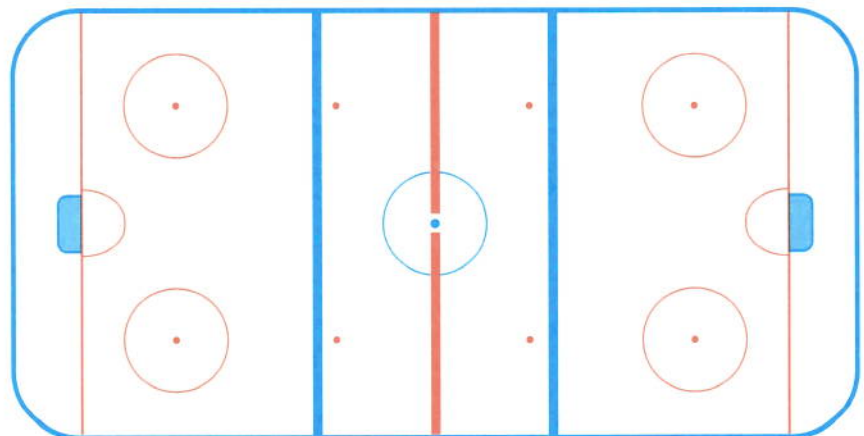
5



6 Aufbau 5-0 von mitte
3-0 schuss auf tor, D
kommen mit pass von TR.
Bei blau linie schuss F-
nach schuss.
15 min



7



TROCKEN TR, SEIL SPRINGEN
5 MIN AUFWÄRMEN → 1 SCHNELL,
1 LANGSAM + STRETCHING.

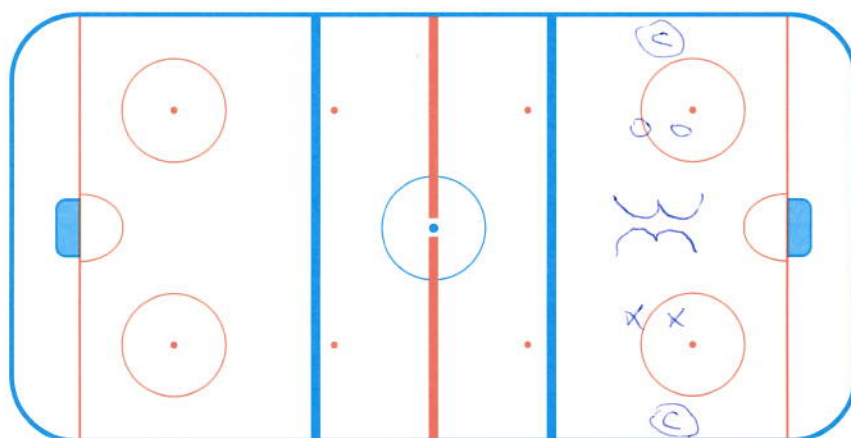
Datum: 13.9.2019 Tid: 013 KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 16:00-16:50

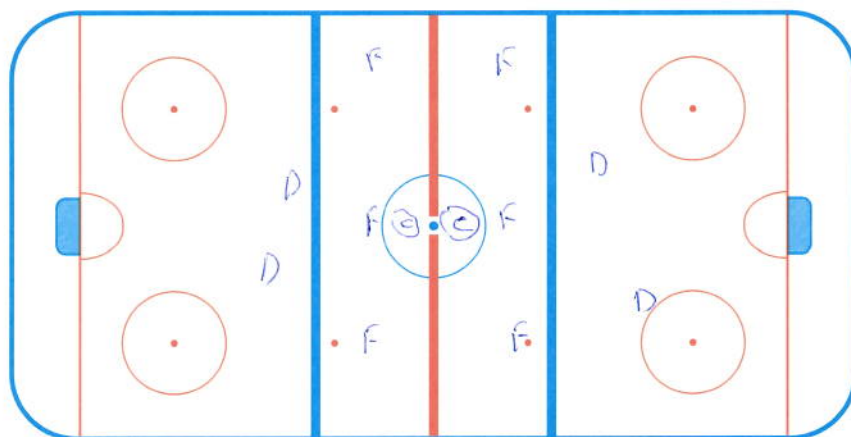
Tränare: YURI, MARKUS.

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

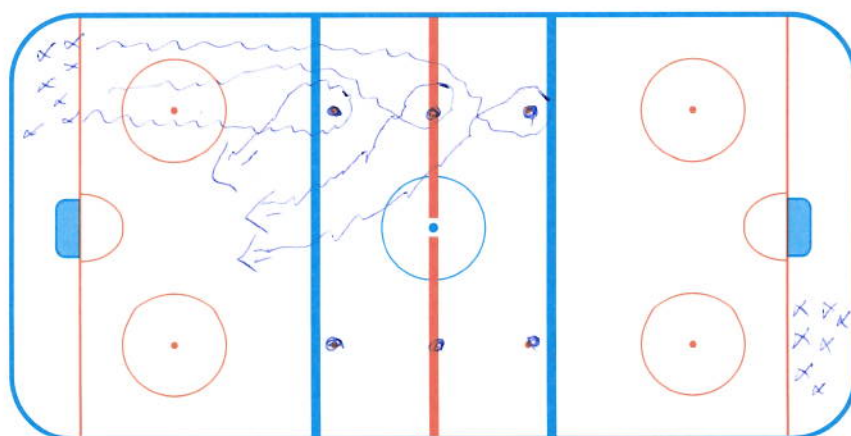
	Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman	4:e Femman
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



1 Aufwärmen, Spiel
AUFBAU
5 MIN



2 Aufbau in die zone
2 MAL + 3-2 ZURÜCK. (ZUMPASSER TRÄNER)
10 MIN

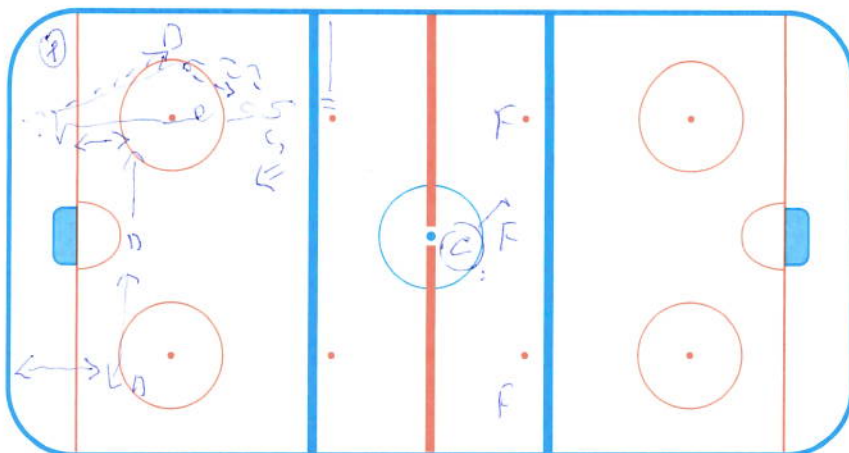


3 1-0
2,5 1ST; 2,5 2ST
(gleichzeitig) 5 MIN

4 F-1 zone forcheck +
Seikel.

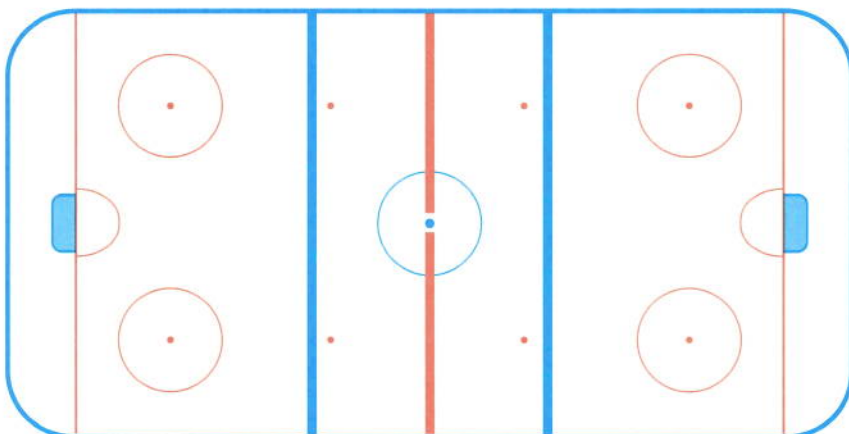
D-2 zone 1PASS +
Schuss + перемещение
позиции гол и центр
ворот.

15 min

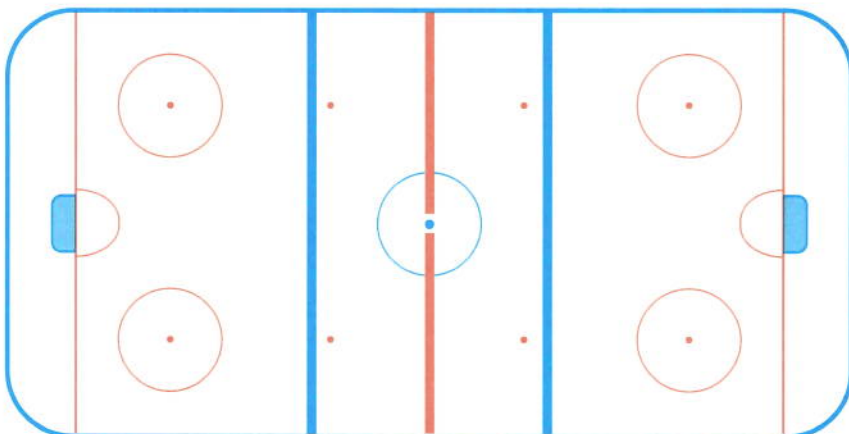


5 Schieben im zone
zu 5-5 TR PAssen an-
dere 5 VARTEN MITTE ->
DANN 5-5 ganze
eis.

15 min



6



Вторник 11.13-15

7 1: пас - откр. -> бросок

5 2: 1-1 силовой с тайм-аут
2 охота. на перемещение

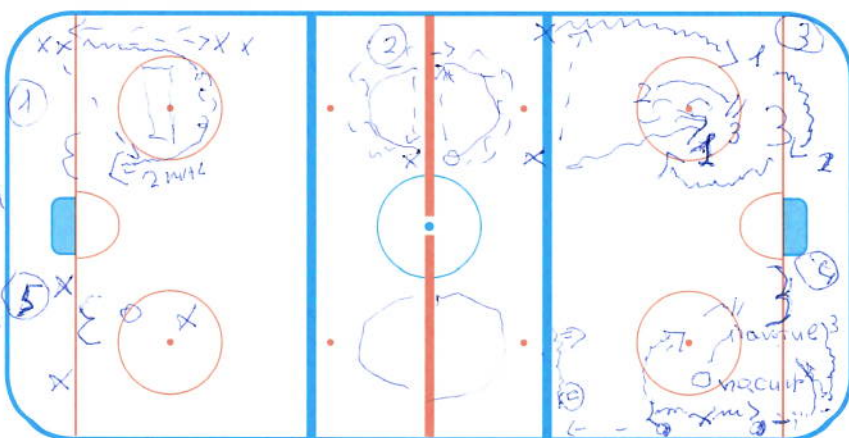
5 3: 3 VARIANTA 2-1 к воротам

5 4: 3 раз 1-1 (пас - откр. -> бросок)
перед вор. 1-1 перед воротами

5 5: 3-1 реакция изред воротами

Мини-кажд. станция.

игра 3-3 с офсайдом.



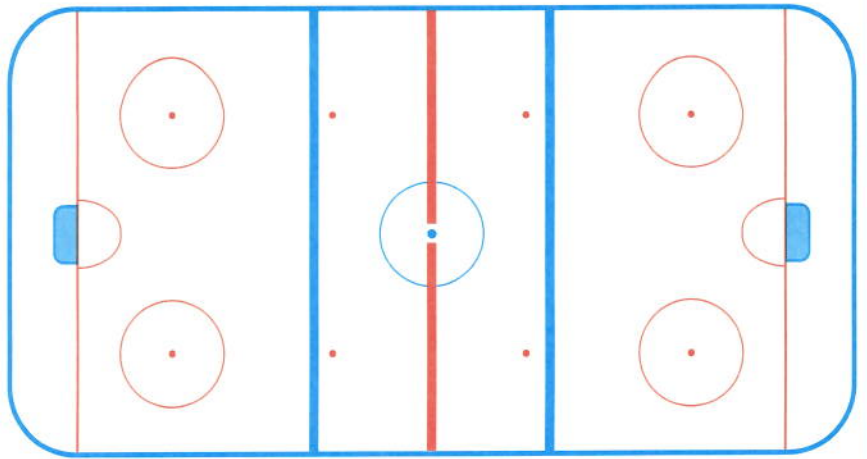
Noteringar

4:e Femman

3

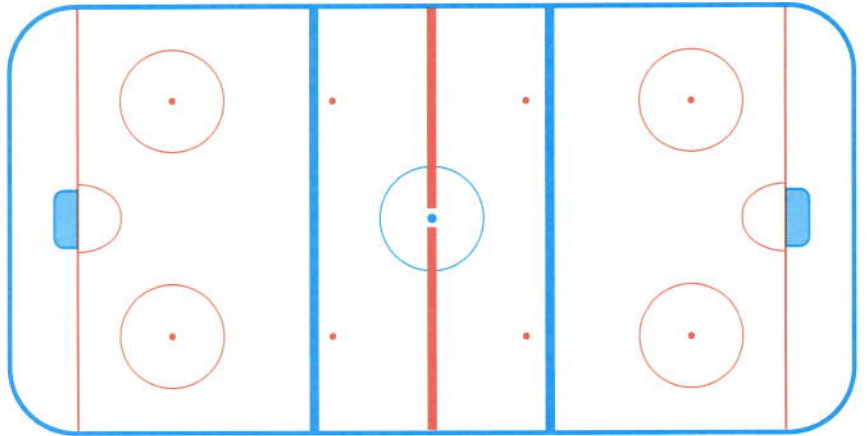
4

Handwriting practice lines for exercise 4.



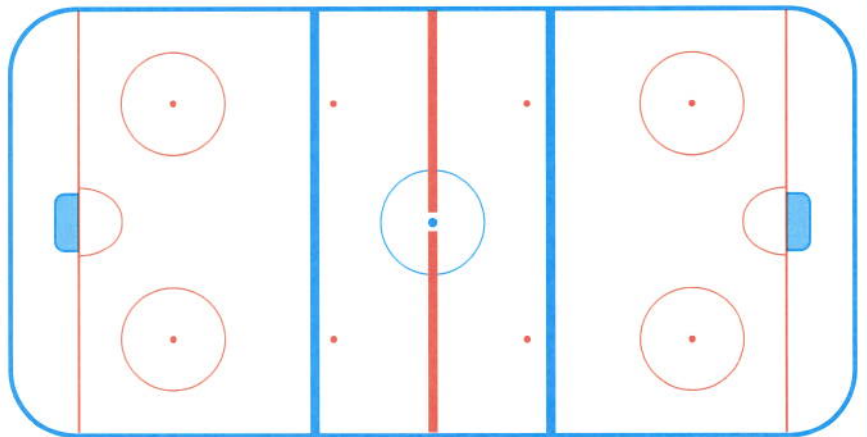
5

Handwriting practice lines for exercise 5.



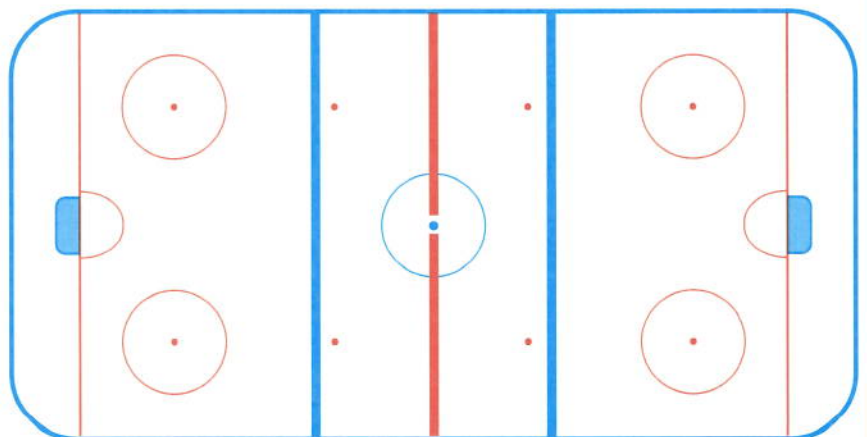
6

Handwriting practice lines for exercise 6.



7

Handwriting practice lines for exercise 7.



Noteringar

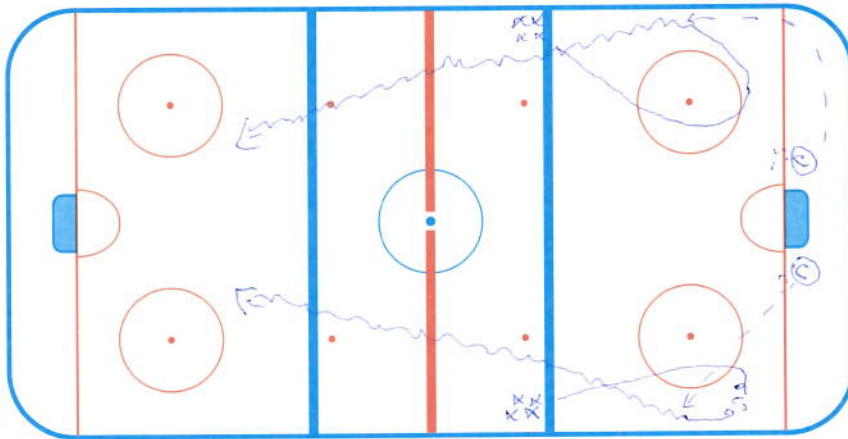
Datum: 6.9.2019 Tid: 13 KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 15:30-16:30

Tränare: _____

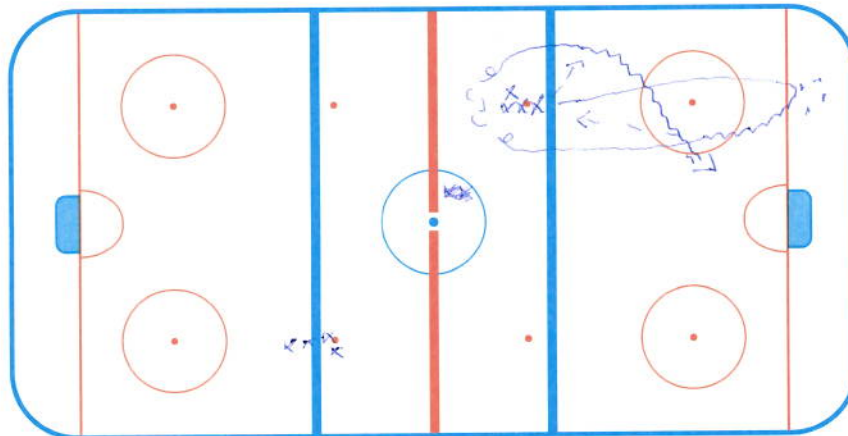
TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

	Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman	4:e Femman
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



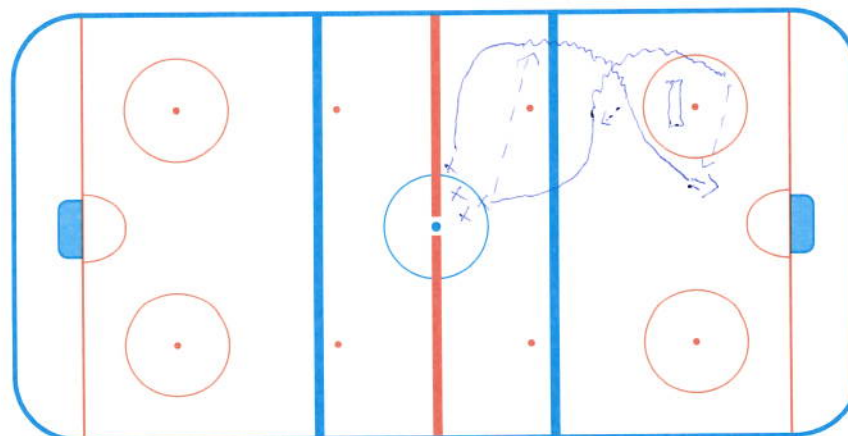
1 Aufwärmen mit Schuss

Aufbau unbitren bei Bande.
2 VARIANTA.
10 min



2 1-0

По кругу побор-наско-
бросок
10 min



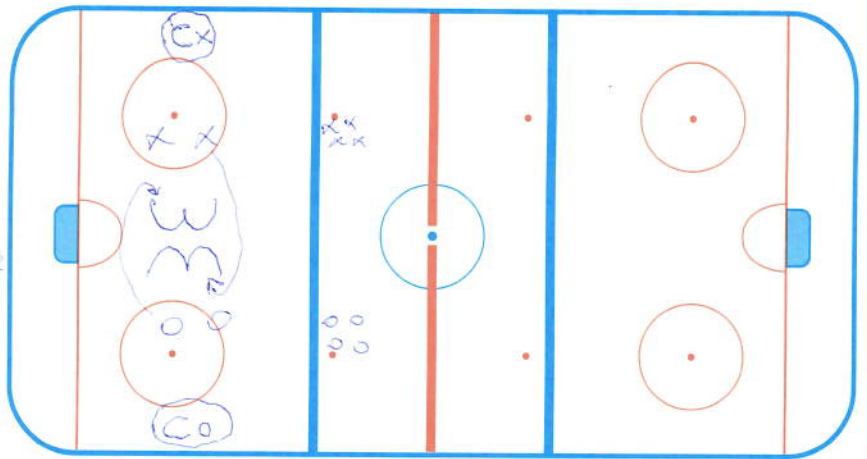
3 2-0

Kreuzung und schnelle
weg zum tor pass schuss
2 seiten
10 min

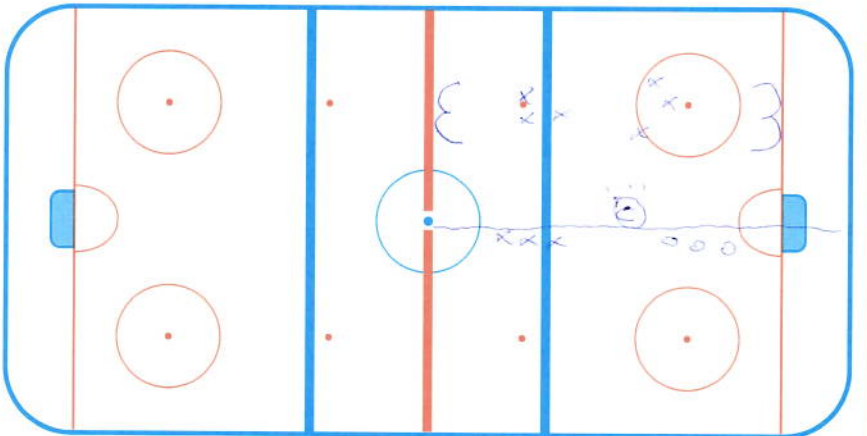
4 Spiel Aufbau mit

Ⓢ ALS JOKER FÜR JEDER
MANNSCHAFT, WANN TEAM
KRIEGT PUCK VON GEGNER
PASS ZUM Ⓢ AUF EIGENE SEITE
UND AUFBAU.

15 min

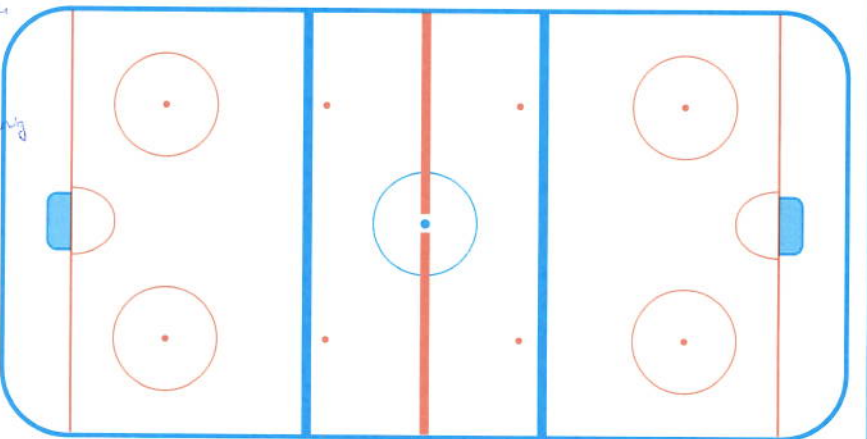


5 Spiel 2-2; 3-3 AUF HALBE EIS.



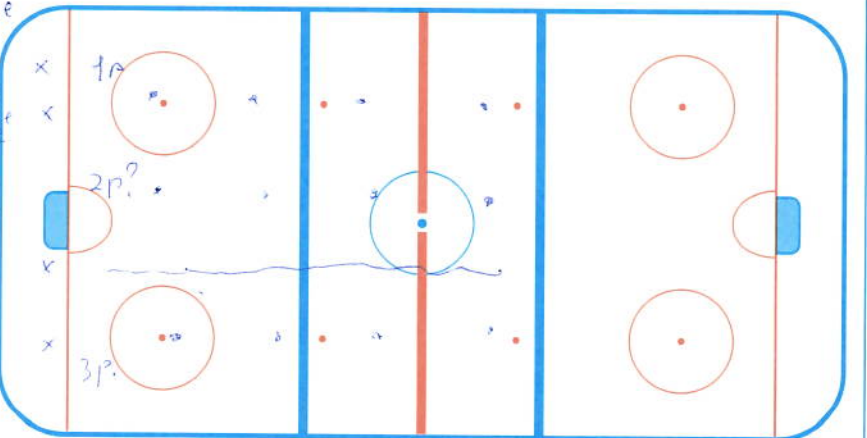
6 U15 60 Sekundenbruchteil 2 Personen, 2 Teams.

- 1) Aus der Ecke selbst, dann 2 Pass
und schneller Brossen
- 2) Pass zur Bande, dann 2 Kreisläufe
und schneller Brossen
- 3) 3 Varianten, 6 Sekundenbruchteil
 $x \rightarrow 1 \rightarrow x$
- 4) Aus der Ecke, dann 2 Pass
und schneller Brossen
- 5) 4 Varianten, 6 Sekundenbruchteil
1 aus 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000



7 60 Sekundenbruchteil U13 KATANE

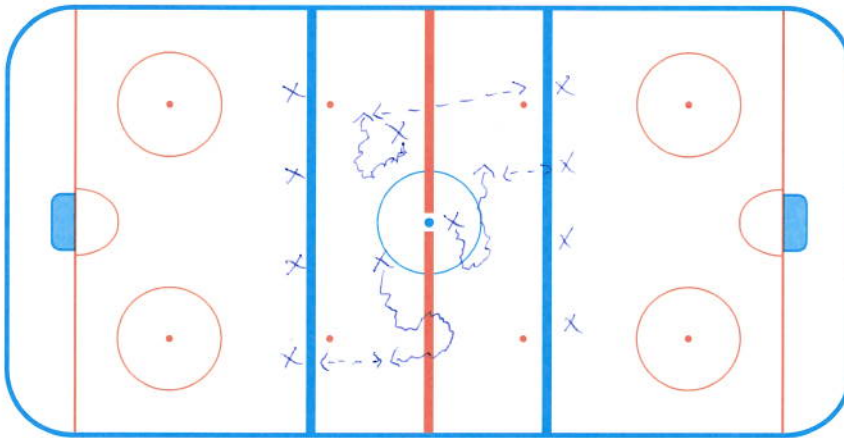
- 1) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 2) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 3) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 4) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 5) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 6) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 7) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 8) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 9) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 10) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 11) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 12) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 13) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 14) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 15) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 16) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 17) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 18) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 19) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 20) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 21) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 22) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 23) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 24) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 25) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 26) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 27) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 28) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 29) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 30) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 31) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 32) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 33) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 34) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 35) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 36) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 37) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 38) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 39) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 40) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 41) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 42) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 43) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 44) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 45) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 46) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 47) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 48) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 49) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 50) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 51) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 52) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 53) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 54) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 55) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 56) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 57) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 58) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 59) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 60) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 61) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 62) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 63) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 64) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 65) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 66) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 67) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 68) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 69) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 70) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 71) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 72) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 73) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 74) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 75) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 76) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 77) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 78) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 79) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 80) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 81) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 82) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 83) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 84) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 85) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 86) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 87) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 88) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 89) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 90) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 91) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 92) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 93) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 94) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 95) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 96) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 97) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 98) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 99) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams
- 100) 4 Personen, 2 Teams, 2 Teams



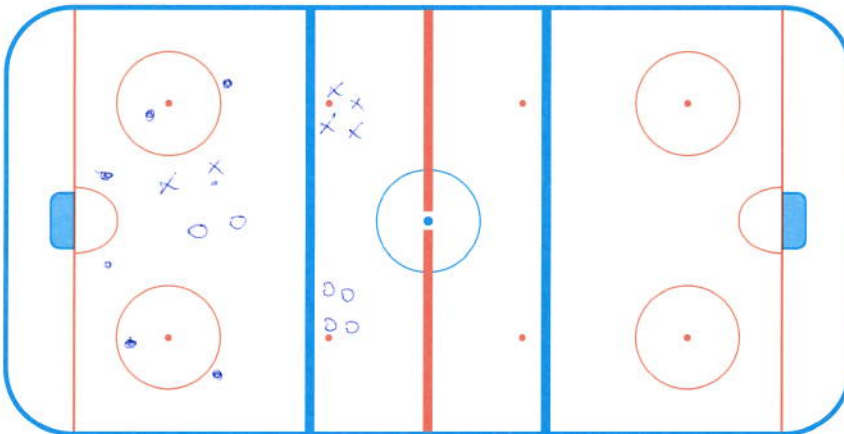
Datum: 5.9.2019 Tid: 13 KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: _____
 Plats: EISVALL 16:40-18:40
 Tränare: YURI, MARTIN

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

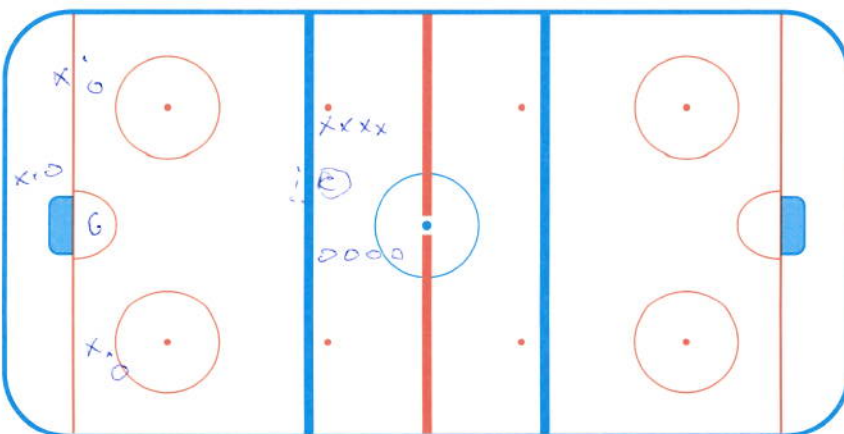
	Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman	4:e Femman
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



1 Aufwärmen Mitte zone
PUCK KONTROL MIT TEMPO ZU 3
MIT PÄSSEN ZUM SPIELER BEI
BLAU LINIE (PÄSSEN ZU WEM DU
WILLST) G-MITTR,
5 MIN



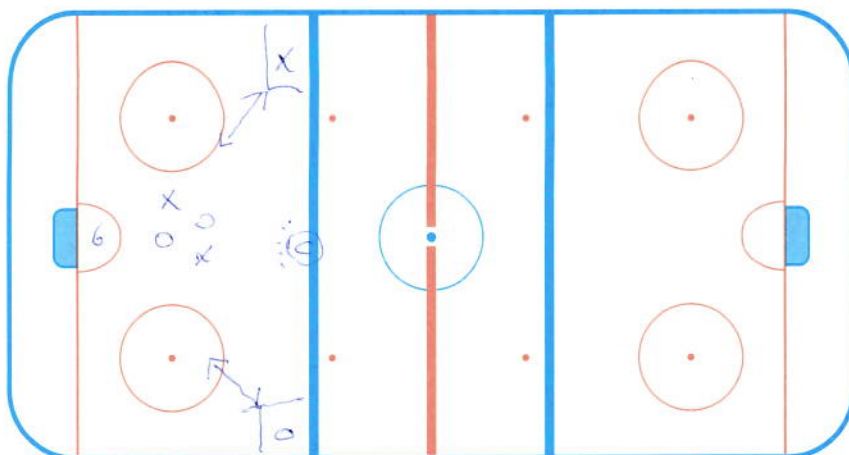
2 Aufwärmen 2-2
MIT PÄSSEN DURCH REIFEN
G-MITTR, 5 MIN



3 Spiel 1-1 drei PAAR
1 STARTET VON BAUCH LIEGEN
DANN 2 - DANN 3. MIT
GOALY
5 MIN - 7 MIN

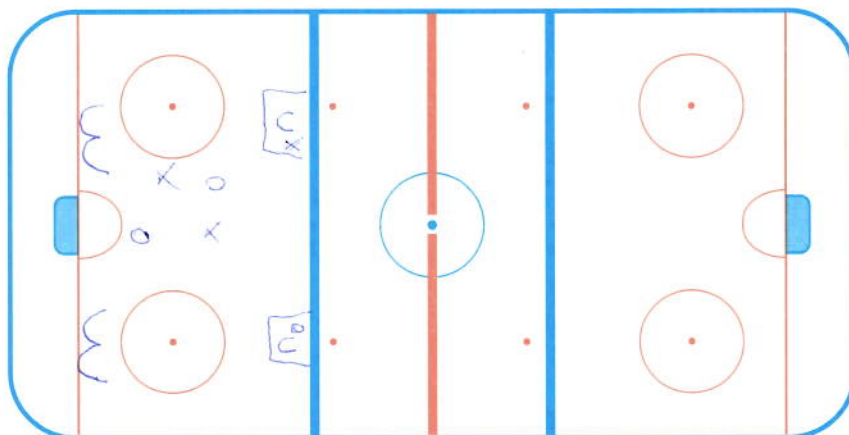
4 Spiel 2-2 mit eine
 JOKER PRO TEAM. WELCHE
 TEAM HAT PUCK JOKER GEHT
 REIN → ANDERE GEHT SOFORT
 RAUS.

10 min



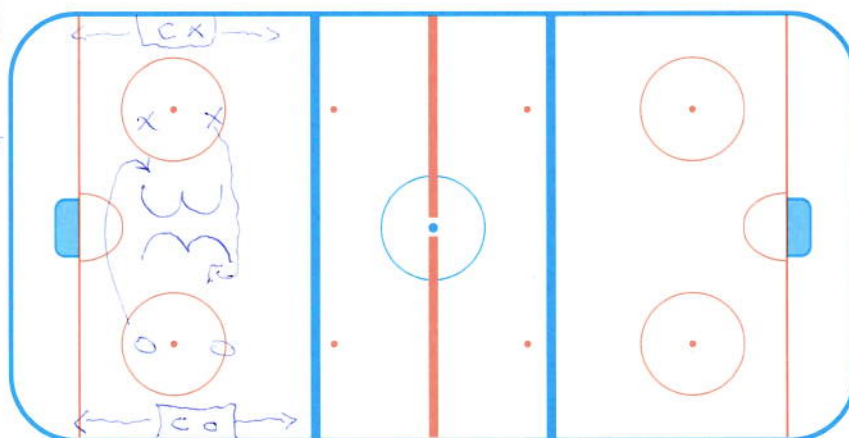
5 Spiel 2-2 TORE
 MACHEN IM BEIDE TORE,
 IMMER WANN DU PUCK KRIEGST
 VON GEGNER ZUM EIGENE
 TR JOKER PASSEN

10 min

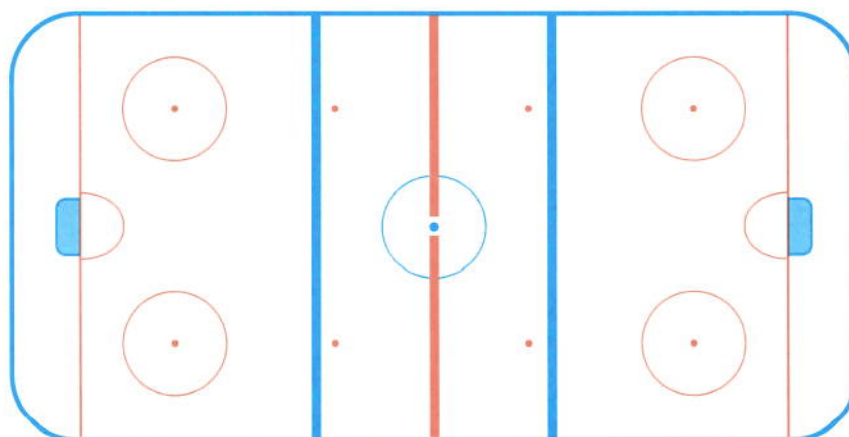


6 Spiel 2-2 (AUFBAU)
 TORE MACHEN NUR IM 1. TOR,
 IMMER WANN TEAM PUCK BEKOMMT
 VON GEGNER ZUM EIGENE TR.
 JOKER PASSEN UND SIEH SICH
 ANBIETENDEN AUFBAU IM EIGENE
 HALBTE,

10 min



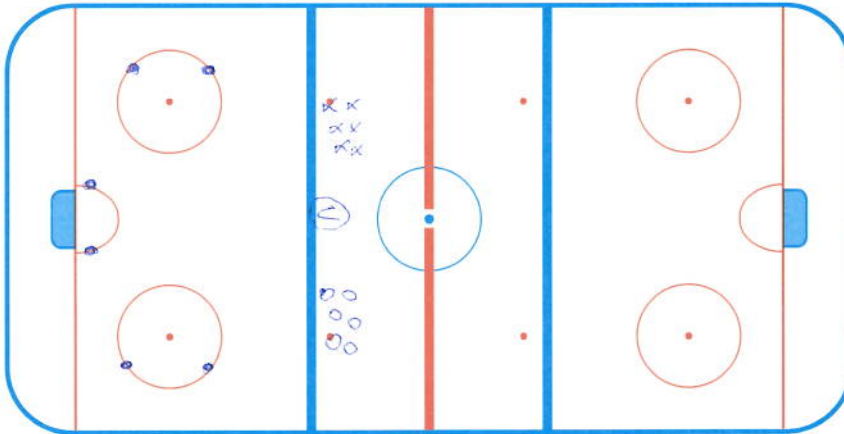
7



Datum: 30.8.2019 Tid: 13¹⁵ KLUSTEREE Ishockeyträning Nr: 3
 Plats: EISFÄLLE 15:30-18⁰⁰
 Tränare: _____

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

	Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman	4:e Femman
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



1 Aufwärmen

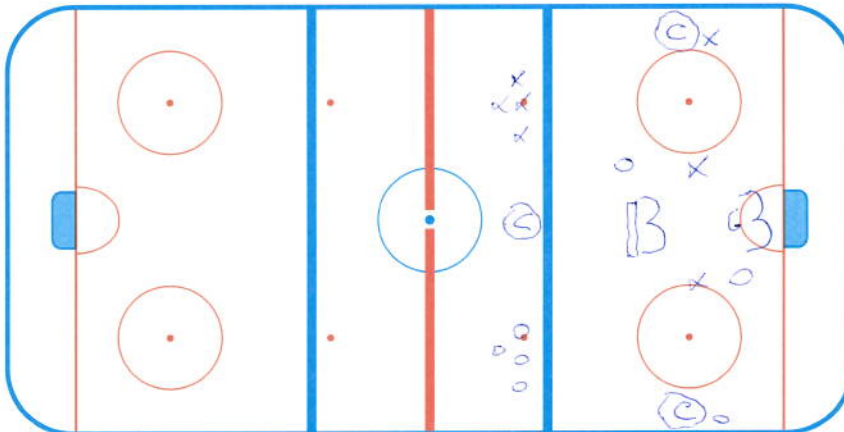
A) Spiel 2-3 ein puck durch
 Reifen von mitte ist punkt

7 min

B) 2-2 PASS durch Reifen

1 punkt 7 min

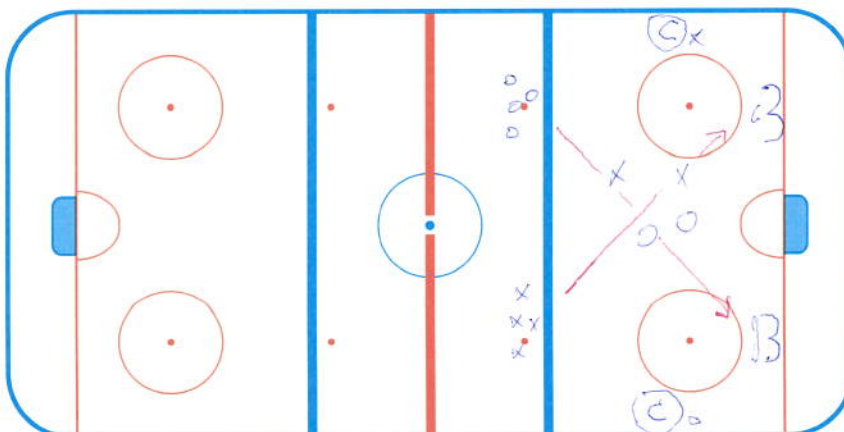
14 min



2 Spiel 2-2 TOR machen

in beide TÖRE, WANN MANNSCHAFT
 PUCK BEKOMMEN ZU ERST ZU
 JEIN JOKER (C) PASSEN.

15 min

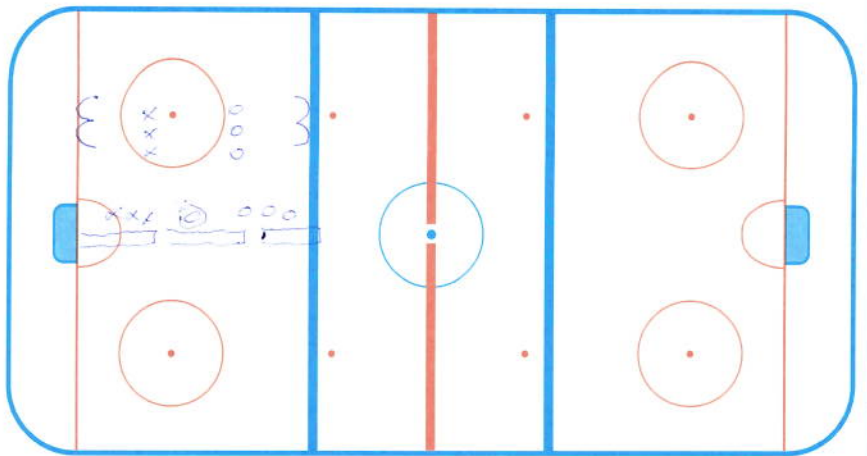


3 Spiel 2-2 TOR machen

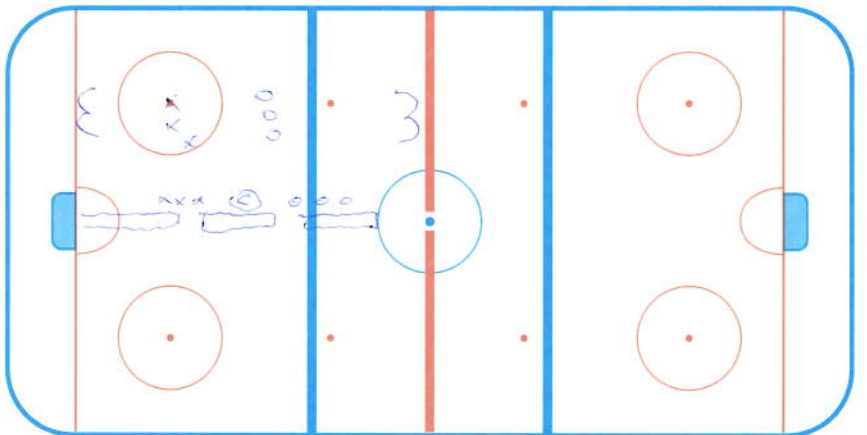
NUR IM gegnerische TOR.
 WANN PUCK gekriegt ZUM
 eigene JOKER PASSEN

15 min

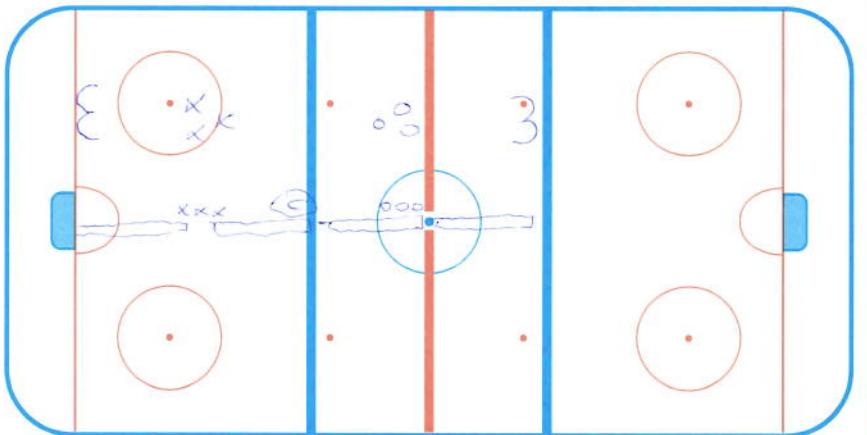
4 Spiel 3-3 10 min



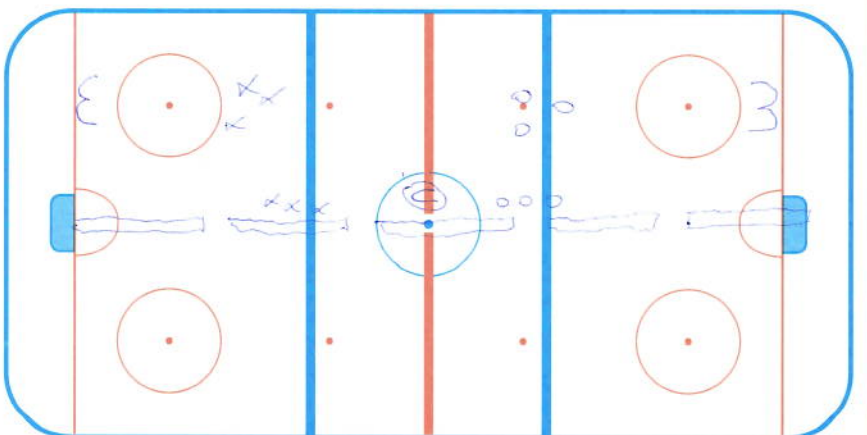
5 Spiel 3-3 10 min



6 Spiel 3-3 10 min



7 Spiel 3-3 mit offseits



Noteringar

Datum: 29.8.2019 Tid: 13 klostersee Ishockeyträning Nr: 2

Plats: Eishalle 16:40-17:40

Tränare:

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

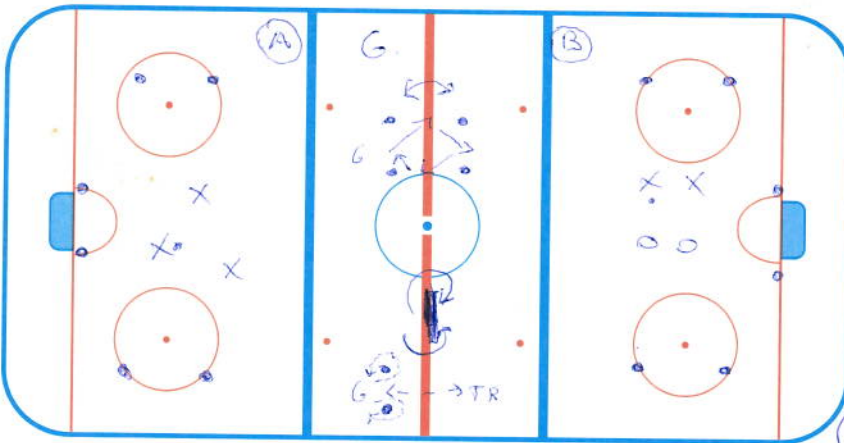
Målvakt

1:a Femman

2:a Femman

3:e Femman

4:e Femman

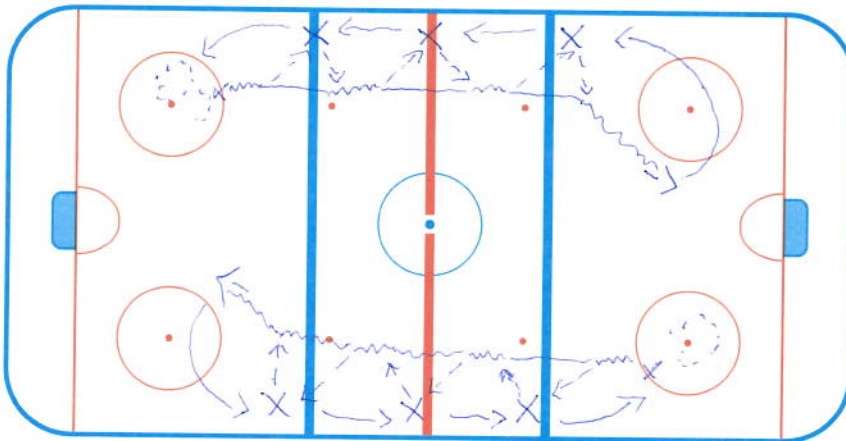


1 Aufwärmen 2 Spiele

A) 3-1-2 NUR 1 PUCK, PUNKT ZÄLT WANN SPIELER DURCH REIFEN KOMMT. (4 min)

B) 2-2 PUNKT ZÄLT WANN 1 SPIELER ZU ZWEITER DURCH REIFEN PASST. (4 min)

(G MIT TR) 14 min

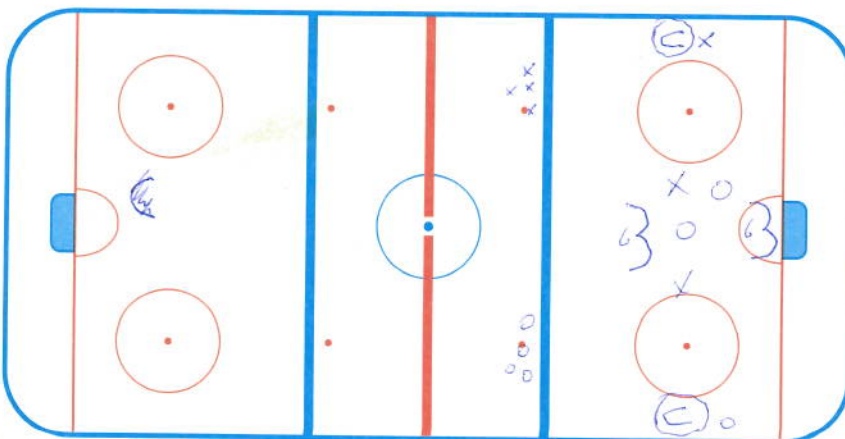


2 Aufwärmen PAssen

schießen, 2 GRUPPEN

3 min SEITE WECHSEL

6 min



3 SPIEL 2-2

TOR KANNST MACHEN IN

BEIDE TORE. (MANN MIT

MANN SPIELTEN UND SCHNELL

UMSCHALTEN VON DEFENS

ZU OFFENS. 1 TR SPIELT

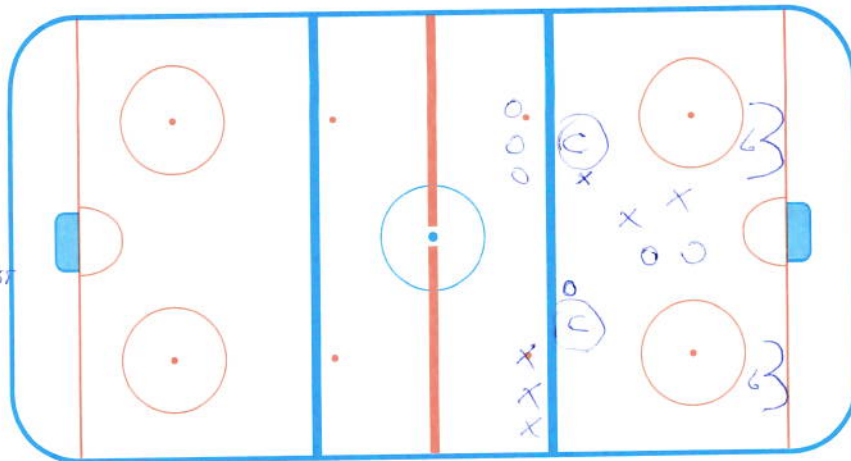
FÜR 1 MANSCHAFT 2 TR FÜR ANDERE, WANN MANSCHAFT PUCK BEKOMMEN ZUERST ZU TR PAssen.

10 min

4 Spiel 2-2

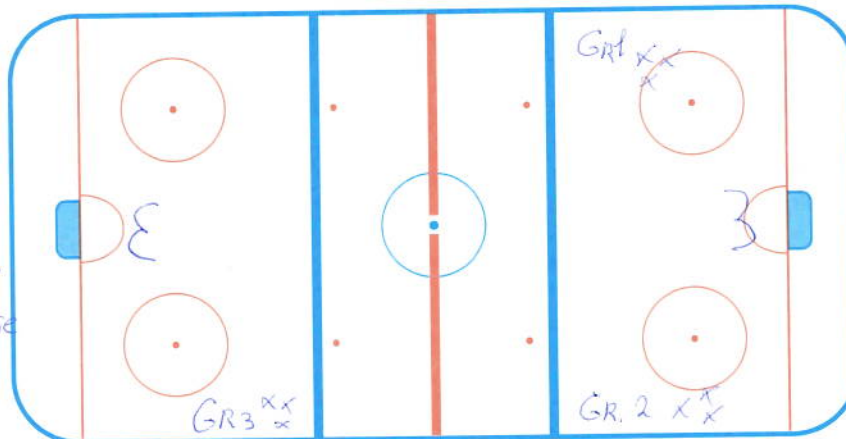
TORMACHEN NUR IM 1TOR
Bei gegner, wenn Puck HAST
zu eigene TR. PAssen und
zurück KRIEGEN dann KANNST
TOR machen

10min

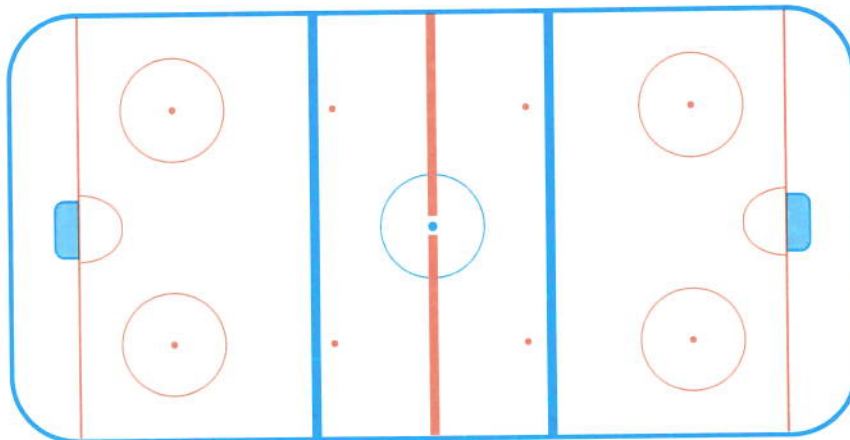


5 Eislaufen

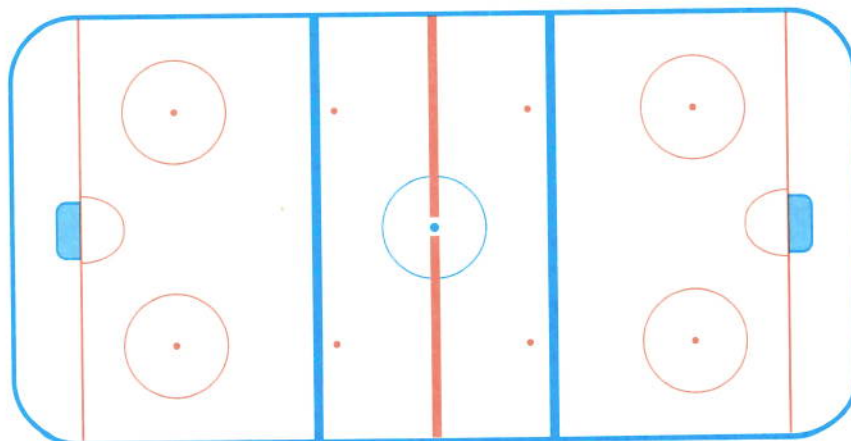
3 GRUPPEN → 2 RUNDEN
1ST, 2 RUNDEN ANDERE
SEITE. EINE GRUPPE
ARBEITET 2 HALBEN PAUSE.
(TEMPO ABER LANGE SCHRIE
GUT ÜBERSTIEGEN HINTERTOR



6



7

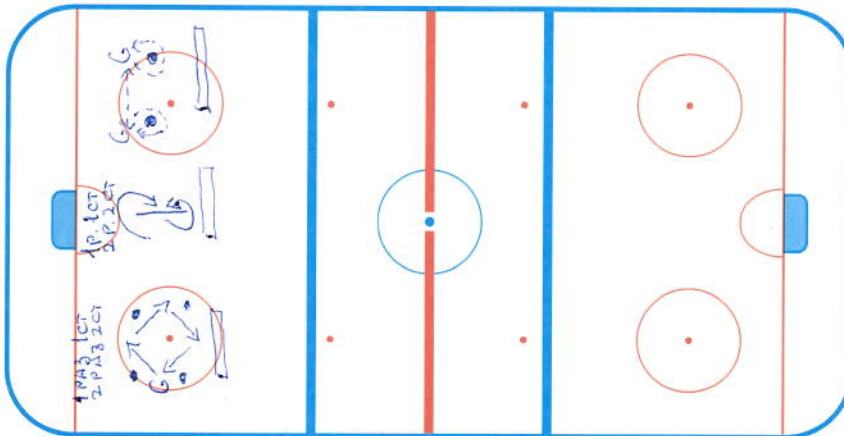


Datum: 26.8.2019 Tid: 13 KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: 1
 Plats: FISCHALLE 15:40-16:40
 Tränare: _____

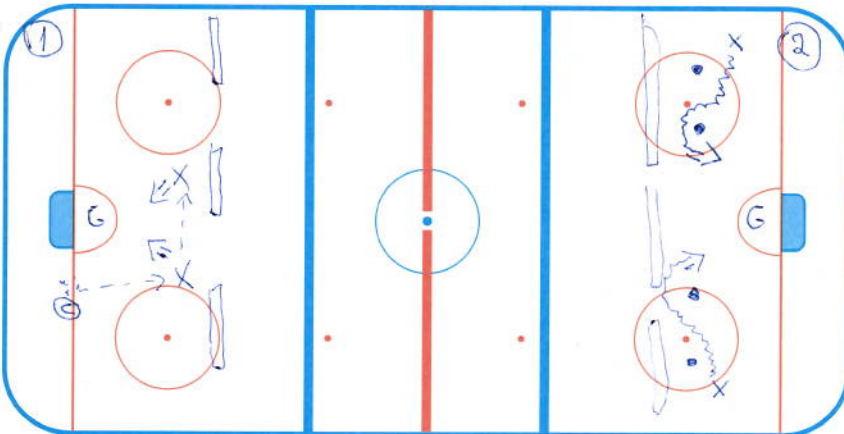
TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt	Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman	4:e Femman

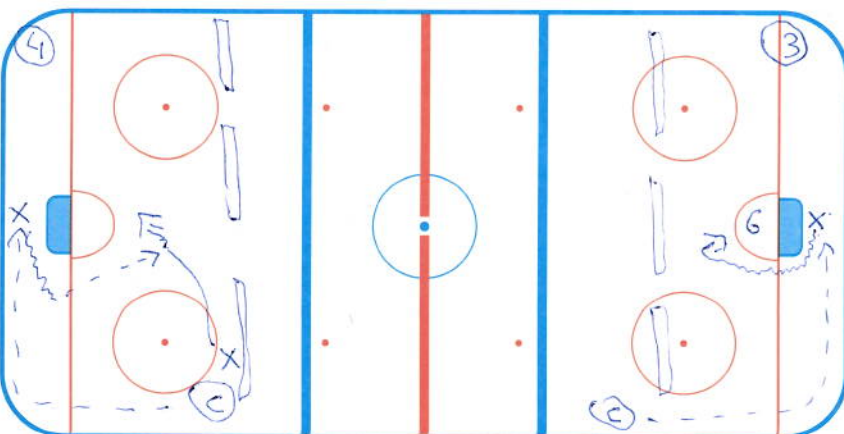
Temat: EISLAUFEN - STICKHANDLING.



1 GOALY AUFWÄRMEN
10 MIN



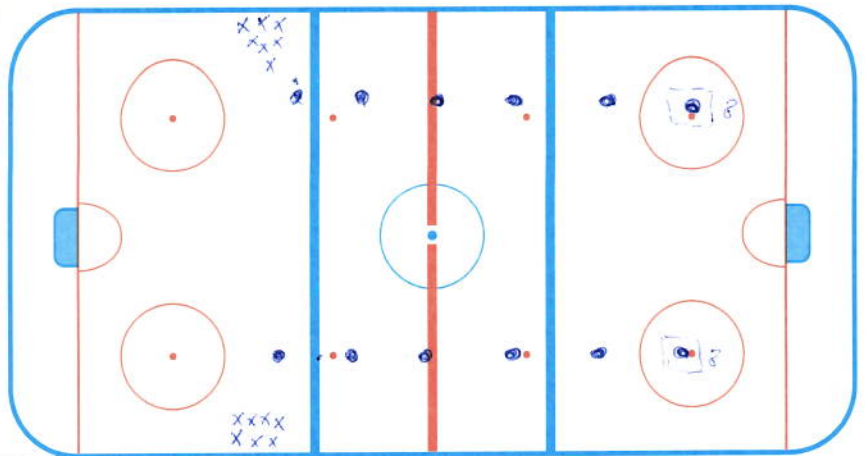
2 GOALY 10 MIN JEDER
STATION 2 SPIELER (NACH 10 MIN
NEXTE 2 SPIELER WECHSEL.
GOALY ABWÄCKSEL NACH 4
SCHUSS



3

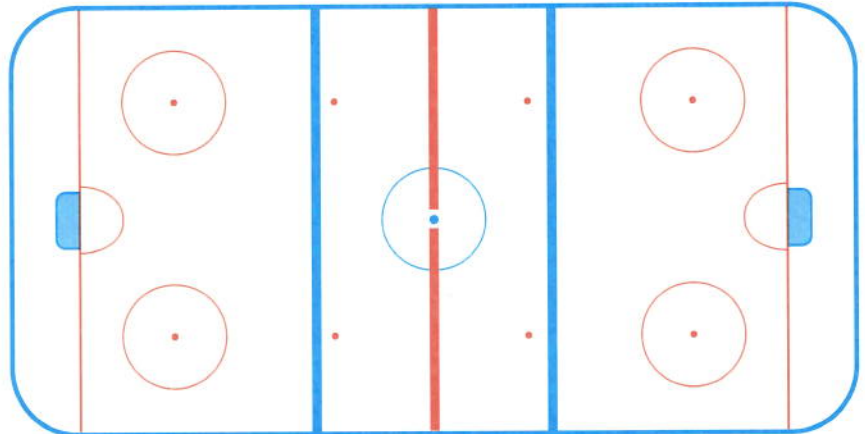
4 Eislaufen 2 GRUPPEN 25 min

- 1) BREMSEN
- 2) CANADIA
- 3) CANADIA MIT L-R BREMSEN
- 4) VOR-RÜCK
- 5) VOR-RÜCK MIT DRECHUNG
- 6) DRECHUNG MIT 1 BEIN AUF Knie

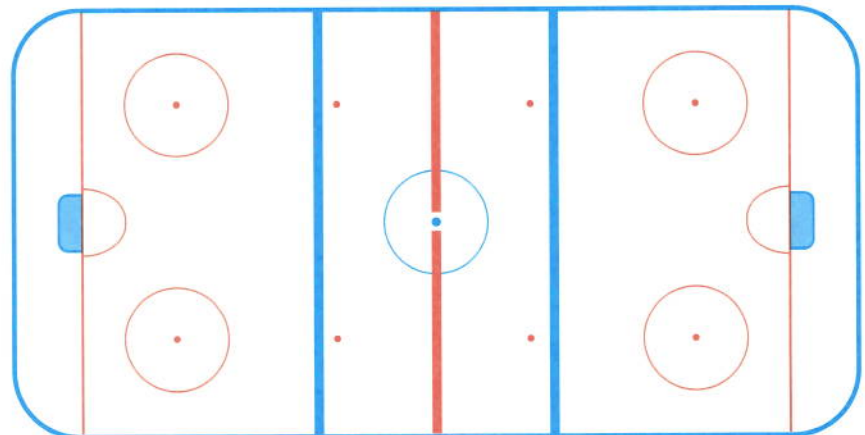


5 dann Übersteigen

- 1) CANADIA - offener Beine-
Übersteigen 2-3 mal
- 2) VOR-RÜCK 7 UHLEN, SPIELER
- 3) SLALOM Übersteigen
 - A) Beide Seite Schleger
 - B) NUR VORNE BEI Schleger
- 4) BREMSEN BEI HÜTCHEN
zum HÜTCHEN schauen
auf 1 Knie und Schprung.



- 5) 1) BREMSEN BEI HÜTCHEN zum
HÜTCHEN schauen auf 1 Knie
und seitlich über 2 Knie
обратно перебор und weiter



7

