

Datum: 28.8.2019 Tid: 09:00 Klostertsee Ishockeyträning Nr: 4

Plats: Eishalle 14:50-16:20

Tränare:

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

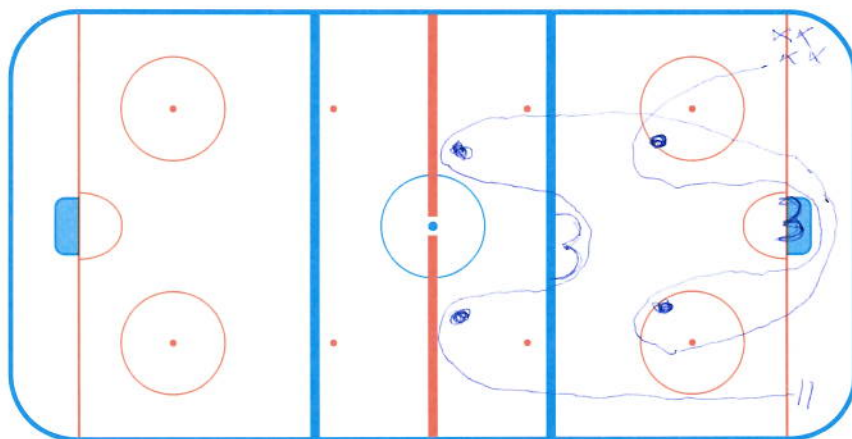
Målvakt

1:a Femman

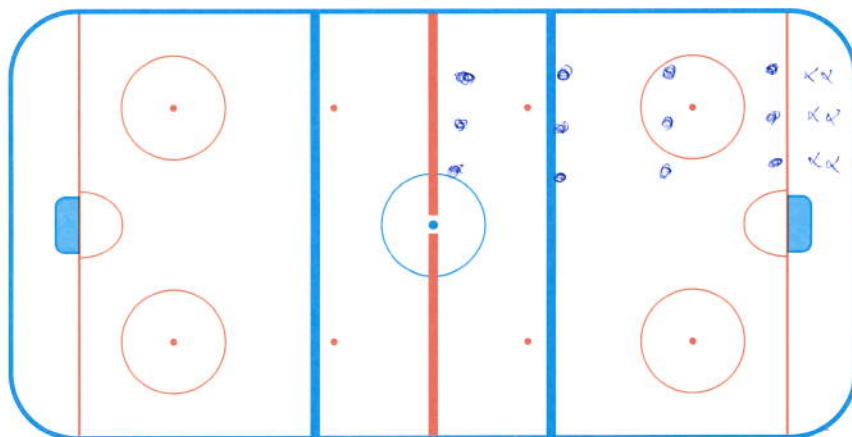
2:a Femman

3:e Femman

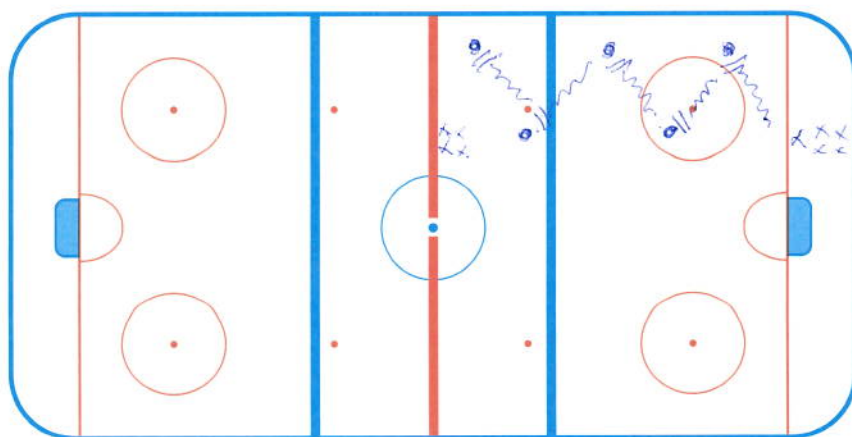
4:e Femman



1 KATAHUE pazzumme
VORWÄRZ VORWÄRZ RÜCKWÄRZ
OFFENE BEINE.
15 min



2 STATION 1:
EISLAUFEN 4 reifen
3 reiche
10 min

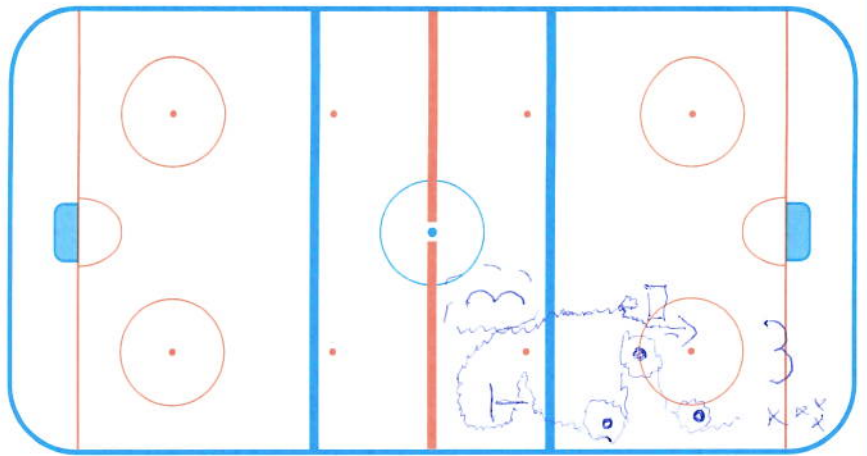


3 STATION 1(2)
BREMSEN 2 Beine
10 min

4 STATION 2(1):

Puck KONTROLL MIT
Schuss auf TBR.

10 MIN

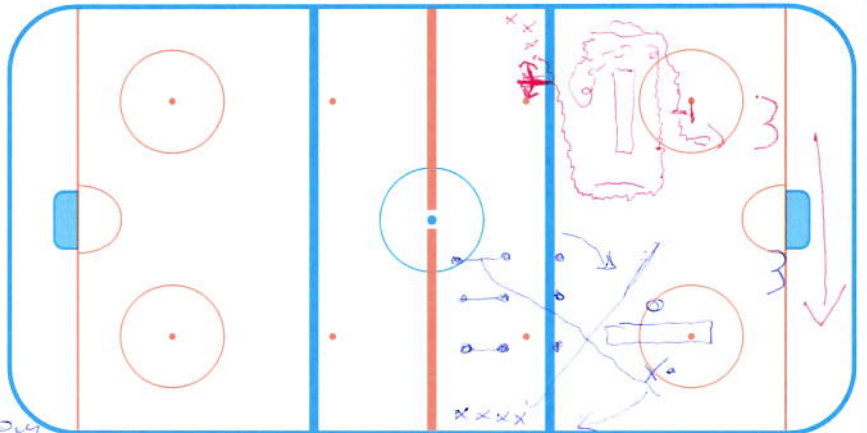


5 STATION 2(2)

Puck KONTROLL fangen
& SPIELER MIT Puck 2
ohne puck fängt *

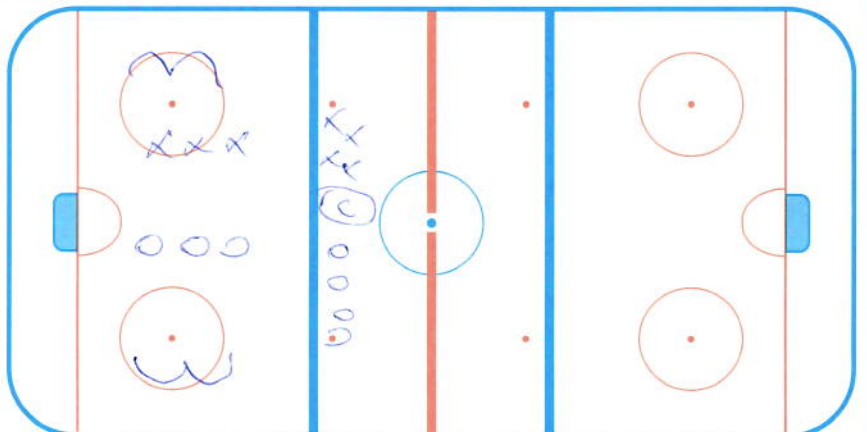
Puck KONTROLL MIT SPRUNG
после прыжка игри на
точку fangen (если есть

вратарь то бросить и потом
игри на точку fangen 10 MIN

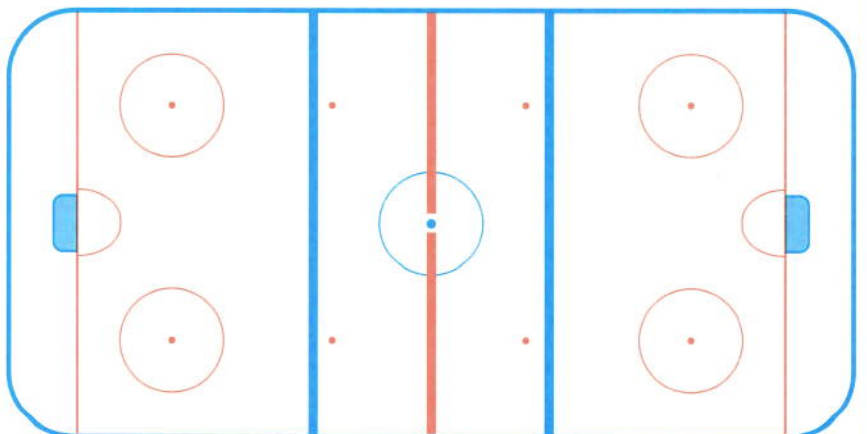


6

Spiele 3-3 oder
4-4



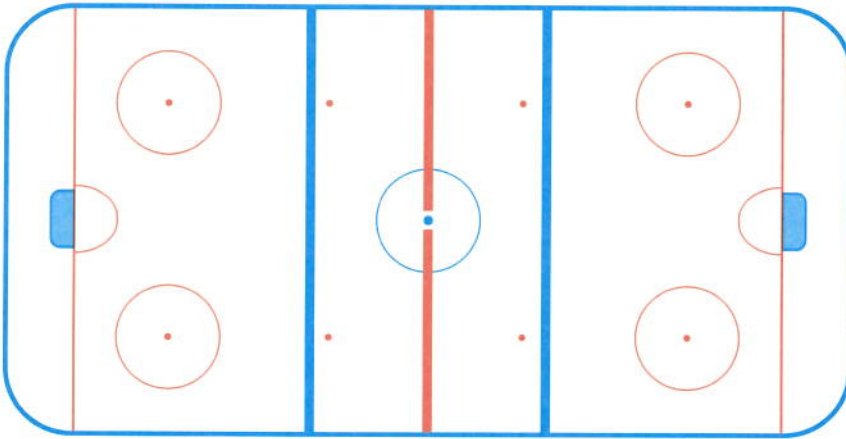
7



Datum: 29.8.2019 Tid: 09:15 Klostervege Ishockeyträning Nr: 2
 Plats: EISVÄLLE
 Tränare: _____

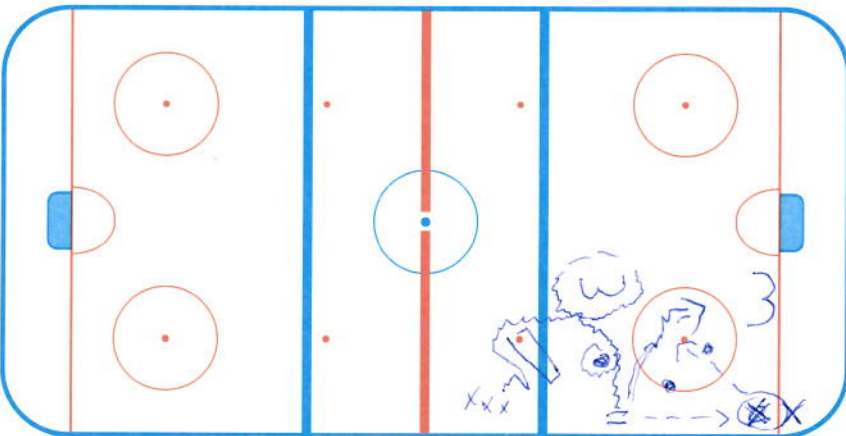
TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

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

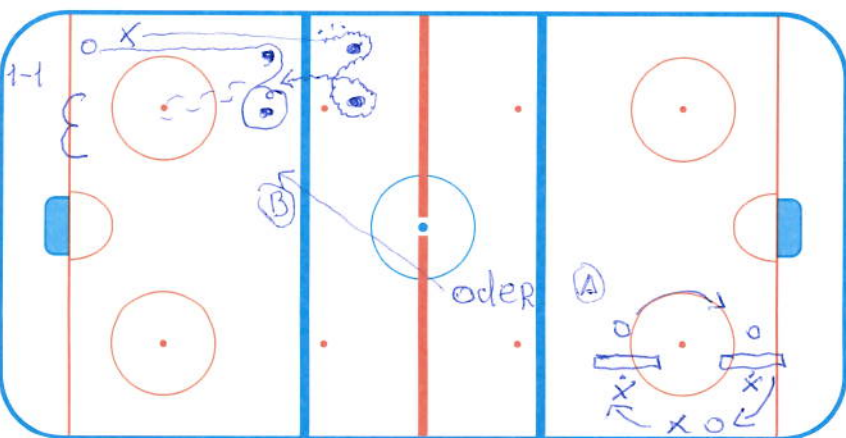


1 Aufwärmen eis-
laufen (MARTIN)

2 Statione eis-
laufen (MARTIN)

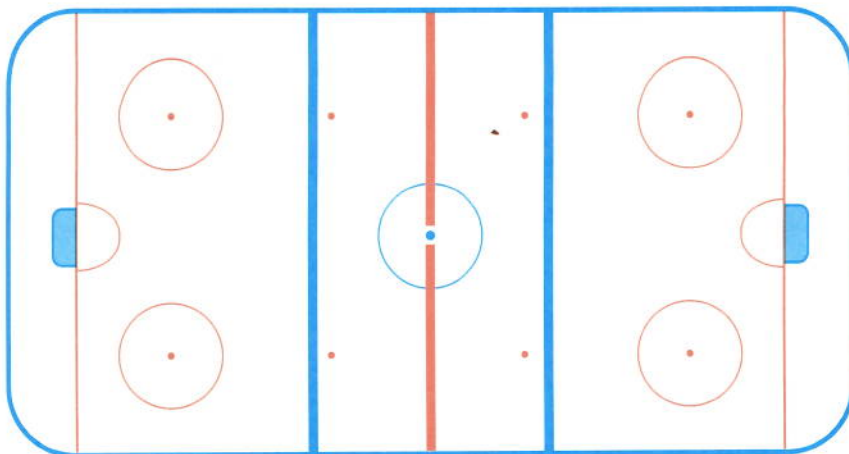


2 Station 1 Ich!
Puck kontrol mit
pass und schuss
10min

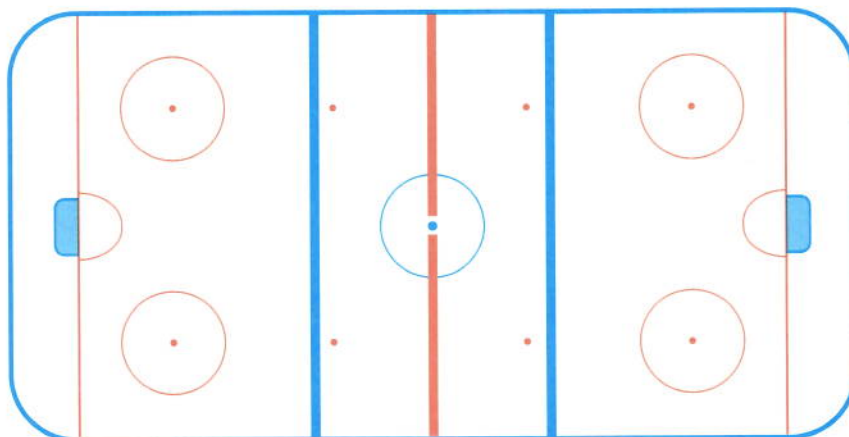


3 Station 2
Puck kontrol 1-
-Spieler fängt ohne
puck, 2 Spieler mit
puck Kopf hoch Lauf
weg links-rechts Bremsen,
Grenzung. etc. 2gr → PHASE
10min

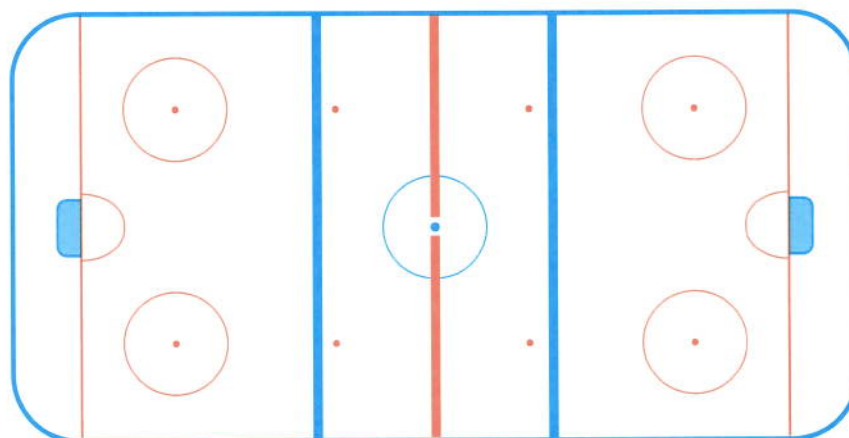
4



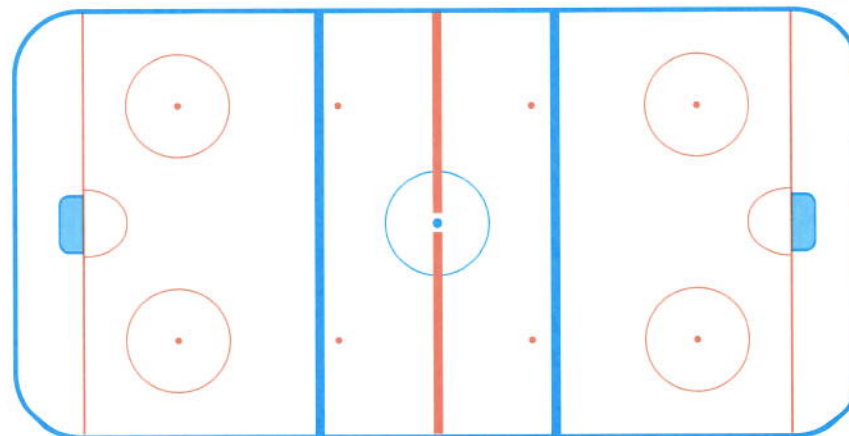
5



6



7



Noteringar

Uymåren

Datum: 3.9.2019 Tid: 11:00 Ullnäs IP Ishockeyträning Nr: 3

Plats: FISHALLE 14:40-16:10

Tränare: VOR! MARVOS

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

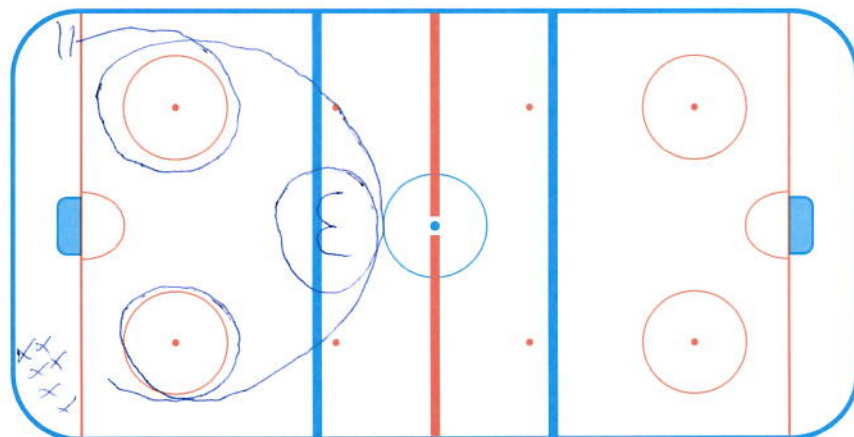
Målvakt

1:a Femman

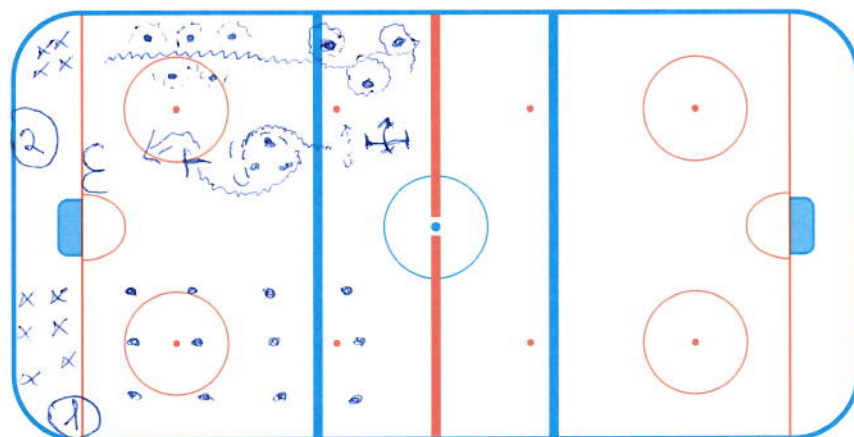
2:a Femman

3:e Femman

4:e Femman

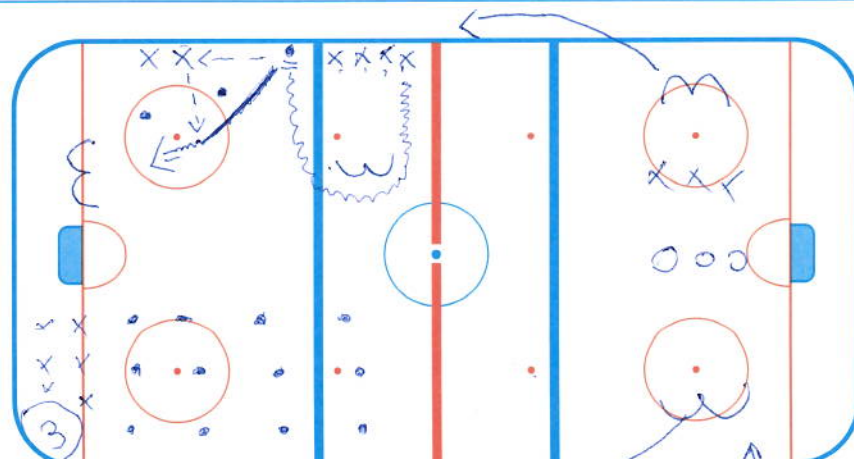


1 Eislaufen zusammen
Übersteigen vorwärts →
vorwärts rückwärts
20 min



2 STATION 1: Eislaufen
Technik.
10 min

STATION 2: Puck
KONTROLL → schuss
10 min

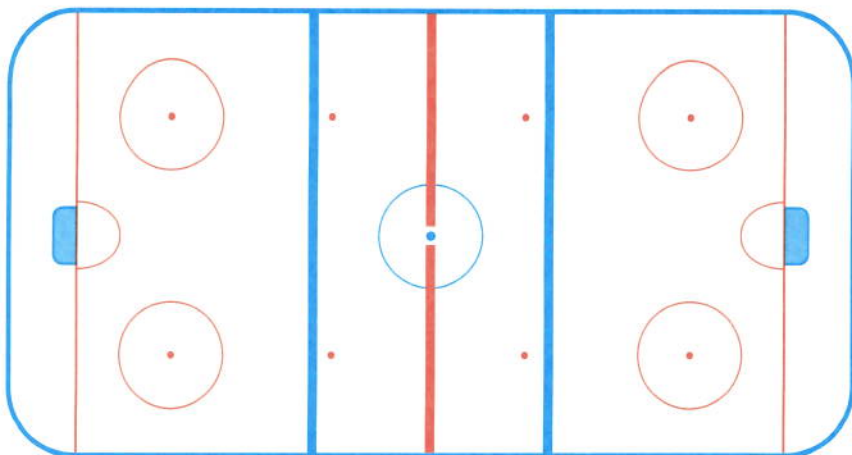


3 STATION 3:
Stickhandling
10 min

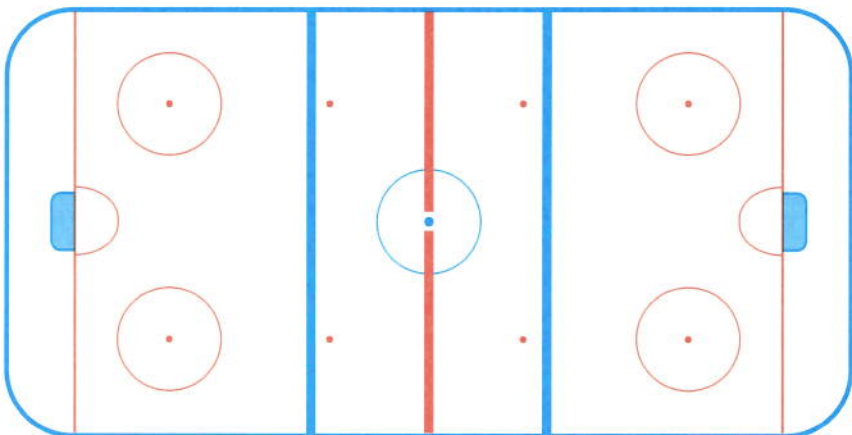
STATION 4:
Puck KONTROLL MIT BOGEN
HINTERTOR → BREMSEN BEI BANDEN
→ PASS GEBEN → PASS ANNEHMEN →
schuss
10 min

Spiel 3-3 B 30HR

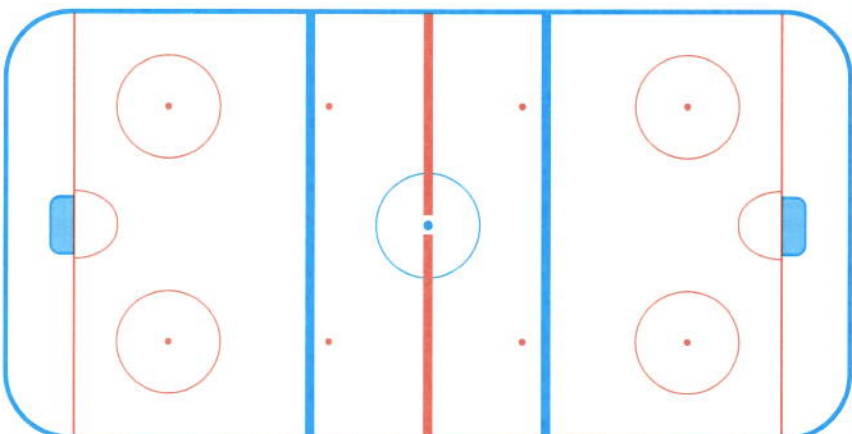
4



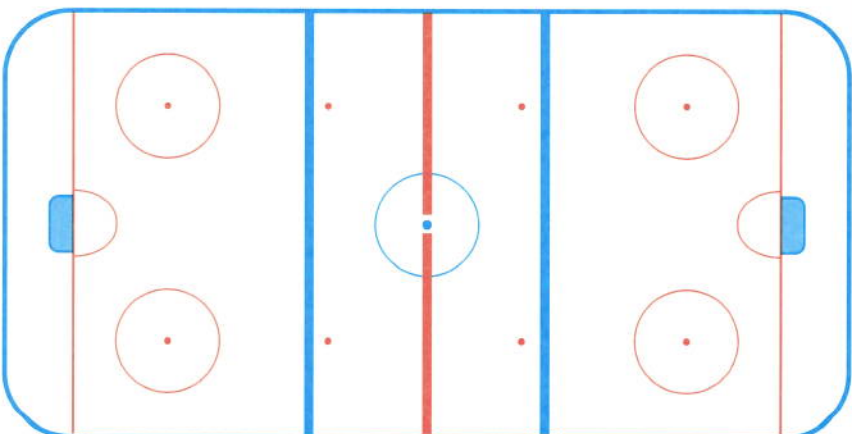
5



6



7



Noteringar



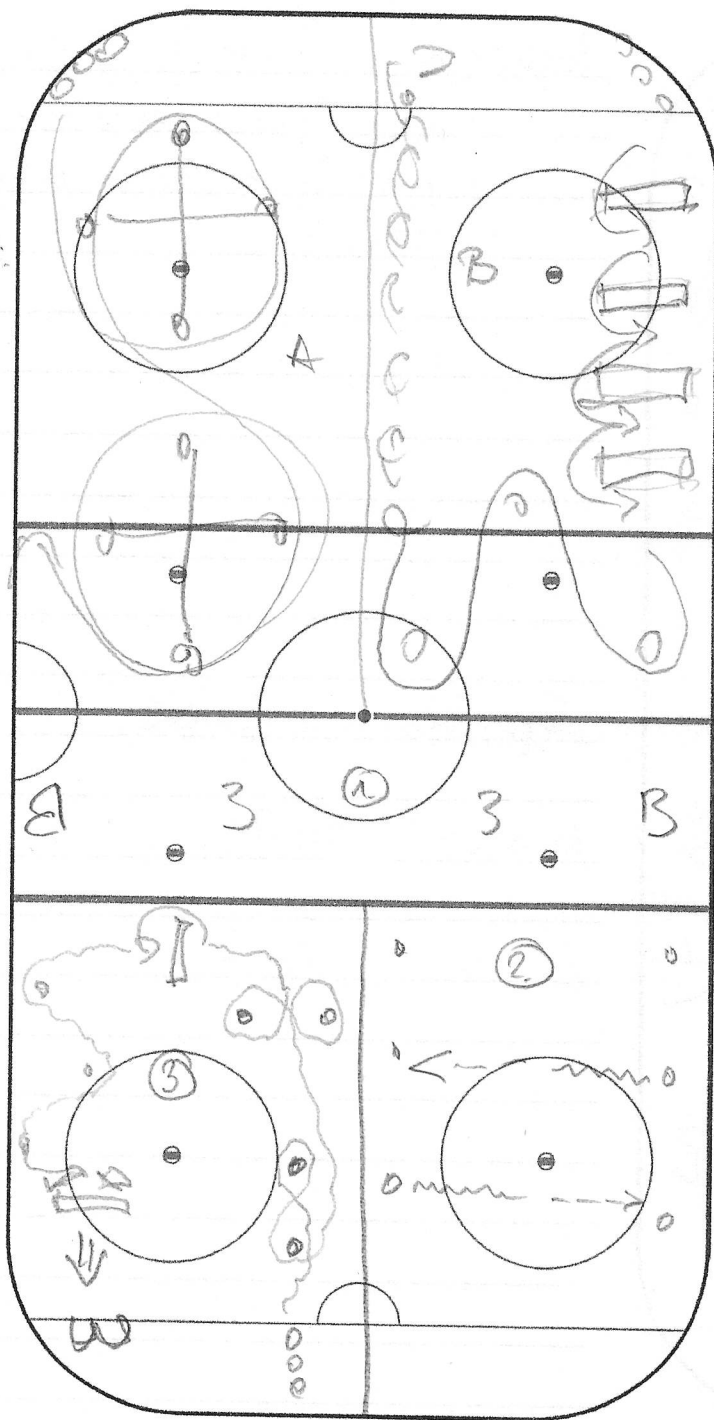
TRAININGSPLAN

TRAINER: Harek / Jünger

TEAM: U9

DATUM: 04.09.19

ZEITPLAN:



A: Übersetzen

B: Hindernislauf

→ mit Canadier

→ mit Rückwärtslauf

(2 Gruppen im Wechsel)

① Spiel

② Passen (hint. her)

③ → 2x Canadier

→ über Balken

→ Skolon 3x

→ Balken li. v. re

→ Schritt



TRAININGSPLAN

TRAINER:

Mark Fänger

TEAM:

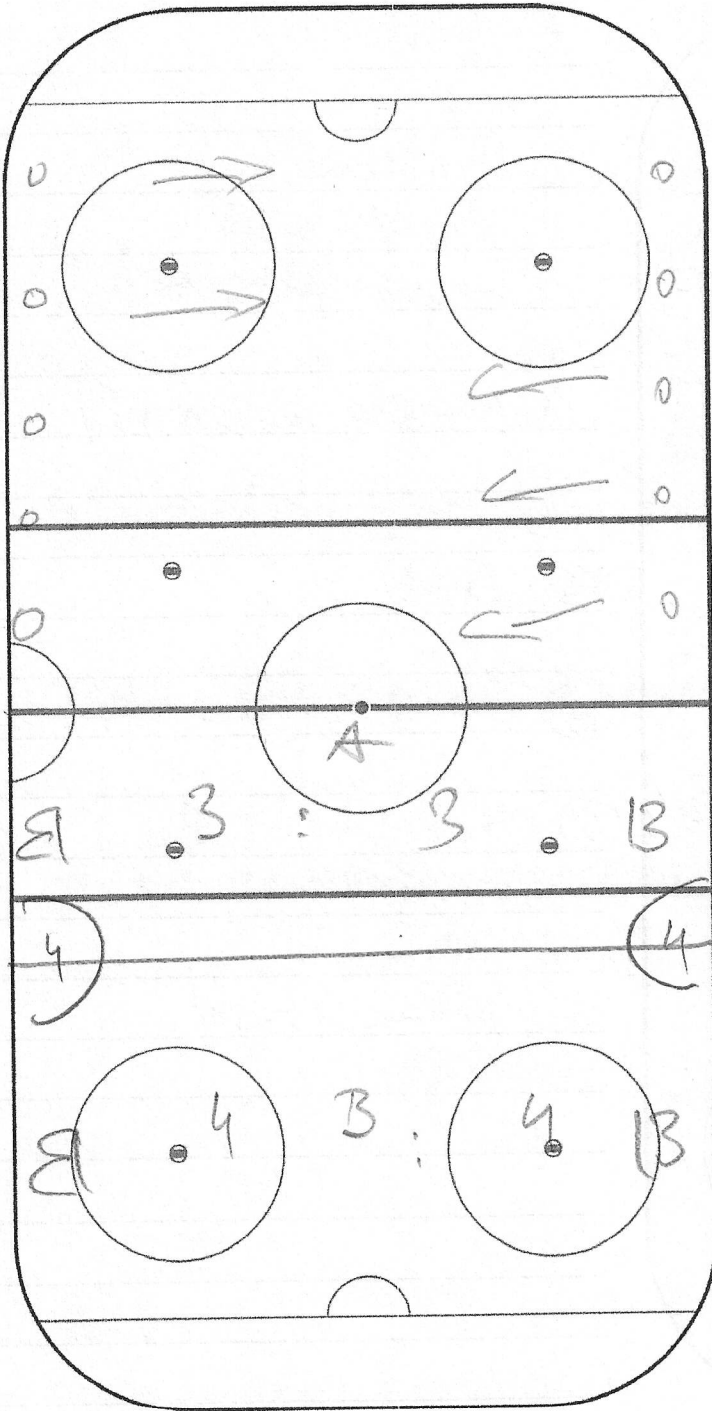
U9

DATUM:

05.09.19

ZEITPLAN:

Spieltag



Aufwärmen: (von Bande zu Bande)

→ Lauf A-B-C (Kanten usw.)

→ mit Puck schießen, kicken

→ Passen

Spielen 2 Felle

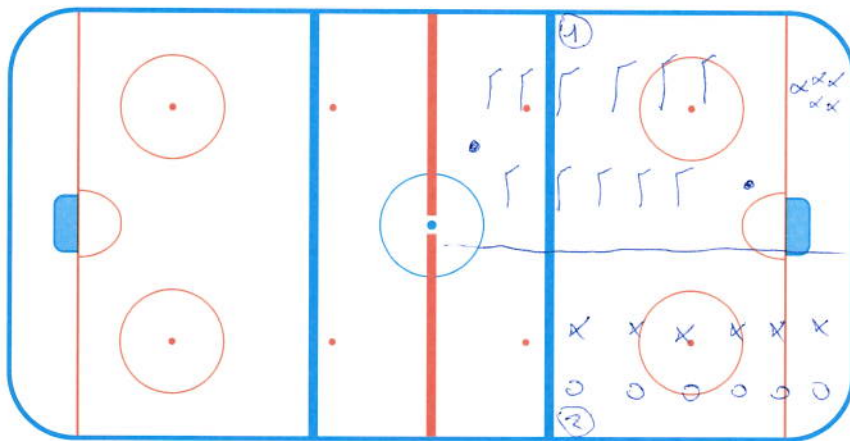
A mit Ball

B mit Puck

Datum: 10.9.2019 Tid: 09:00 Klostertsee Ishockeyträning Nr: _____
 Plats: EISHALLE 15:10-16:10
 Tränare: YURI, MAREK

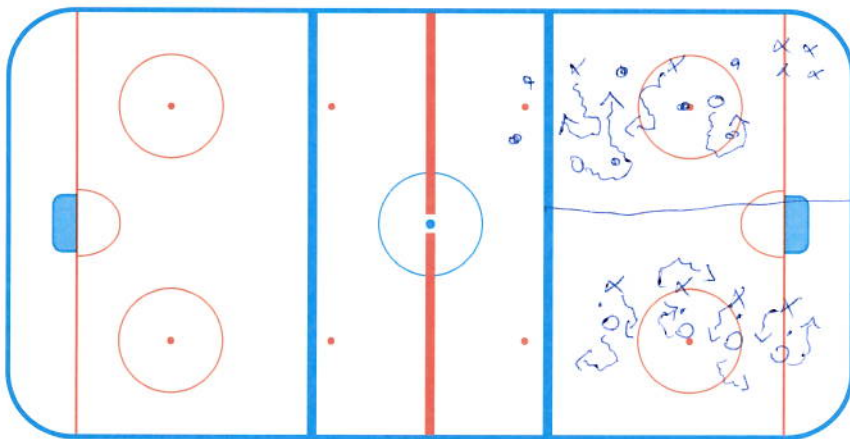
TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

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



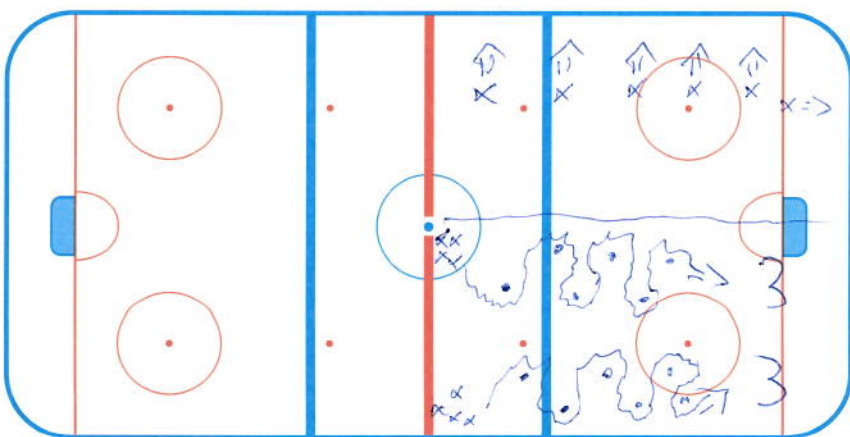
1 STATION 1: KATAKUE
 без кюмек → кюмек
 на логу + урга
 6 min

STATION 2: PASSEN IN PHAR
 6 min + урга



2 STATION 3. HAOS PUCK
 KONTROLL 2U4-5.
 6 min + урга

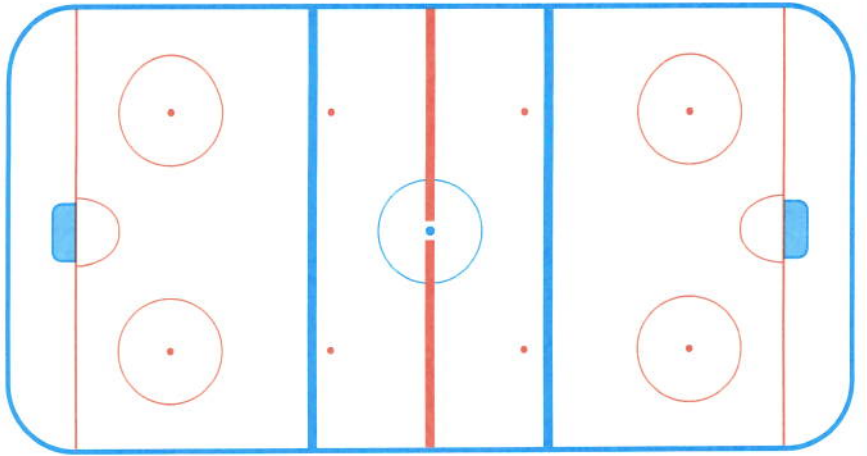
STATION 4: 1-1 4 PHAR
 6 min + урга



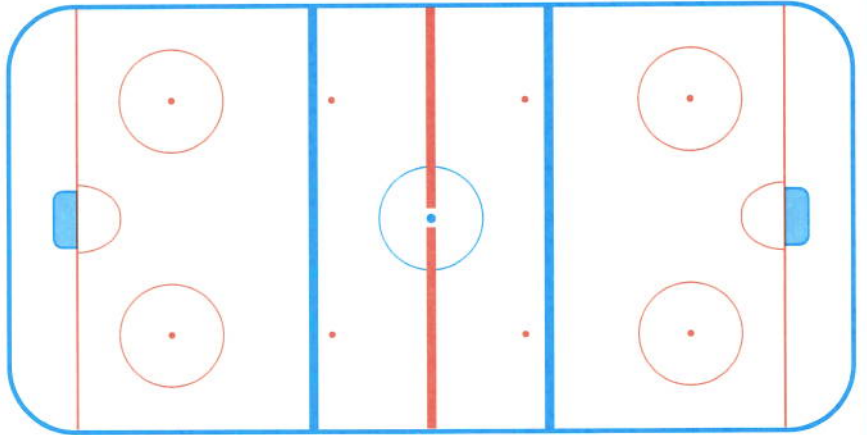
3 STATION 5: SCHUSSTECHNIK
 6 min

STATION 6: SLALOM
 PUCK KONTROLL
 6 min
 +
 SPIEL.

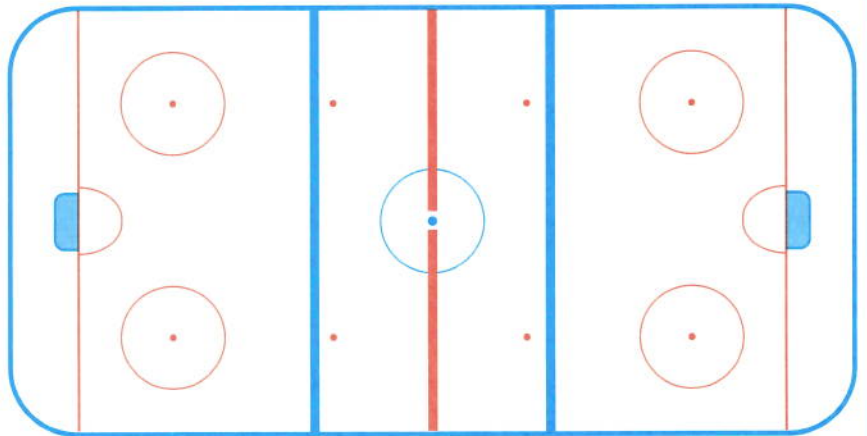
4



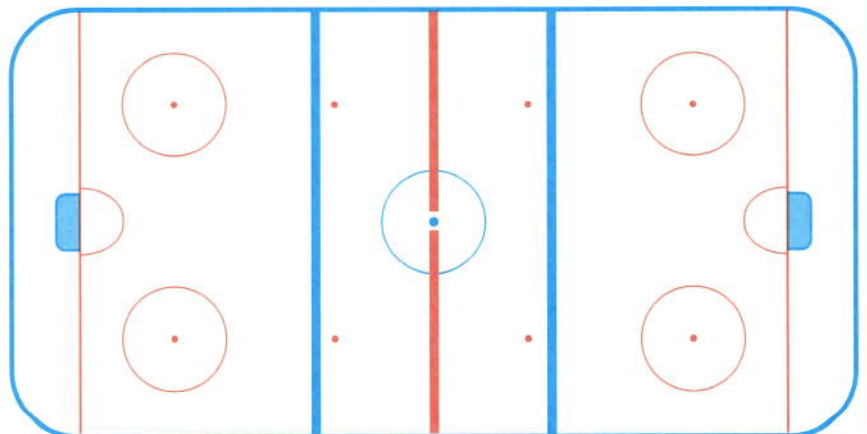
5



6



7



Noteringar



TRAININGSPLAN

TRAINER:

Harck
Hingen

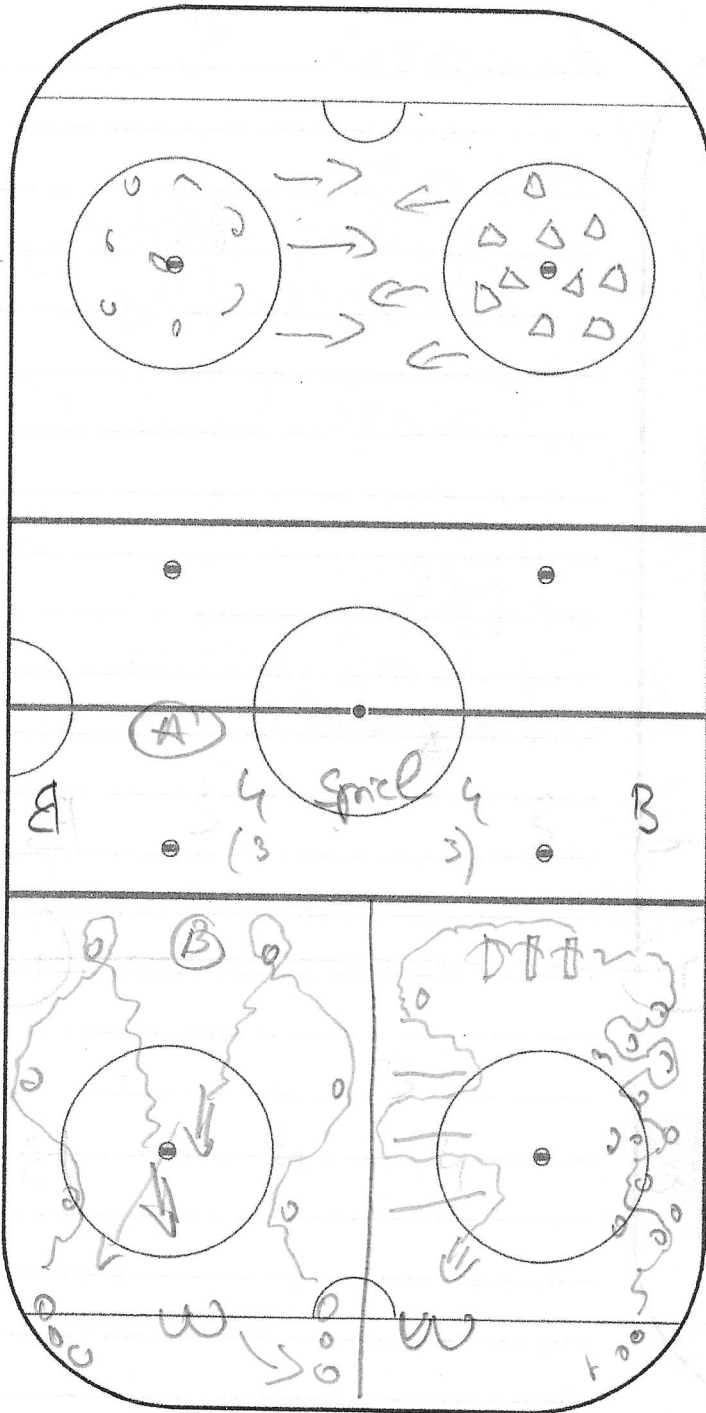
TEAM:

V9

DATUM:

11.09.19

ZEITPLAN:



Spiel: von Kreis zu Kreis
mit verschiedenen Aufgaben
(auch mit Puck)

Spiel: ...

A: Spielen

B: Slalom mit Canchies
=> Schuß

C: Kischen durch Hindernisse
-> über Holz springen
-> Slalom über Balkenweit
-> Schuß

Ende: 10! Spiel



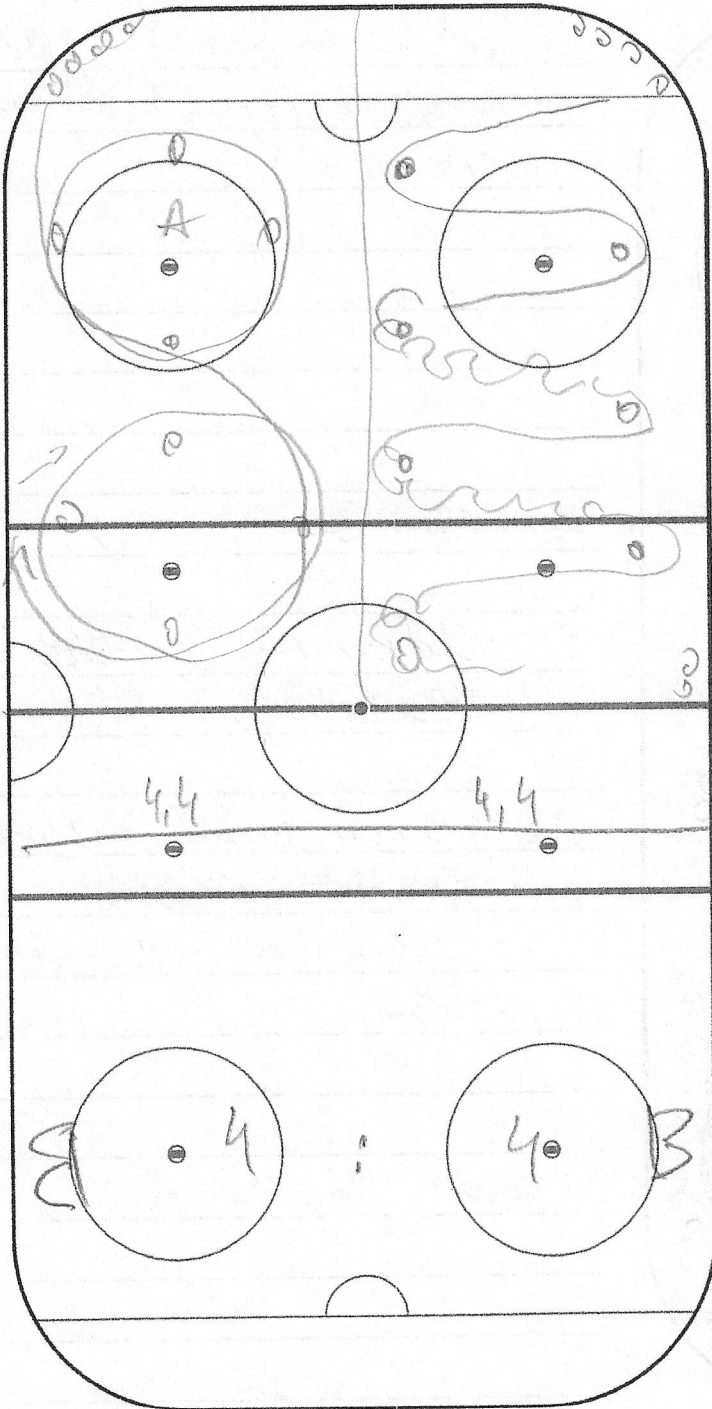
TRAININGSPLAN

TRAINER: *Darek / Jochen* TEAM: *UG*

DATUM: *12.09.19*

ZEITPLAN:

Spieltag



A: Übersetzen 8

B: Canadier

*Vor + Rück (Weidrehung)
(mit Blick auf Reifen)*

(im Wechsel A u. B 2x 6m)

Spiel:

*mit Ball u. Puck
(im Wechsel)*

Datum: 17.9.2019 Tid: 09 KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: _____
 Plats: EISHALLE 15:10-16:10
 Tränare: YURI, MAREK U9, MARTIN, MARKUS, BOBBY U11

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

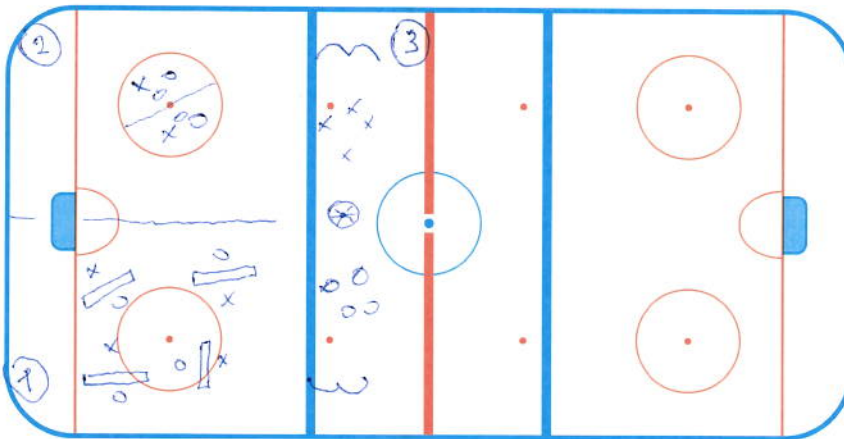
Målvakt

1:a Femman

2:a Femman

3:e Femman

4:e Femman



1 STATION 1: Fangen 20-23.

Борт резинка.

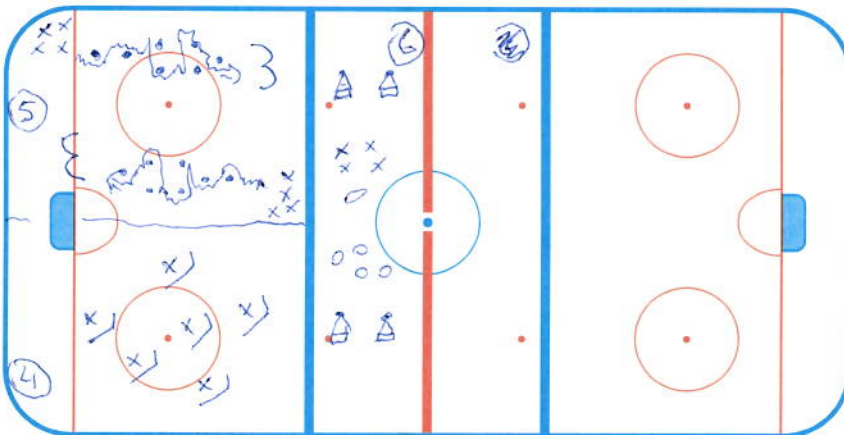
(8 min)

STATION 2: Spiel mit

Ring 1-1 2 нары вместе на
Kreis (8 min)

STATION 3: Упра Бортбор
динамично

(8 min)



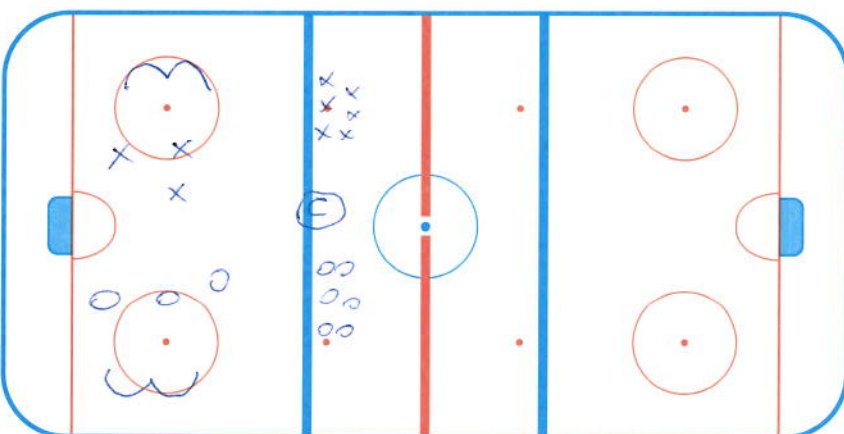
2 STATION 4: Eislaufen

technick mit eigene schlegel
auf eis (8 min)

STATION 5: Puck kontrol
mit schuss. (8 min)

STATION 6: Spiel mit
Ring mit 2 Pässe tor
6 min

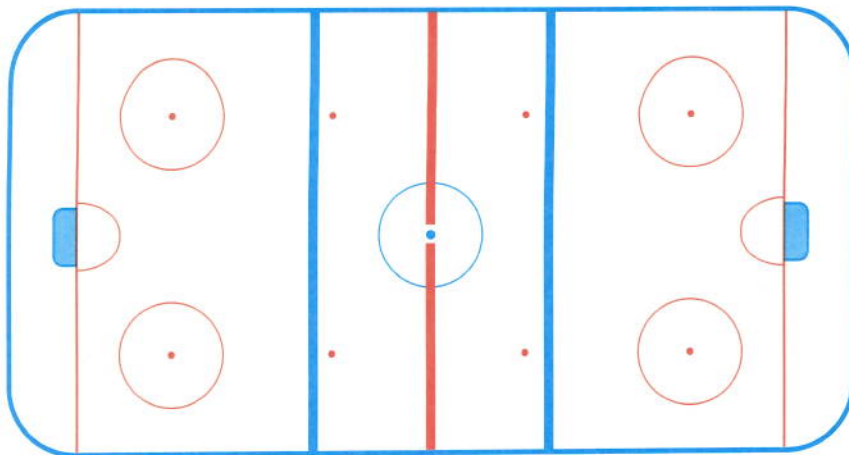
+



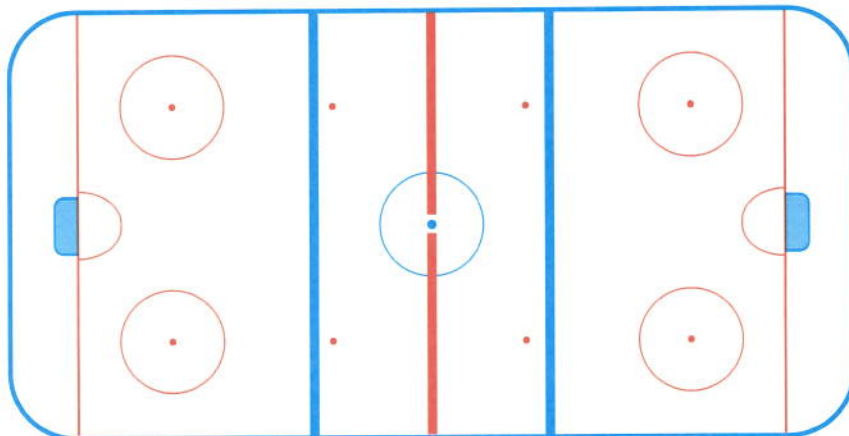
3 Spiel HALBE eis

mit puck. (restliche zeit)

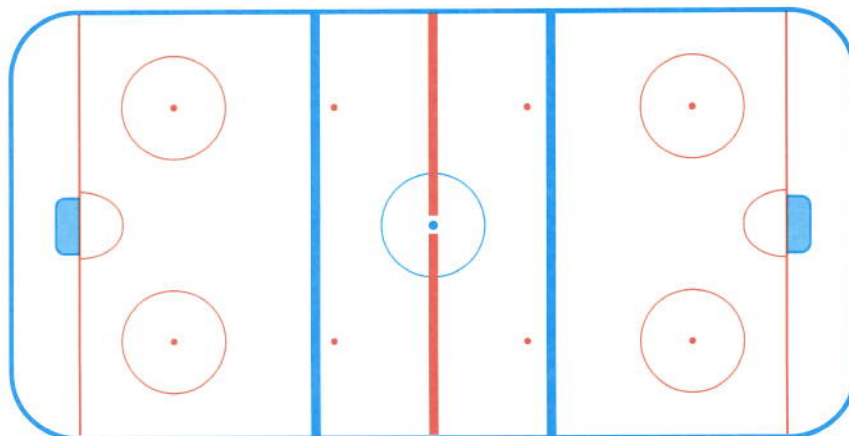
4



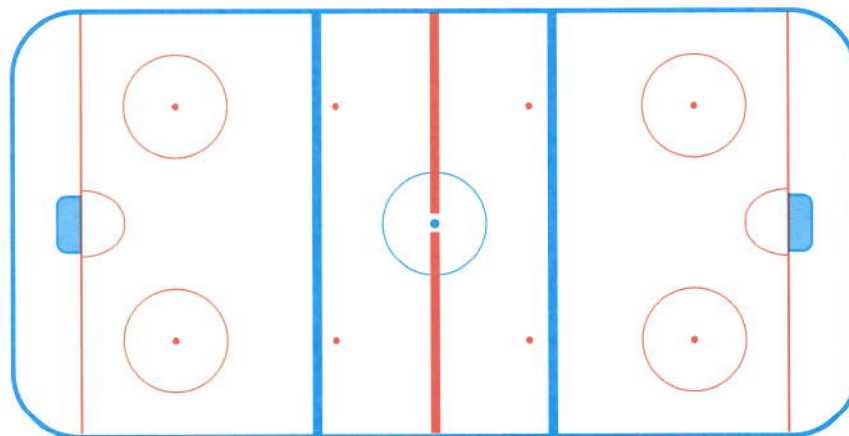
5



6



7



Noteringar

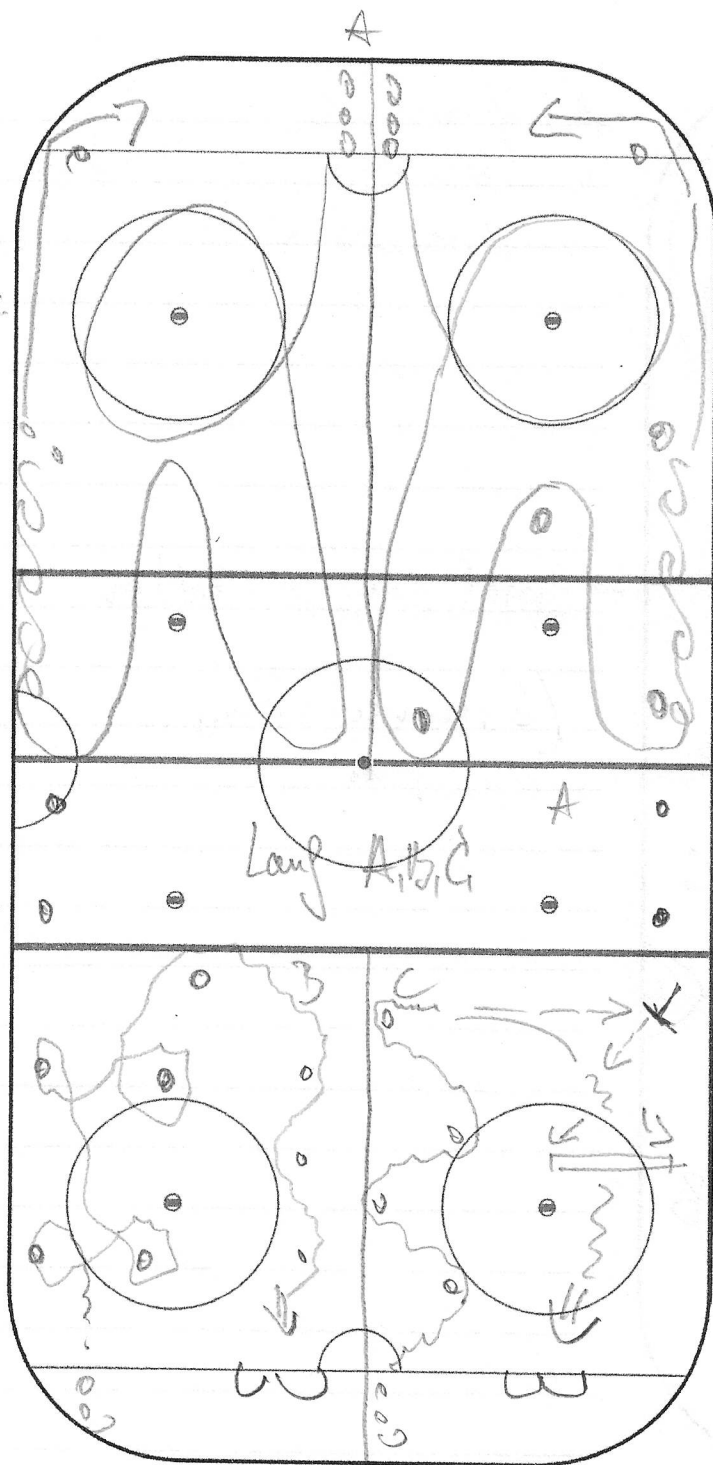


TRAININGSPLAN

TRAINER: Karel / Jürgen / Dominik TEAM: U9

DATUM: 18.09.19

ZEITPLAN:



A: Aufwärmen

→ Übersetzen mit Canadia

→ Rücken

im Wechsel (2 Gruppen)

A: Bahnenlaufen mit und ohne
Puck je nach Gruppe
(Lauf A, B, C)

B: mit Puck 2x 8 Canadier
→ Slalom + Schuß

C: Cander mit Puck
um den Balken 2x je
Schuß

Ende: Spiel 10'



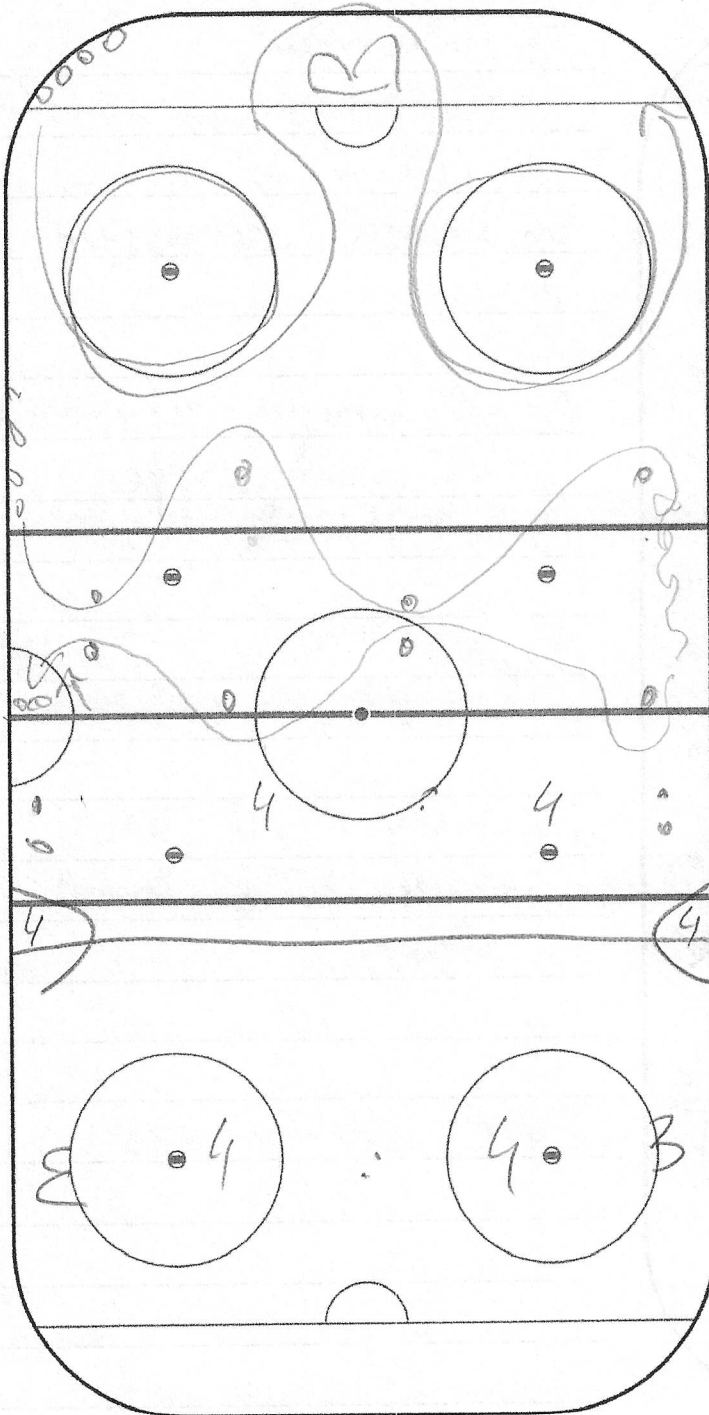
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek Pijgen TEAM: U9

DATUM: 19.09.19

ZEITPLAN:

Spieltag



A: Übersetzen

B: Canadier (mit Recken)
(im Wechsel)

→ Spiel auf 2 Felder

(6 Mannschaften)

Datum: 24.9.2019 Tid: 09:00-10:00 Ishockeyträning Nr: _____
 Plats: Eishalle 15:10-16:10
 Tränare: 09 YURI MAREK; VII MARTIN, MARKUS, BOBBY

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

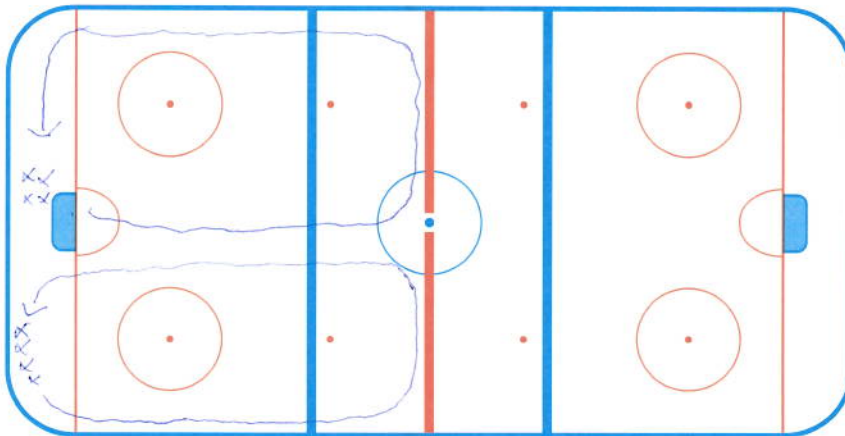
Målvakt

1:a Femman

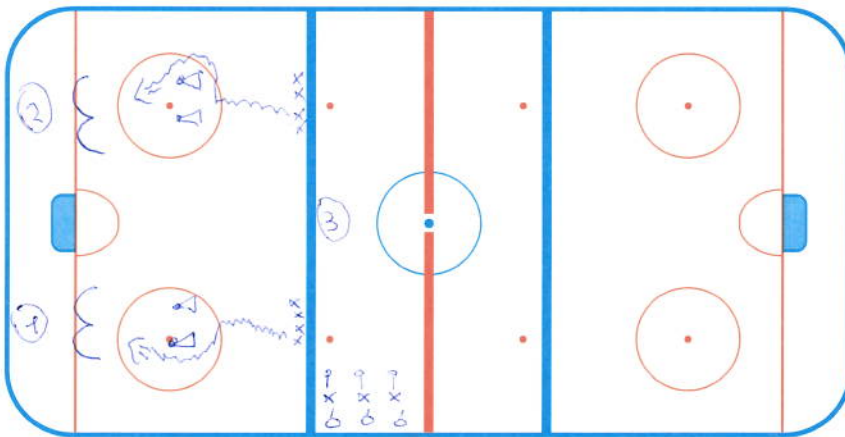
2:a Femman

3:e Femman

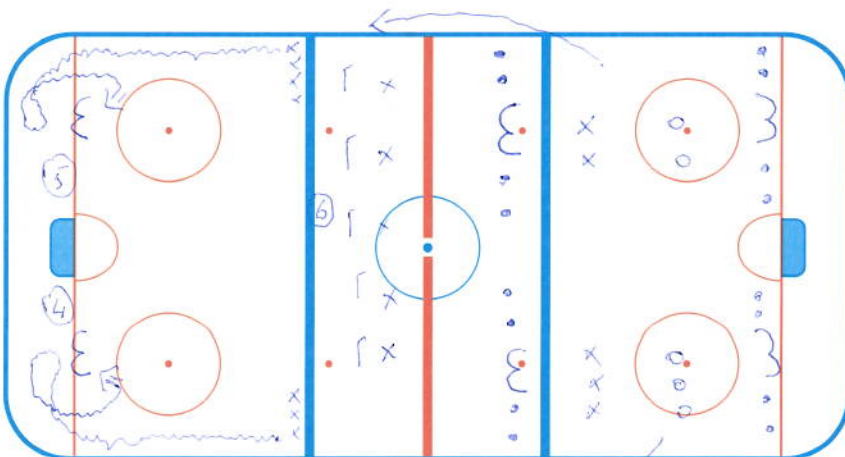
4:e Femman



1 PÄZ-MUKKA; Schlegler 1 HAND
 KREISE, SCHULTER KREISE HANDE
 AUSSTRECKEN, BOGEN NACH VORNE,
 L-R GEHTLICH SCHLEGER AUF SCHULTER,
 2 GRUPPEN AUF HALBE RUNDLE
 FAHREN, (DISZ. LIN. ZUSAMMEN ARBEIT)
 5 MIN

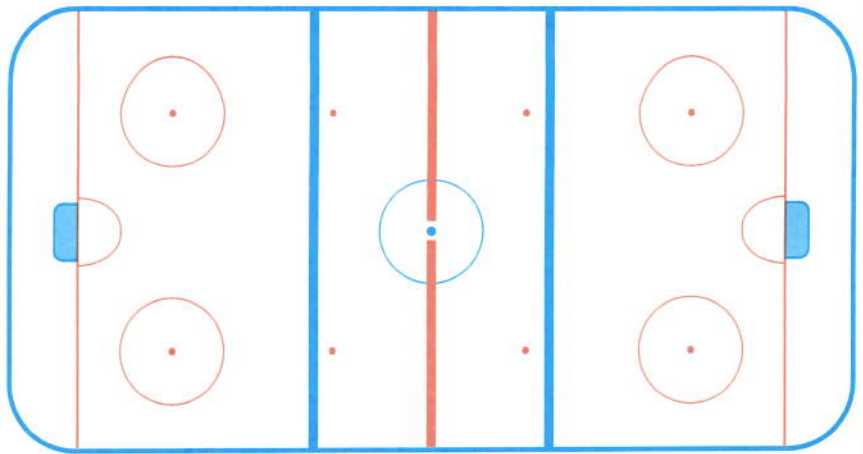


2 ST 1: im bewegung PUCK
 KONTROL C OBBOGN und schuss
 auf TOR. (6 MIN)
 ST 2: Gleich wie ST 1
 (6 MIN)

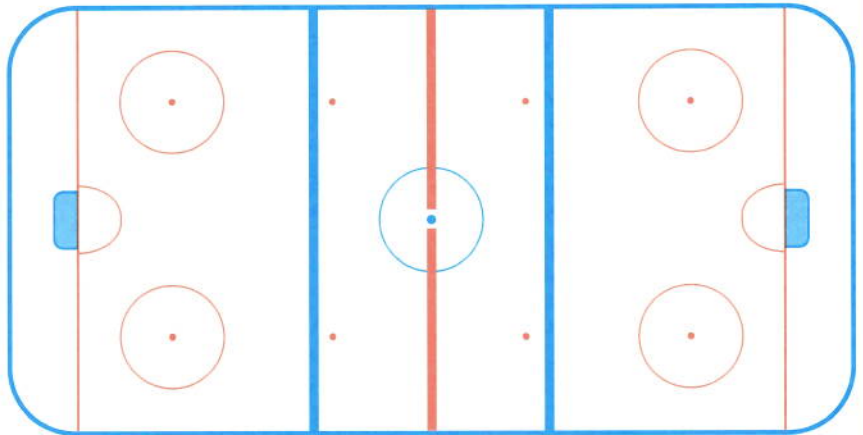


3 ST 4: im bewegung PUCK KONTROLL
 HINTEN TOR -> yunika und schuss.
 (6 MIN)
 ST 5: Gleich wie 4 von andere
 seite. (6 MIN)
 ST 6: STABILITÄT EISHOCKEY POSITION
 gleich gewicht, SP (1 knie auf) 2 knie auf;
 KREUZEN VOR; KREUZEN RUCK)
 6 MIN
 SPIEL 2-2 oder 3-3 (SPIELN MIT
 HINTEN TOR)
 10 MIN

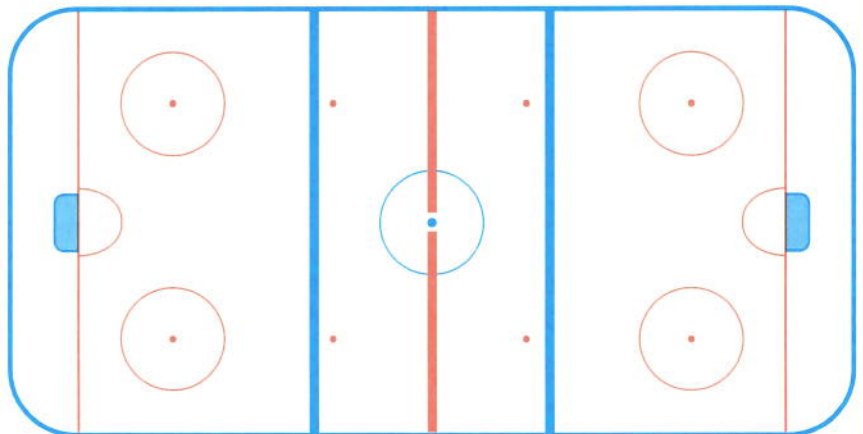
4



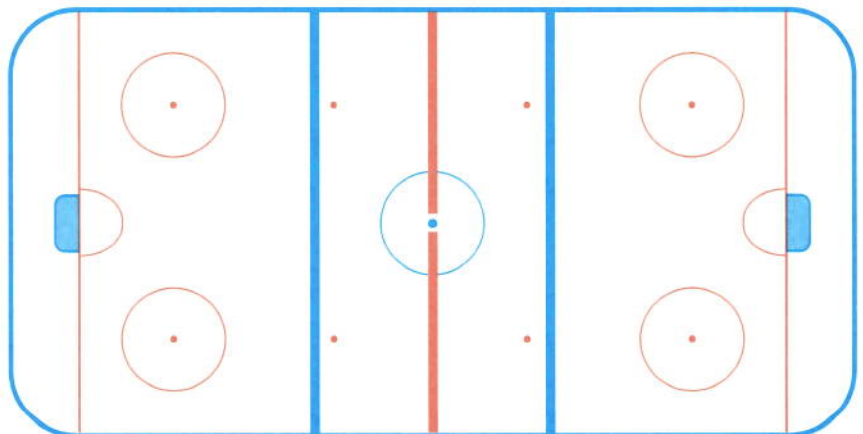
5



6



7



Noteringar



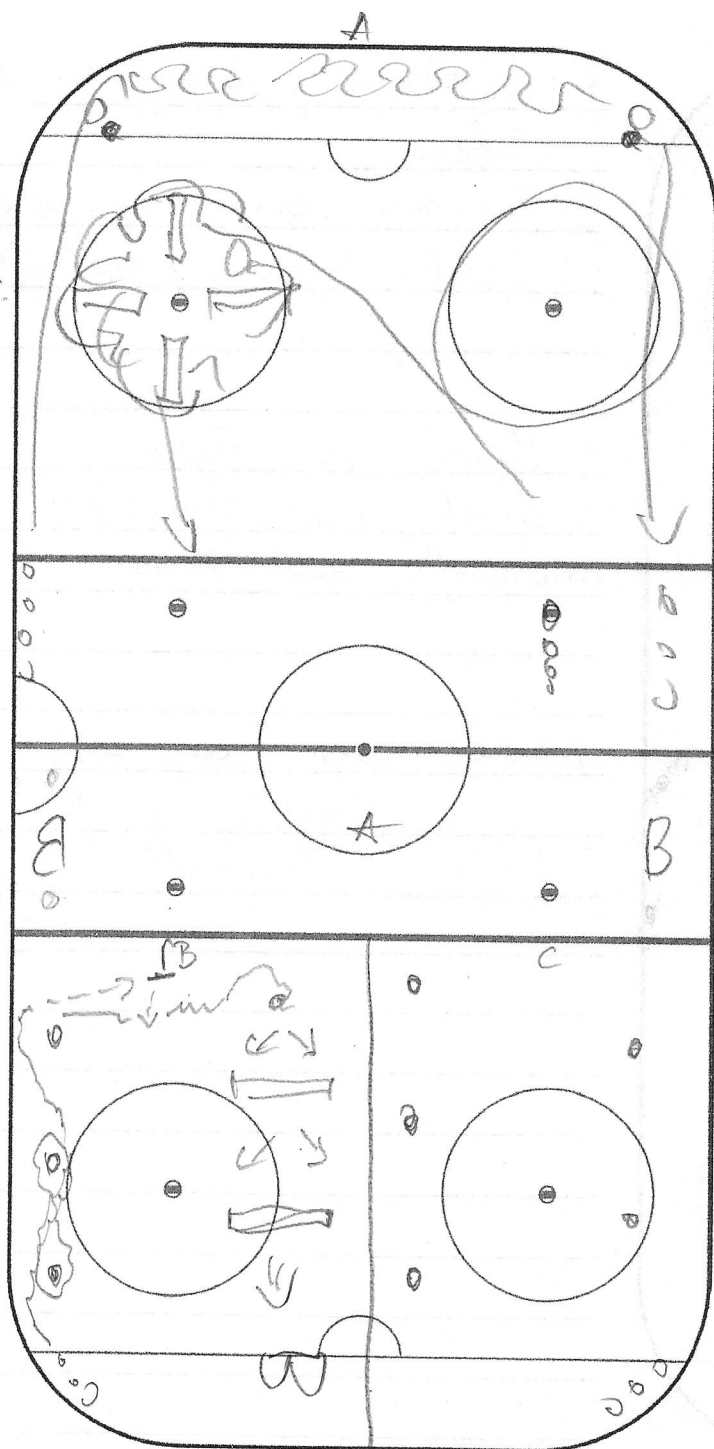
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek Hinggen
Dominik

TEAM: U9

DATUM: 25.09.19

ZEITPLAN:



A: Vor + Rück + Vor

B: Übersetzen vor + über Balken
(im Wechsel 2 Gruppen)

A: Spiel

B: Canadier

→ Pass mit Trainer

→ Li o. R. vorbei

→ Schuß

C: → Canadier,

Kanten → innen Eing.

Vor + Rückw.

Ende: Spiel ca 10 Min
4:4 im Wechsel



TRAININGSPLAN

TRAINER:

Harvek / fangen
Lübös

TEAM:

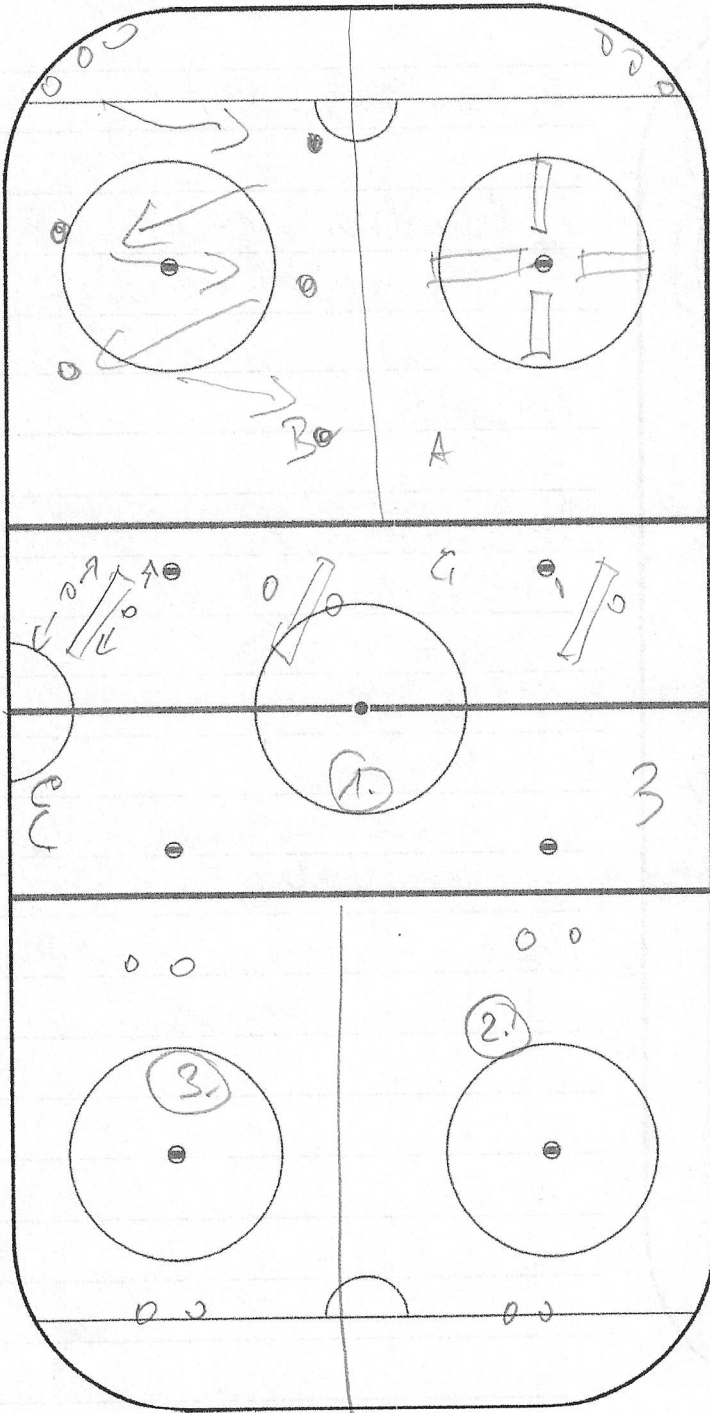
U9

DATUM:

26.09.19

Spieltag

ZEITPLAN:



A: Würfeln mit Springer über
Balken

B: Canadier, Vor + Rückw. usw

C: Spiel → Fangen um den Ballen

1. Spiel: mit Puck

2. Spiel: mit Tennisball

3. Spiel: mit Ring

Ende: Spiel auf ein
Drittel a. 10'

4:4 im Wechsel

Datum: 1.10.2019 Tid: 09:00 KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 15:10-16:10

Tränare: YURI, MAREK, BOBBY.

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

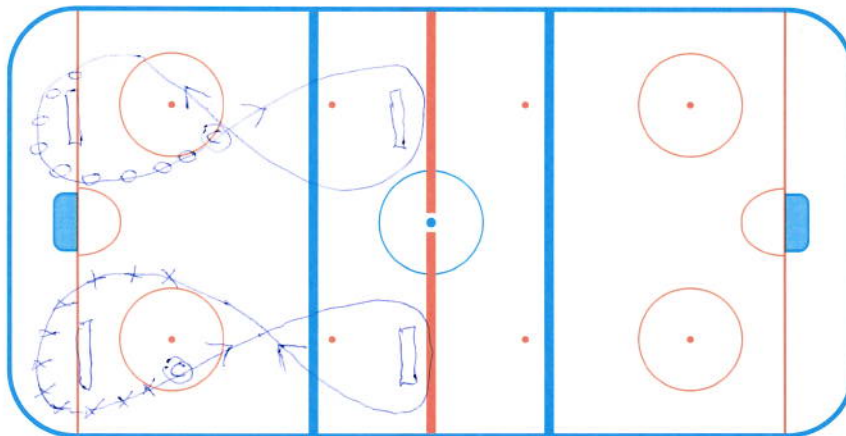
Målvakt

1:a Femman

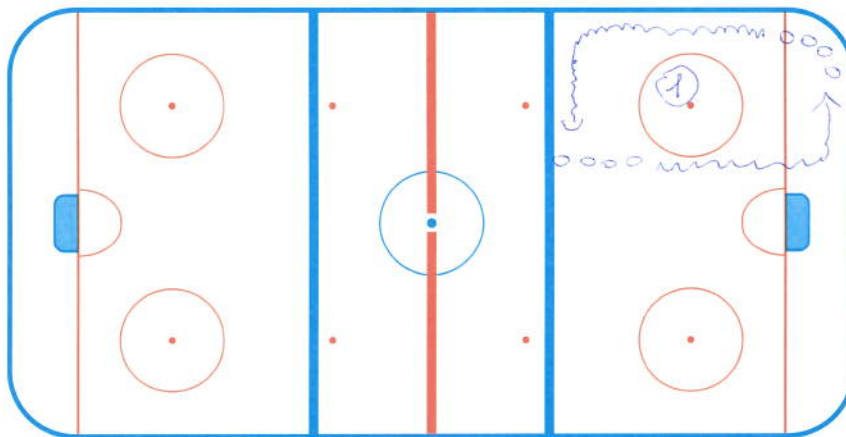
2:a Femman

3:e Femman

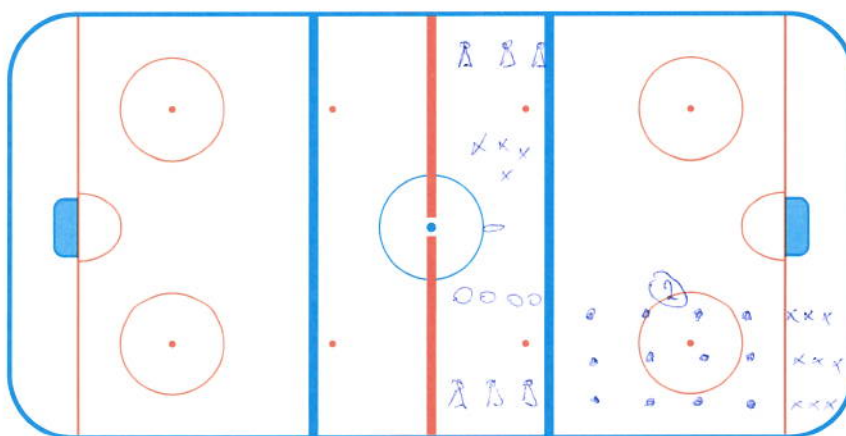
4:e Femman



1 Aufwärmen: Schläger
1 HAND drehunge, HANDE seitlich
drehunge VOR-ZURÜCK, KÖRPER
drehunge SCHLEGER 2 HÄNDE,
Schläger AUF SCHULTER drehunge,
Bogen NACH VORNE, wie beugen,
schnelle runde 1.
5 min



2 STATION 1: Technik
mit Schleger mit Ring!
KURZE RING KONTROL IM BEWEGUNG
VOR dir; Schleger im 1 HAND im
BEWEGUNG RING VOR DANN BEHÖREN
SEITE; RING KONTROL IM BEWEGUNG
SEITLICH.
10 min



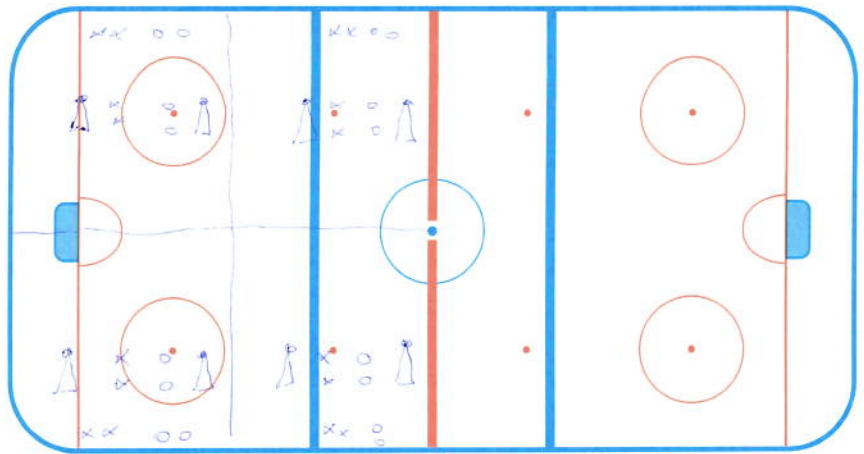
3 STATION 2: Strenge Schweregelei-
KLEICHGEWICHT, BEWEGLICHKEIT:
A) Боковой переставной шаг
B) Боковой переставной с вращением
через плечи
C) Боковой переставной змейкой
D) Боковой переставной с прыжком
через плечи
E) Без змейкой 10 min
STATION 3: SPIEL 4-4 AUFGABE
MIT RING TREFFEN PILONE,
10 min

4 Spiel mit Ring

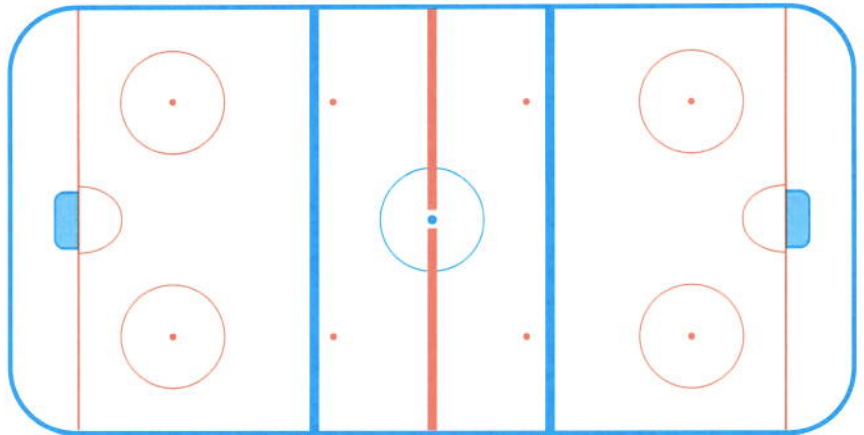
Auf 4 Flecken 2-2

Pilone statt Tor

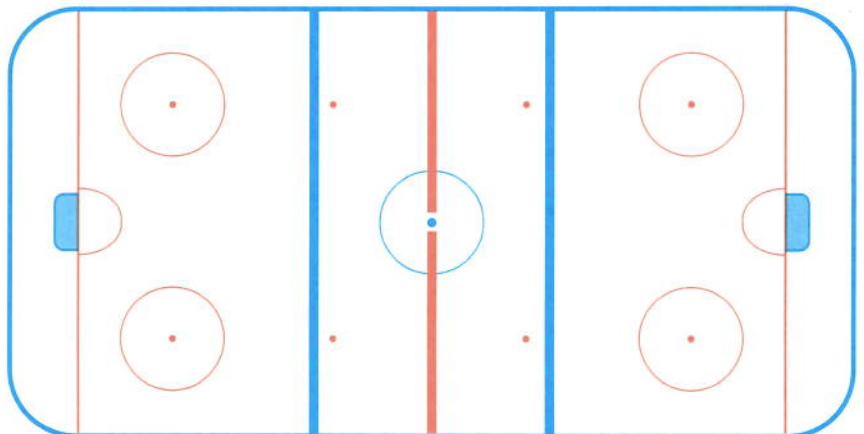
Restliche Zeit



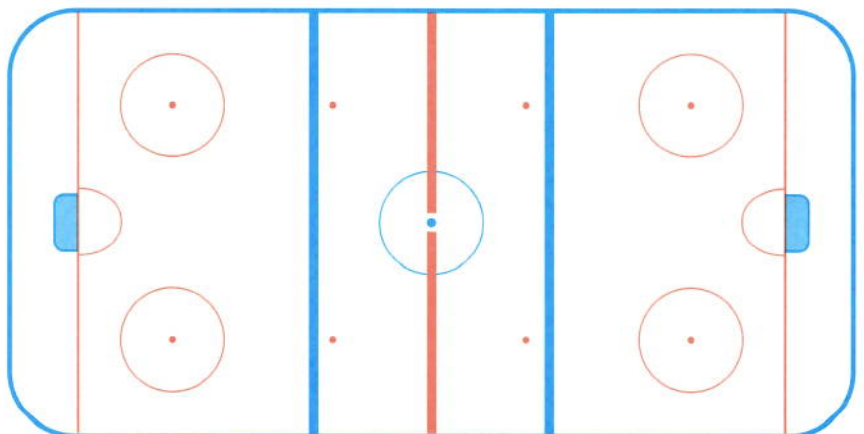
5



6



7



Noteringar



TRAININGSPLAN

TRAINER: Horckhagen, Dorn

TEAM: U9

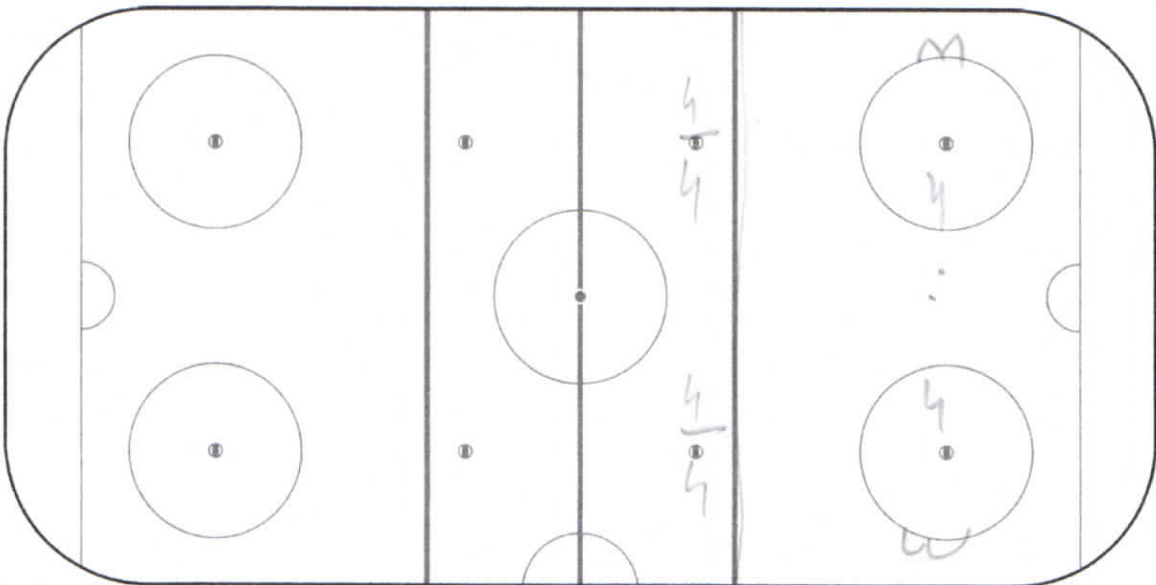
DATUM: 02.10.19

ZEITPLAN:



Aufwärmen 2 Stationen 1-3

- (1) Canadier + Rückw. + Werpstreu + Rückw. (2) Spiel Reifen greifen
(3) Vor + Rückw. mit Drehung zum Reifen



A 2:0 mit Rückübergabe

B 1:0 mit Fischen o. Passen

C Übergeben + Canadier

Datum: 3,10,2019 Tid: 09 KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 14:20-15:20

Tränare: YURI, MAREK + 1HILFE

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

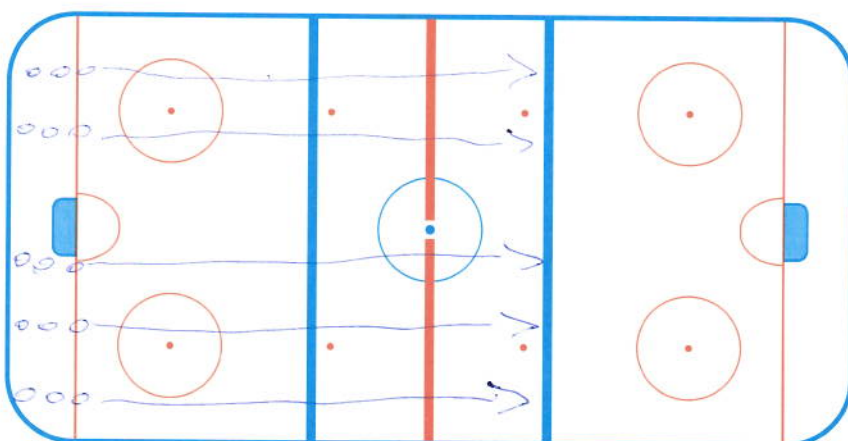
Målvakt

1:a Femman

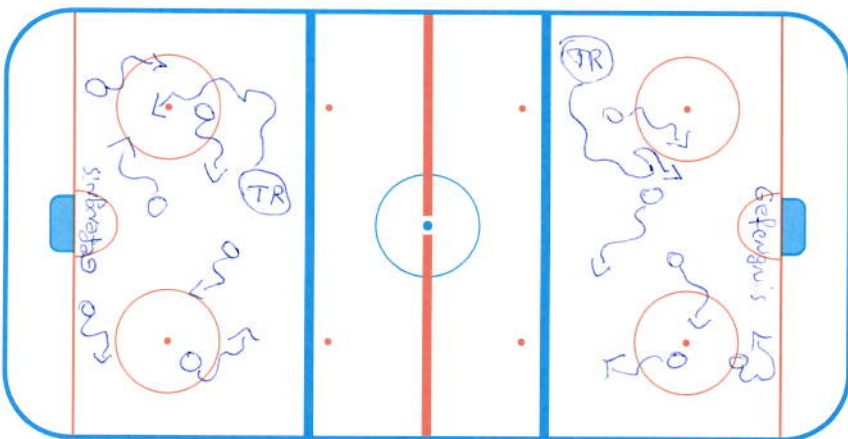
2:a Femman

3:e Femman

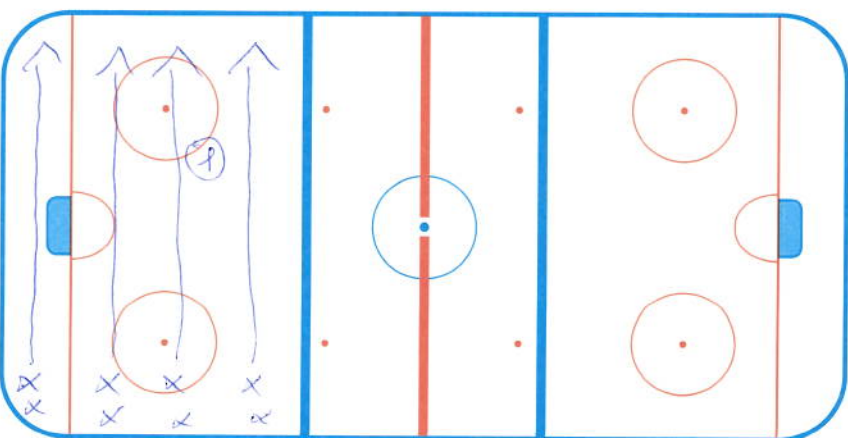
4:e Femman



1 Aufwärmen eiskufen
VORWÄRTZ RÜCKWÄRTZ
(pusch L-bein pussh Rechtebein
gleich RÜCKWÄRTZ)
5-7 min



2 Schnelligkeit Spiel
POLITZEL UND BANDITEN
8 min

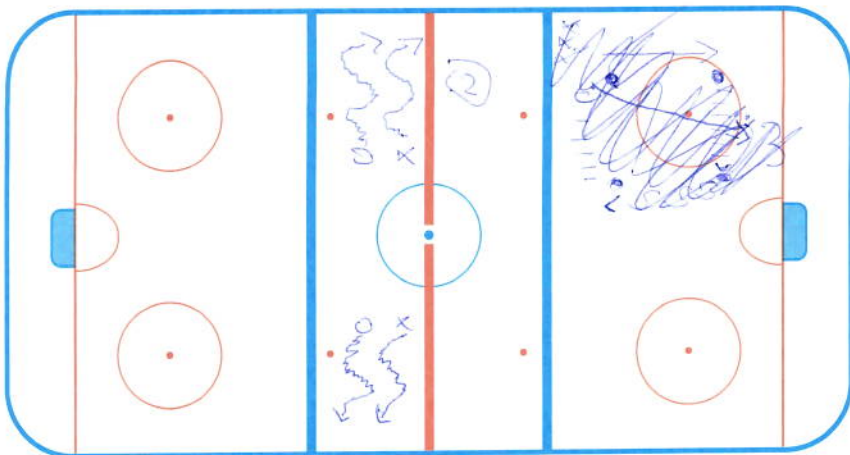


3 STATION 1: START

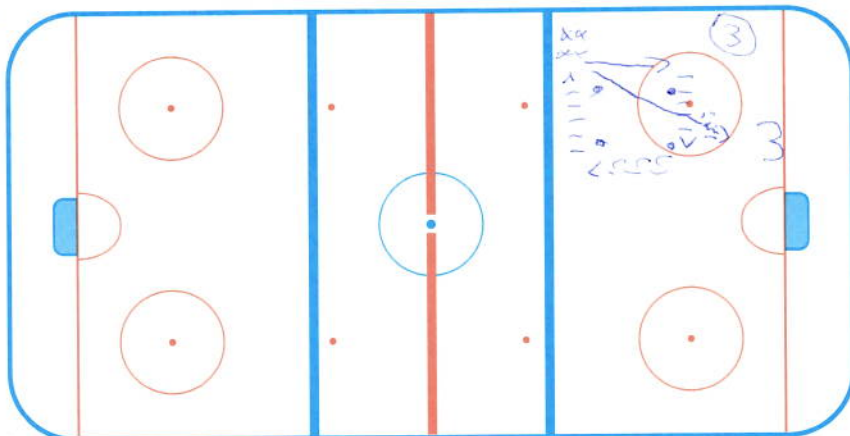
- gehen MIT AUßEN KANTE
- V-START 3 STARKE SCHRITTE UND FAHREN IM EISHOCKEY POSITION
- V-START 3 STARKE UND FAHREN MIT L-BEIN
- V-START 3 STARKE UND FAHREN MIT R-BEIN
- START RÜCKWÄRTZ BEIDERE BEINE IM EIS UND FAHREN L-BEIN
- GLEICH R-BEIN

7 min

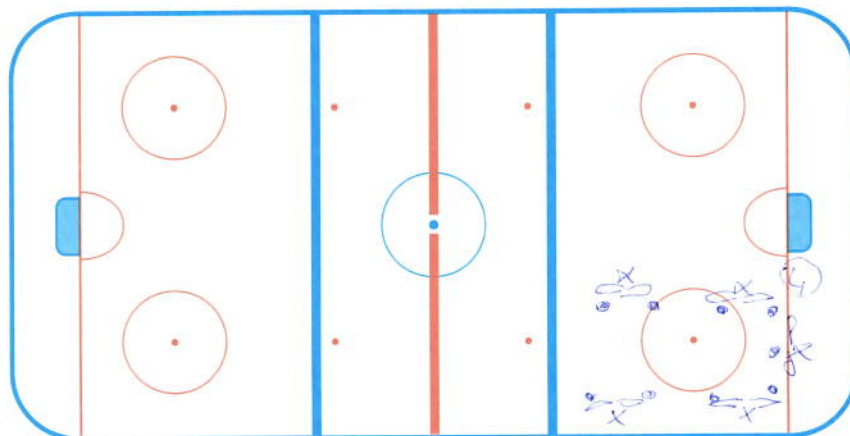
4 STATION 2: Spiegel,
IM PAAR (1 SPIELER ARBEITET
MIT PUCK, 2 SPIELER MACHEN ALLES
NACH MIT RING
7 min



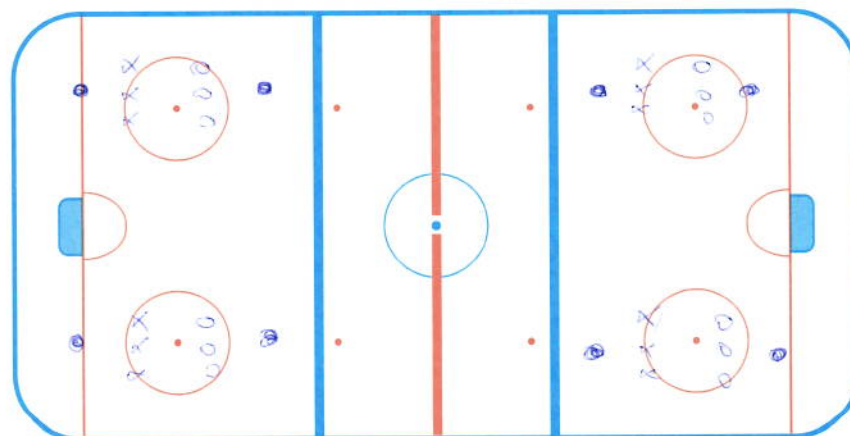
5 STATION 3: Eislaufen
Technik, Komplex Übung
für eistechnik, schnelligkeit,
PLIOMETRIK,
7 min



6 STATION 4: Technik
mit schräger, lange
Bewegungen im steilen mit
Ring, kurze mit Ring,
5 kurze 3 lang Kombi.
7 min



7 SPIEL: FORMAT 4-4
nonstop im 4 PLATZE
10 min



Datum: 8.10.2019 Tid: 09 klostertsee Ishockeyträning Nr: _____

Plats: Eishalle 15:10-16:10

Tränare: YURI, MAREK

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

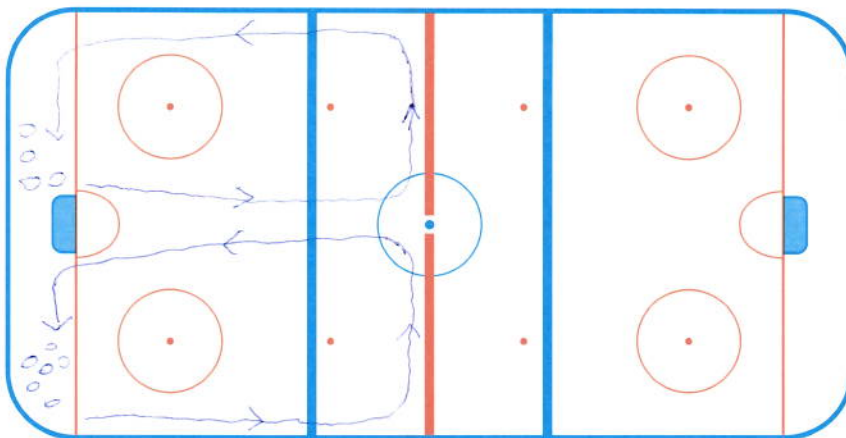
Målvakt

1:a Femman

2:a Femman

3:e Femman

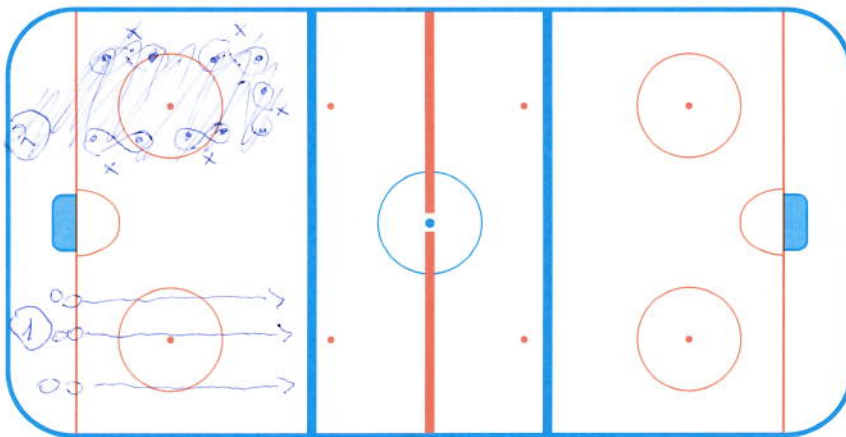
4:e Femman



1 Aufwärmen 2 GRUPPEN

Eislaufen rückwärts übersteigen ohne PAUSE übersteigene Bein vorne, dann übersteigene Bein hinten (BALANZ, gleich gewichtetechnik auf seitlichen eisen eislaufen)

5 min

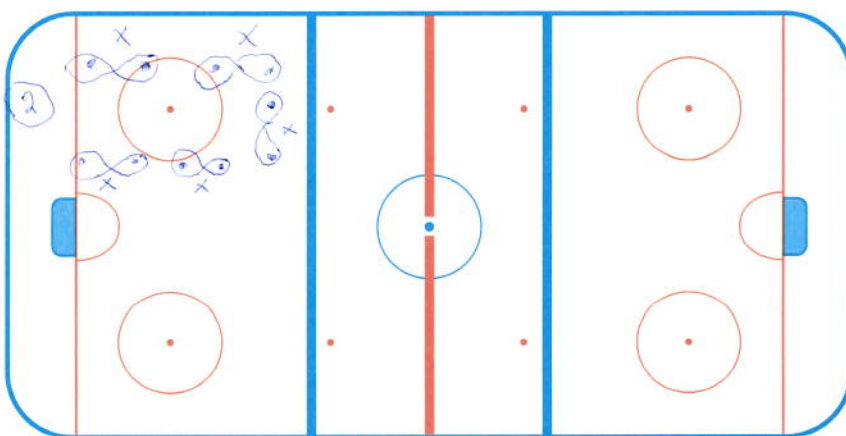


2 Station 1: Eislaufen →

START SEITLICH ausbalancieren und schwingung mit linke Bein vor zurück, mit rechte Bein zurück fahren.

b) Gleich nur schwingung mit Bein seitlich und hinten Bein

6 min



3 Station 2: Technik mit

Schleper und puck im stehen. ARBEITEN mit puck hinter (untere hand schwingt locker bei schleper)

6 min

4 STATION 3: So Lobkoste

Gleichgewicht, Kopf hoch -

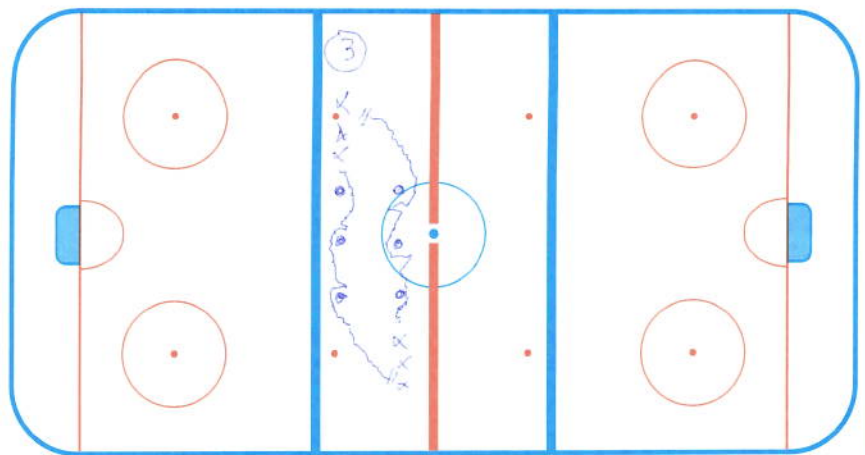
Rücken gerade - Knie beugen,

Spieler ohne Schläger eisläuft

SLALOM MIT BALN UND ZEIGTEUHNUNG

BEI PILONEN,

6 MIN



5 STATION 4: Technik

Mit Schläger und Puck.

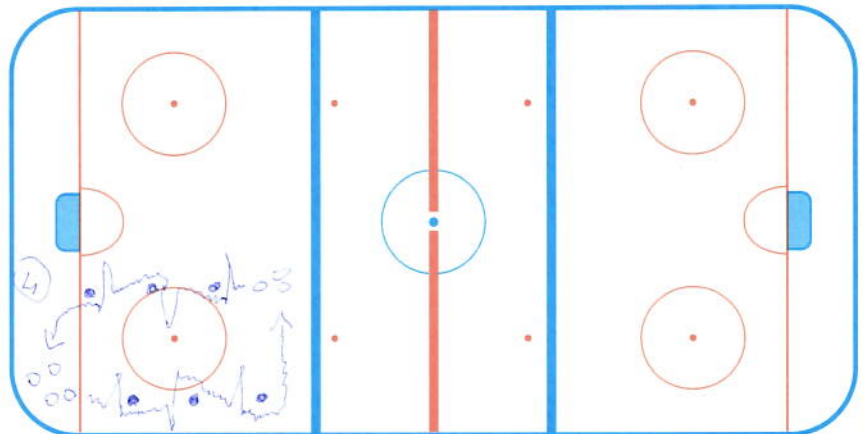
1) LANGE AMPLITUDE MIT SCHLÄGER

LINKS UND RECHTS MIT 2 HÄNDE

2) LANGE AMPLITUDE MIT SCHLÄGER

LINKS RECHTS MIT 1 HAND.

6 MIN



6 STATION 5: Schiellegekeit

SPIEL (1 zu 1)

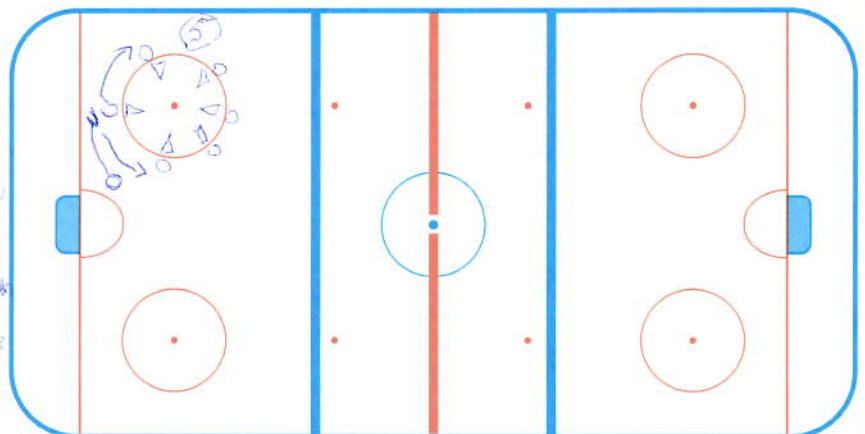
BOGZUGN FÄHRT IM KREIS

UND GREİFT 1 SPIELER AUF RÜCKEN

WEKSELT RICHTUNG MIT BREMSEN

UND LAUFT SO SCHNELL WIE MÖGLICH AM KREIS UND PROBIERT FREI PLATZ BESETZEN, ANGINNIGEN LAUFT AUCH NUR ANDERE RICHTUNG UND PROBIERT AUCH FREI PLATZ BESETZEN.

6 MIN



7 STATION 6: Schuss

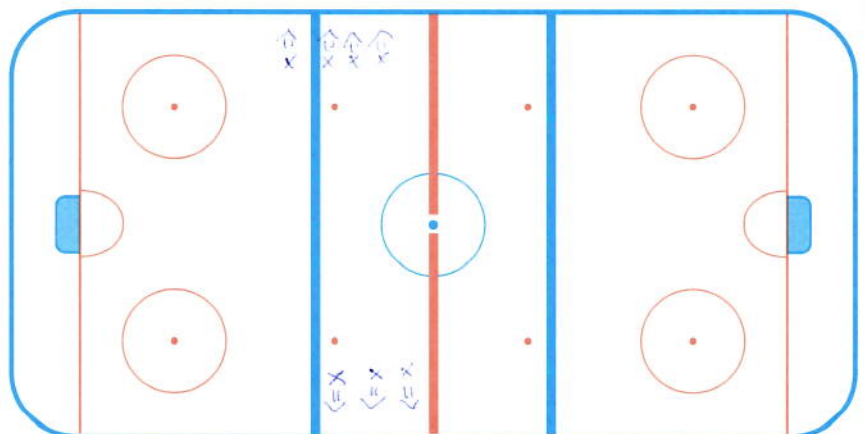
ÜBUNG TECHNIK.

6 MIN

+

SPIEL ZUM SCHLUSS

4-4





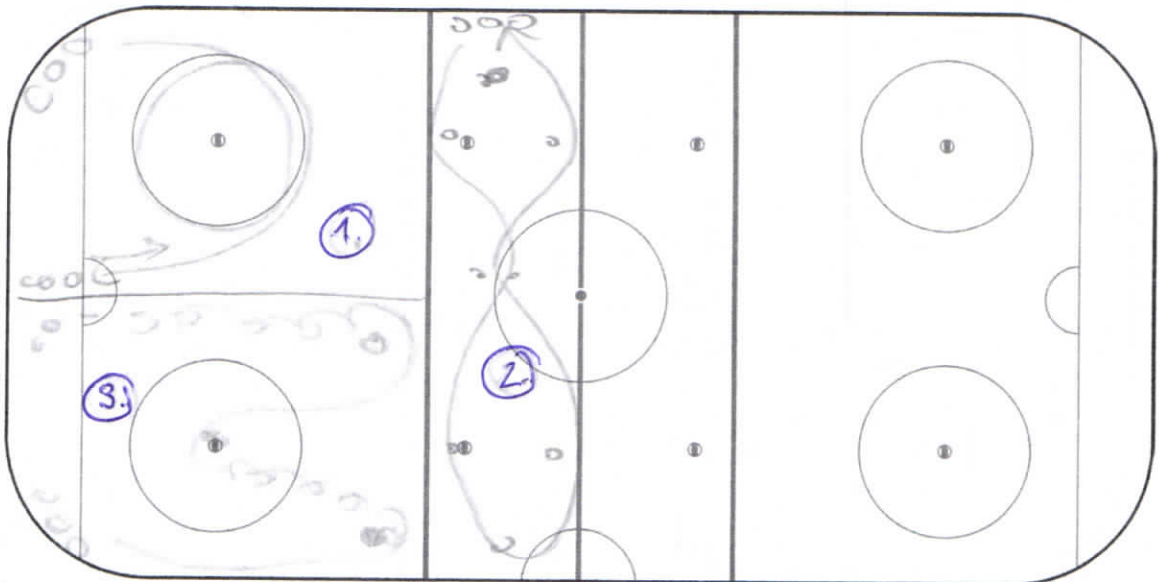
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek
Jürgen, Domin

TEAM: U9

DATUM: 09.10.19

ZEITPLAN:



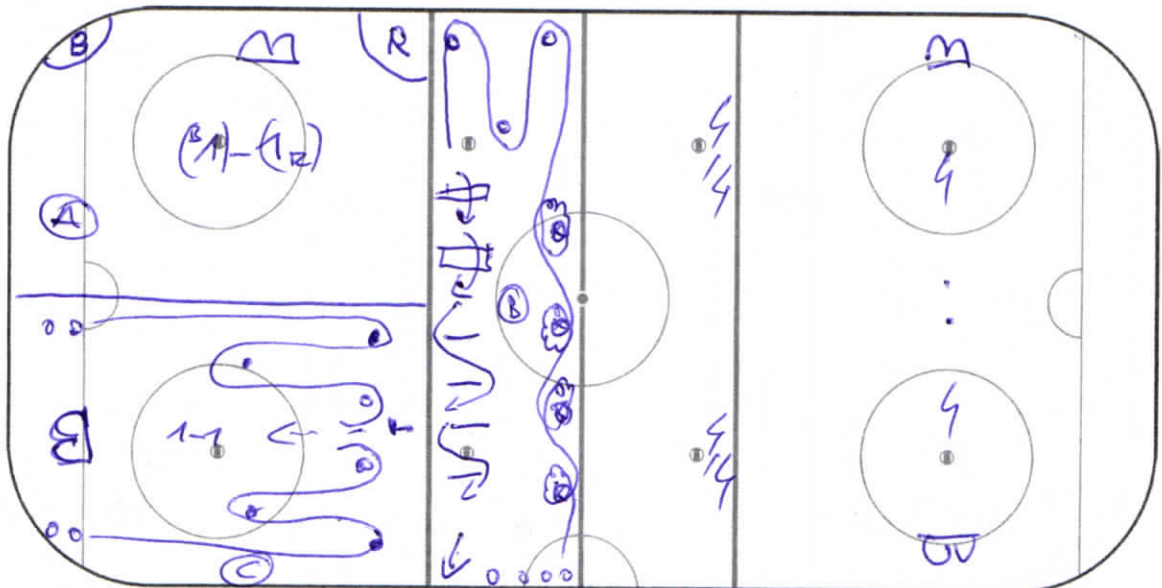
1 - Übersetzen

2 - Vorwärts-Canadier

8x Reifen

3 - Vor-Rückwärts

3x Reifen



A 1:1 mit Jocker in der Ecke

(4H. 2B 2R.)

B Laufen Vor-Rückw. 4x, 3x Canadier, 2x Springen + Skalom

C 1:1 Wettkampf mit Pass-Trainer (6x R.)



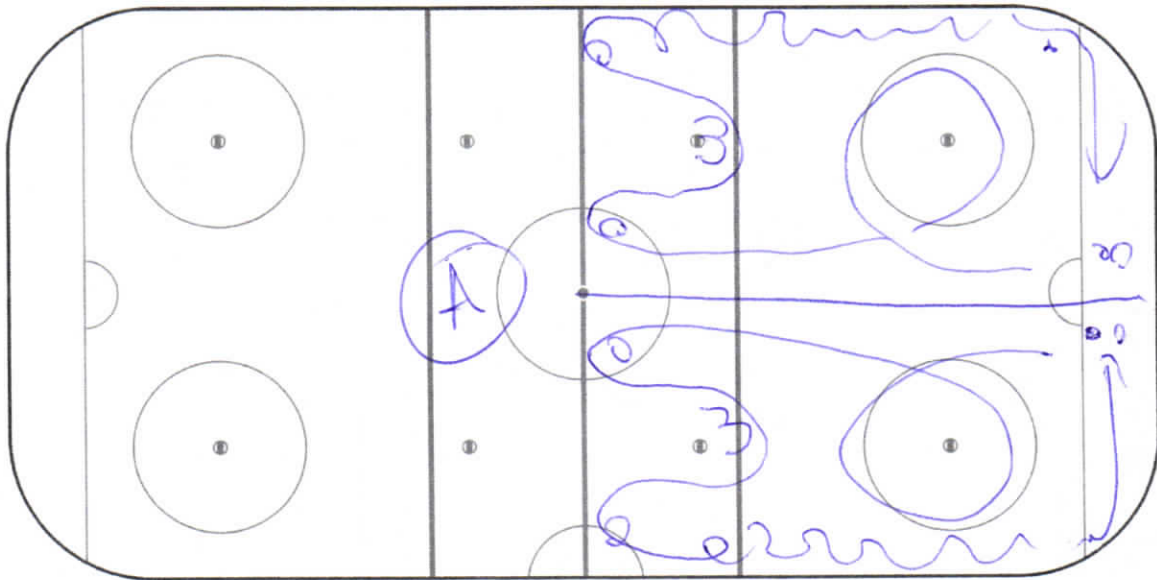
TRAININGSPLAN

TRAINER: *Jürgen / Marek*

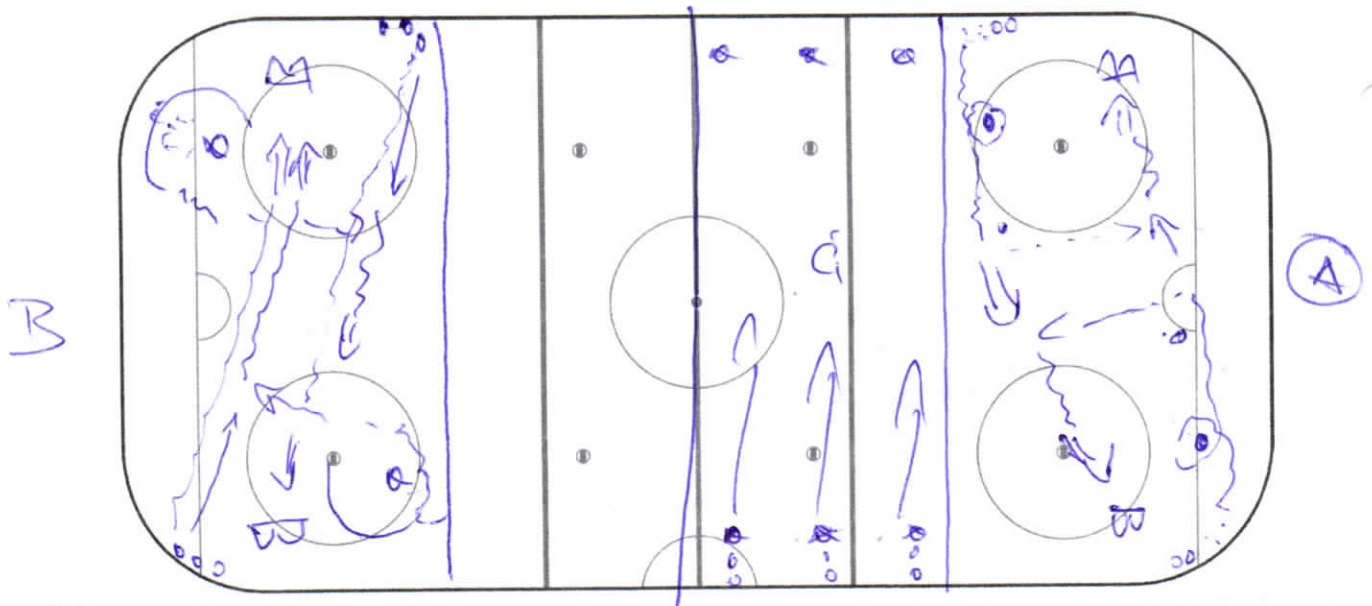
TEAM: *UG*

DATUM: *10.10.19*

ZEITPLAN:



A: Aufwärmen: Übersetzen 3x Canadier, Rückw. + Vor.
im Wechsel ROT-BLAU (Seiten)



2 Gruppen!

GK. 1. { A: 1x1 Puck + Canadier Pass im Raum + Schuß
B: Timing mit Pass + Schuß

GK. 2 C: A, B, C, - Laufen Basis Kanten, Eisenbahn Litze Pantel
usw.

Datum: 15.10.2019 Tid: 09:00-10:00 Ishockeyträning Nr: _____

Plats: Eishalle 15:10-16:10

Tränare: YURI, MAREK, BOBBY?

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

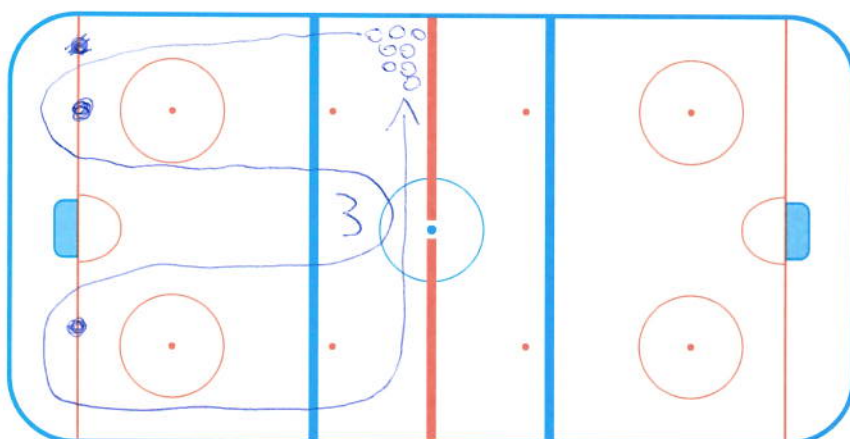
Målvakt

1:a Femman

2:a Femman

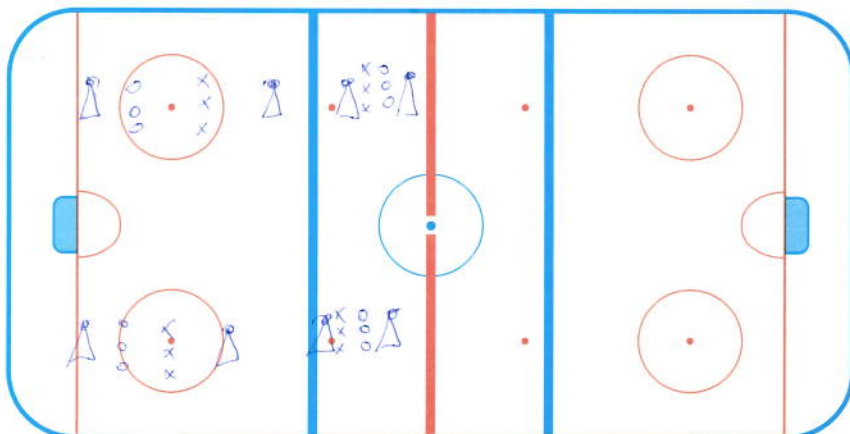
3:e Femman

4:e Femman



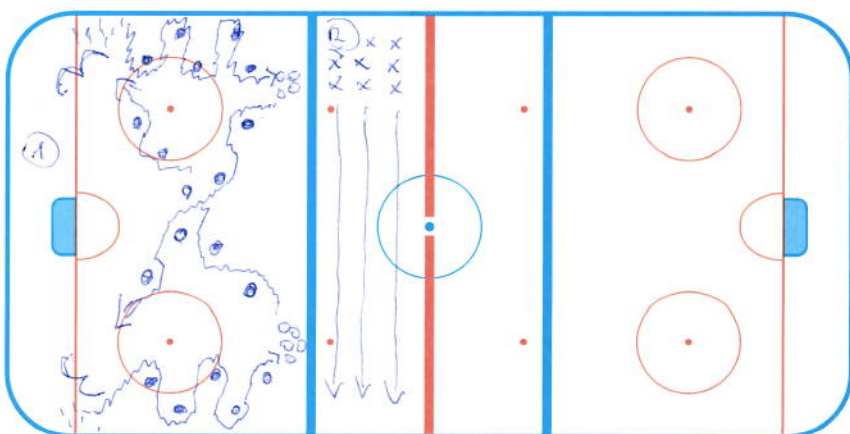
1 Aufwärmen: Vorwärts
Rückwärts eislaufen, tief
Position lange Schritte ->
starke Pusch.

5 min



2 Bewegung Spiel
4 Gruppen: 3-3 Start
Tore pilone, Spiel mit
fußball mit hände, 30 sekwechsel

8 min



3 Station 1: Technik
Puck control

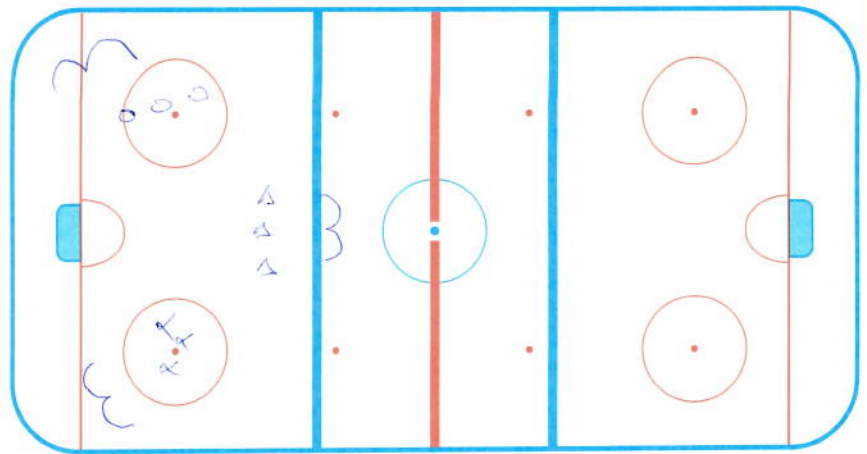
10 min

Station 2: Eislaufen

10 min

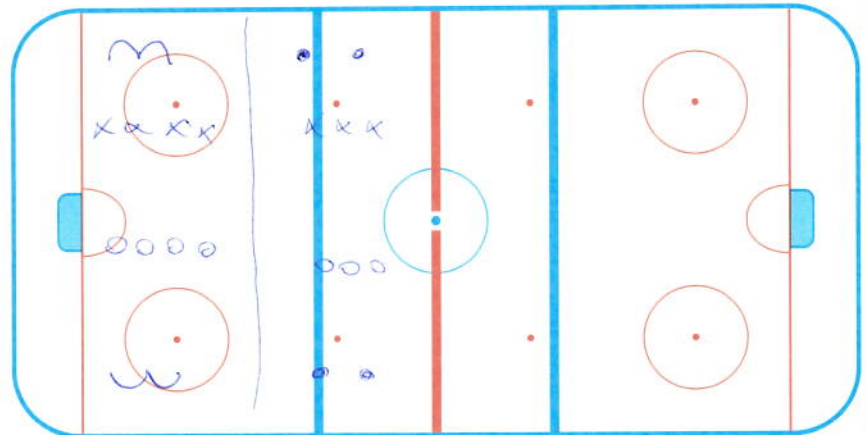
4 Spiel 1: 3 Tore →

→ Jede TEAM verteidigt
sein TOR und TORE KANN
machen im andere 2.
10 min

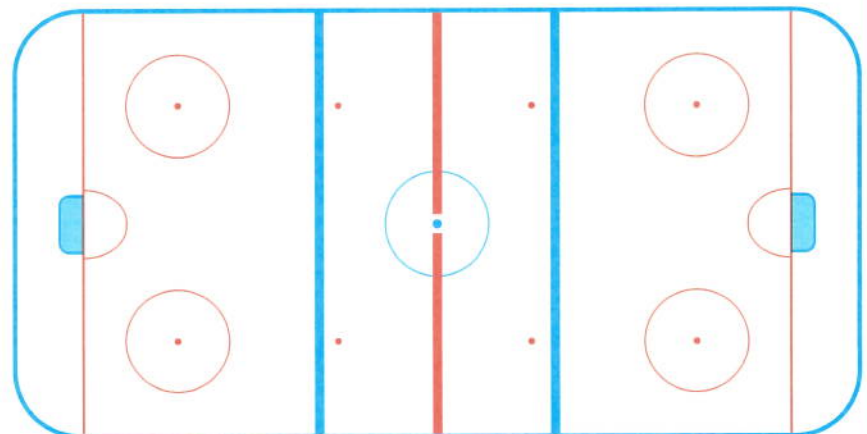


5 Spiel 2: 2 Hefte

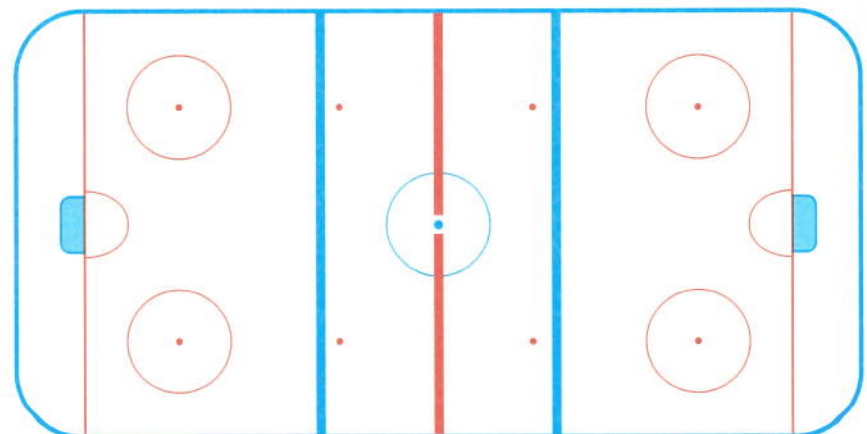
3-3 oder 4-4
15 min



6



7



Noteringar



TRAININGSPLAN

TRAINER:

Jürgen
Marok

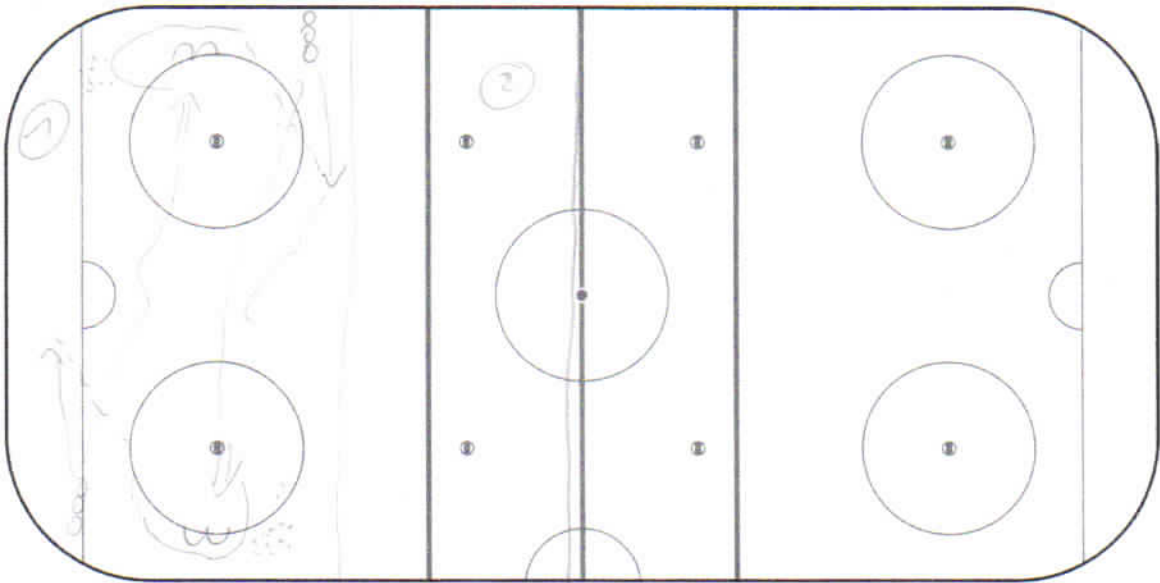
TEAM:

U9

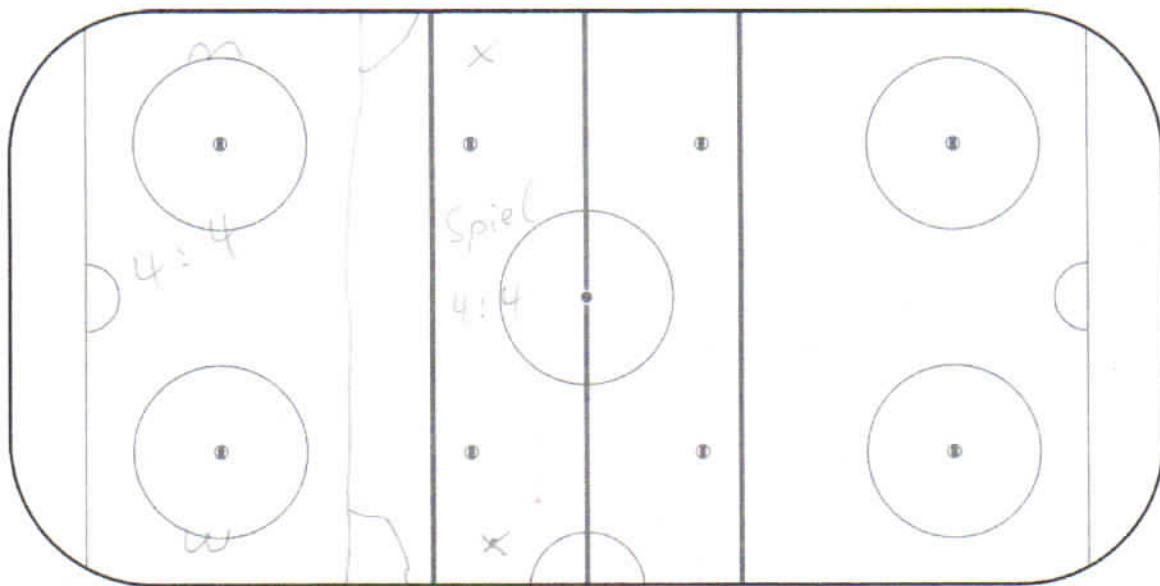
DATUM:

17.10.19

ZEITPLAN:



① Schuss, Pass, Timing
② Power skating



③ Spiel



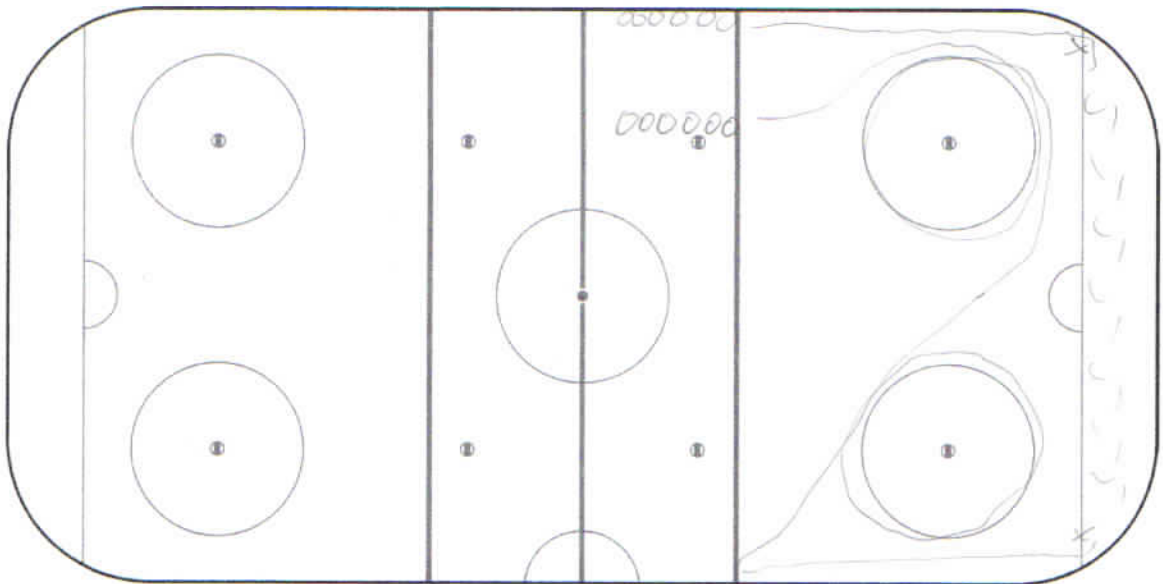
TRAININGSPLAN

TRAINER: Jürgen
Vitus, Domi

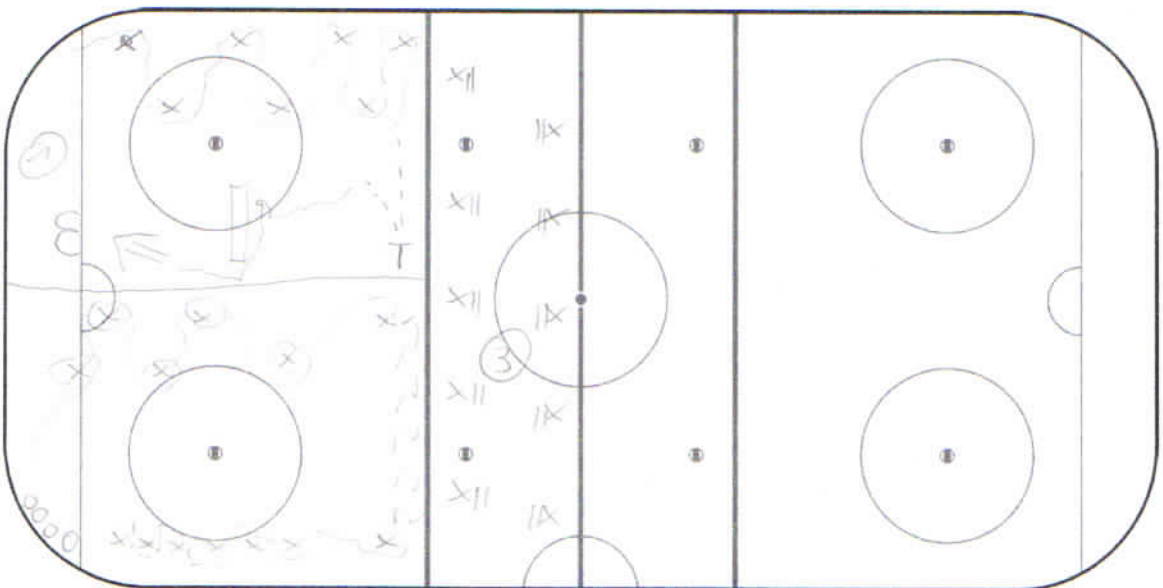
TEAM: U9

DATUM: 16.10.19

ZEITPLAN:



① Aufwärmen vorwärts, rückwärts, übersetzen



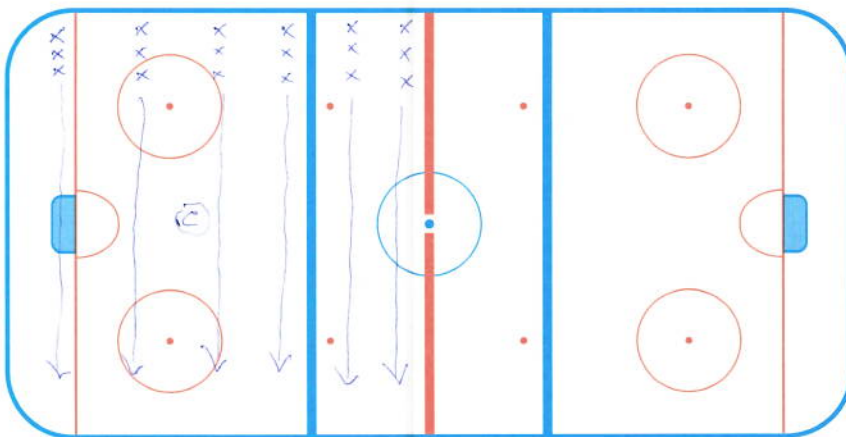
①+② Stationentraining

③ Powerskating

Datum: 22.10.2019 Tid: V9 KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: _____
 Plats: EISHALLE ~~NS 10000~~ 15:40 - 16:10
 Tränare: Yuri, Marek, Edi

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

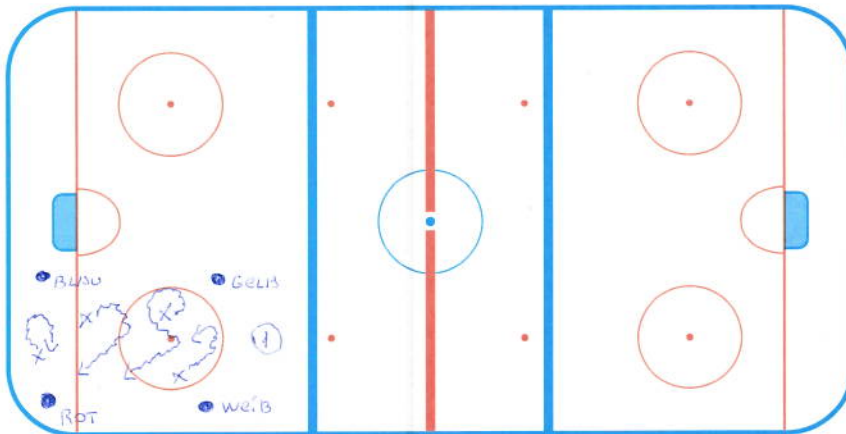
	Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman	4:e Femman
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



1 Eislaufenstechnik

2 beinig bogen vorwärts
 dann rückwärts innen außen
 eisen benutzen

10 min



2 Station 1: Puck kontrolle

Richtungwechsel, Reaktion,

4 hütchen 3 verschiedene farben,

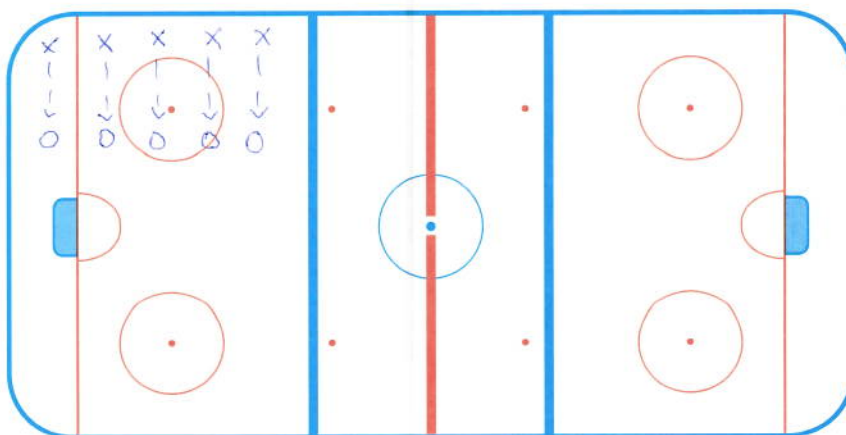
3-4 spieler mit puck kontrolle

eislaufen → bei trainer signal

farbe von hütchen, spieler eis-

laufen zum diese hütchen (schnell

reagieren) 10 min



3 Station 2: Passen im

paar vorwärts → seitlich

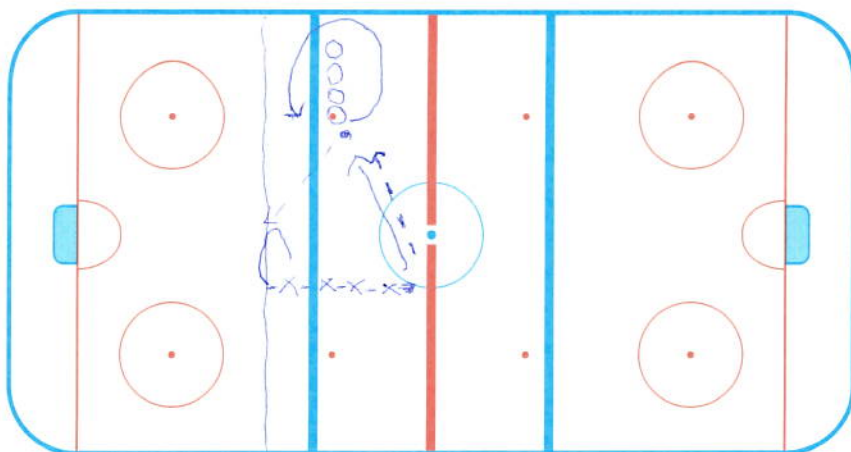
(körper stand, blick kontakt,

richtige hände bewegung)

10 min

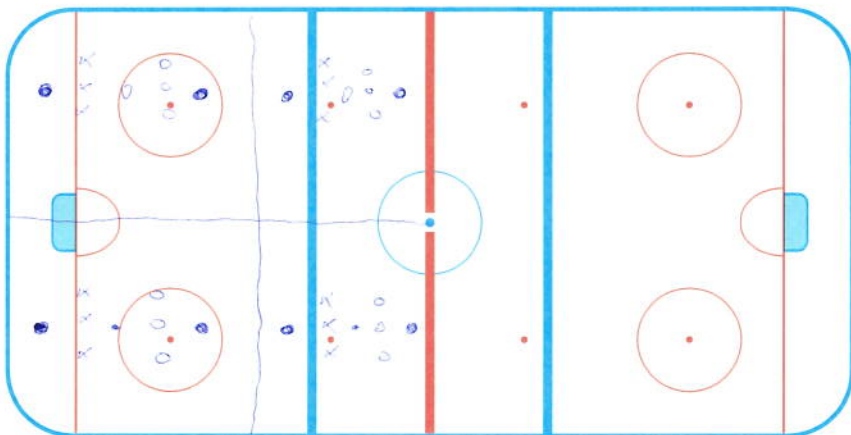
4 STATION 3: SPAB SPIEL

2 MANSCHAFTEN OHNE SCHLEGER,
1 TEAM SCHIESST BALL WEG UND 1
SPIELER FANGT RUNDE LAUFEN SO VIEL
WIE MÖGLICH; 2 TEAM HOLT BALL
PASST MIT HÄNDEN UNTEN BEINE IM
REIHE UND LETZTE SPIELER BRINGT
BALL ZU GRUPPE 1 (GEWIENT WER MEHR
RUNDEN IN SUMME GEMACHT)
10 MIN

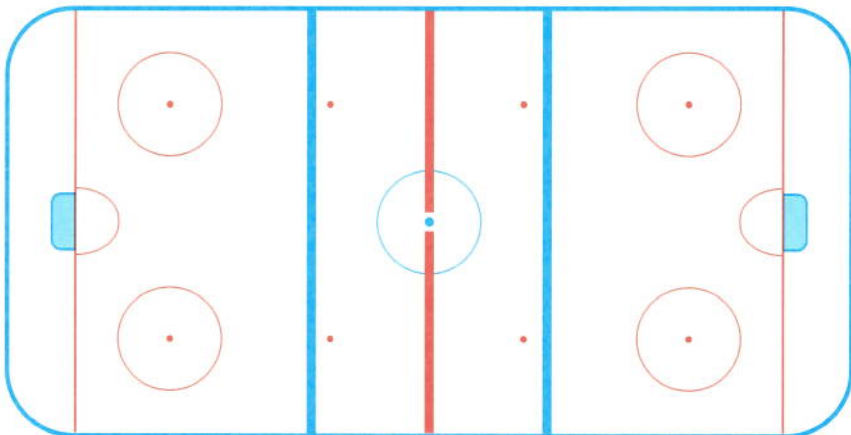


5 SPIEL IN 4 KLEINE ZONEN

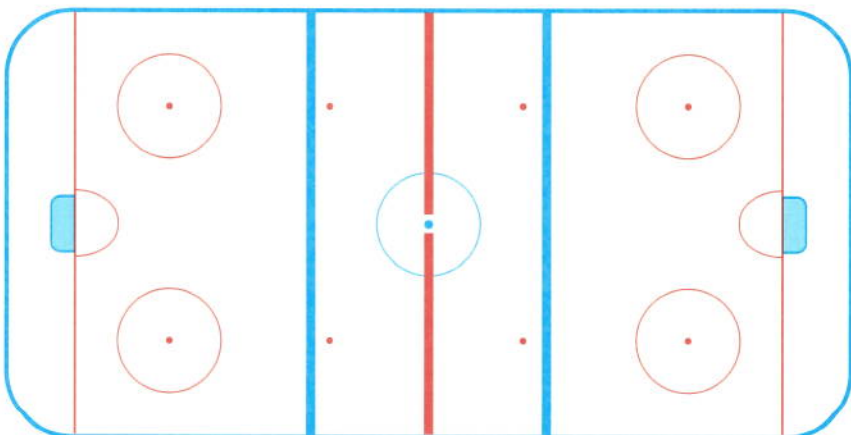
2 TEAM MIT RING, 2 TEAM
MIT PUCK, NACH 7 MIN WECHSEL
REIßEN ALS TOR
15 MIN



6



7



Noteringar



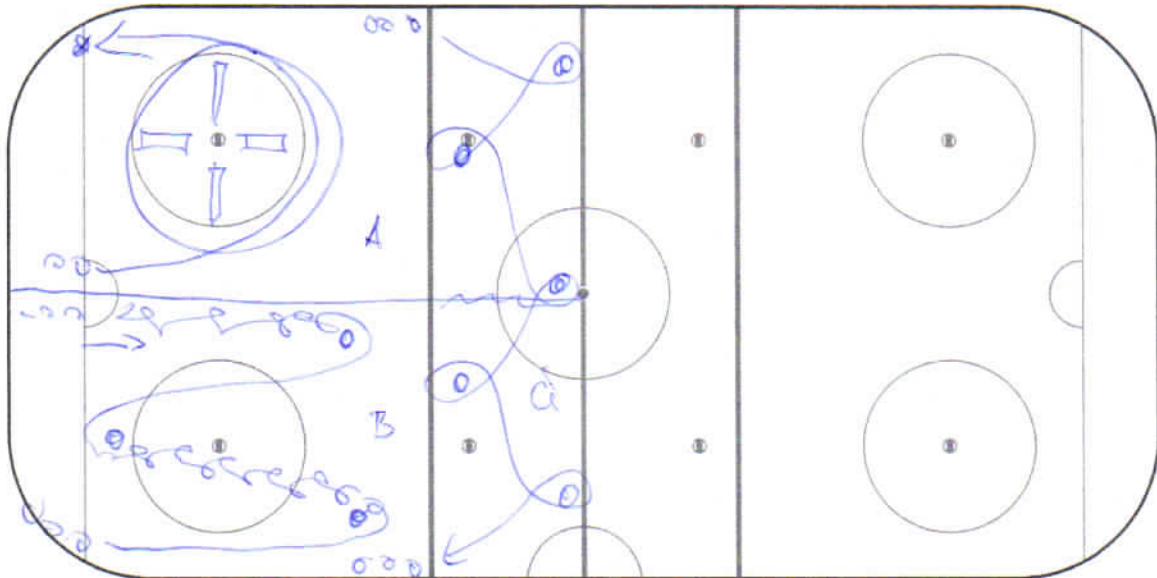
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek / Jürgen
Donni

TEAM: U9

DATUM: 23.10.19

ZEITPLAN:



A : Übersetzen mit und ohne Sprung

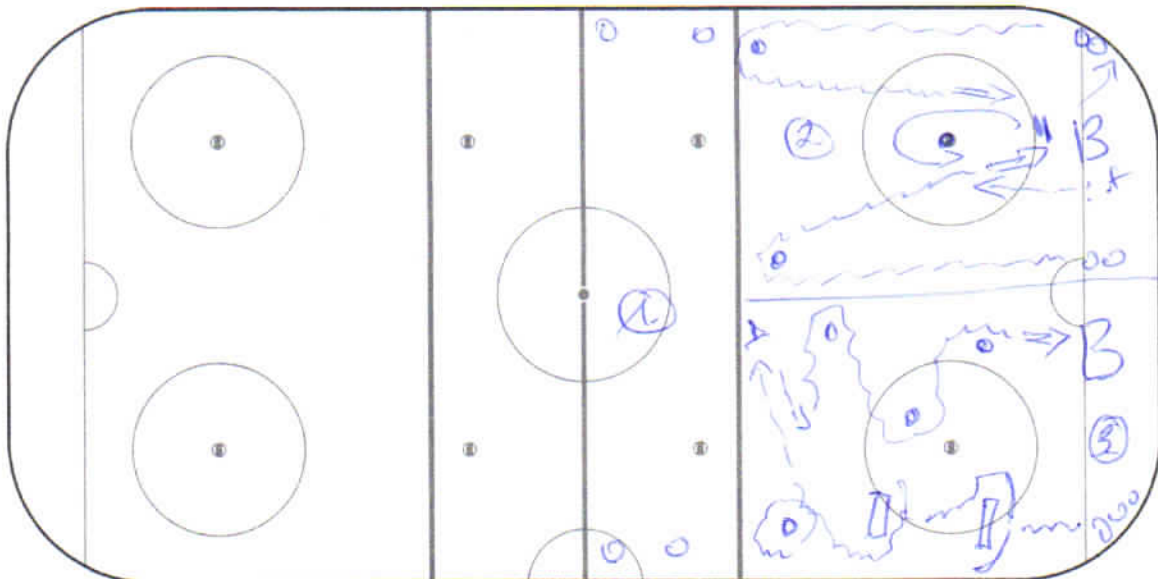
4x Balken

B : Vor + Rückwärts mit Drehung zu Reifen → Blick

3x Reifen

C : Canadier Schleife

5x Reifen



① Stickhandling ABC

② Slup mit Paß + Nachschuß

③ Paralel lauf



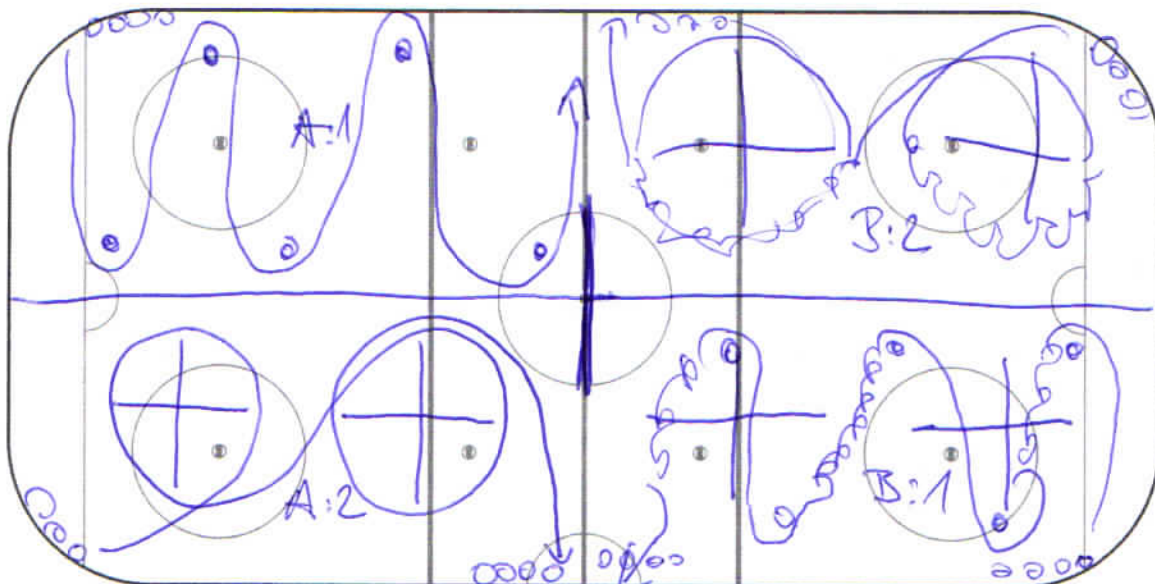
TRAININGSPLAN

TRAINER: Jünger, Karck TEAM: U9

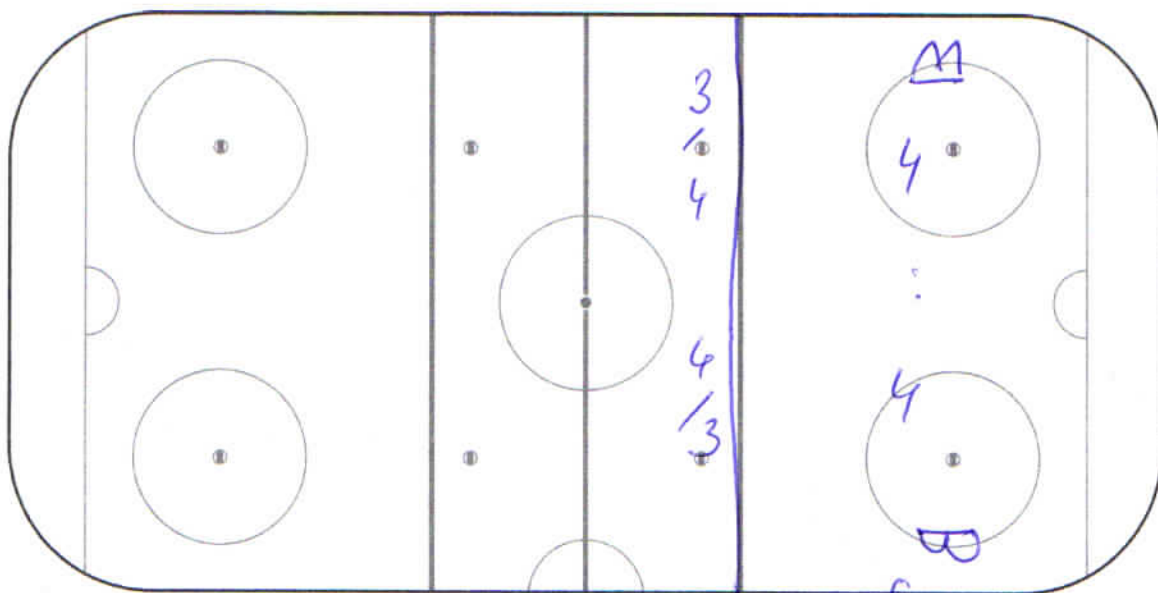
DATUM: 24. 10. 19

ZEITPLAN:

Donnerstag: Spieletag



A:1 Canadian B:1 Vor + Rückw mit umsetzen Vor + Canadian
A:2 Übersetzen Vor. B:2 Übersetzen Vor + Rückw.



Spiele Quer: 4:4 oder 3:3 (Min. Wechsel)

Datum: 29.10.2019 Tid: 09 v. Lostersee Ishockeyträning Nr: _____

Plats: Eishalle 12:30 - 13:45

Tränare: Yuri, Marek

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

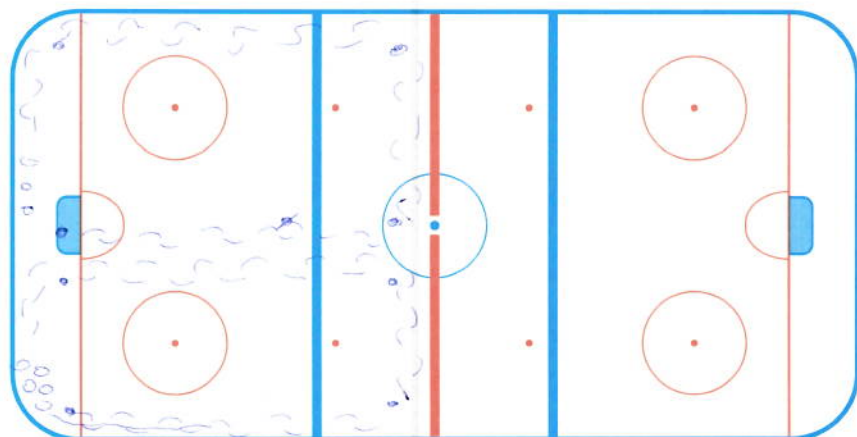
Målvakt

1:a Femman

2:a Femman

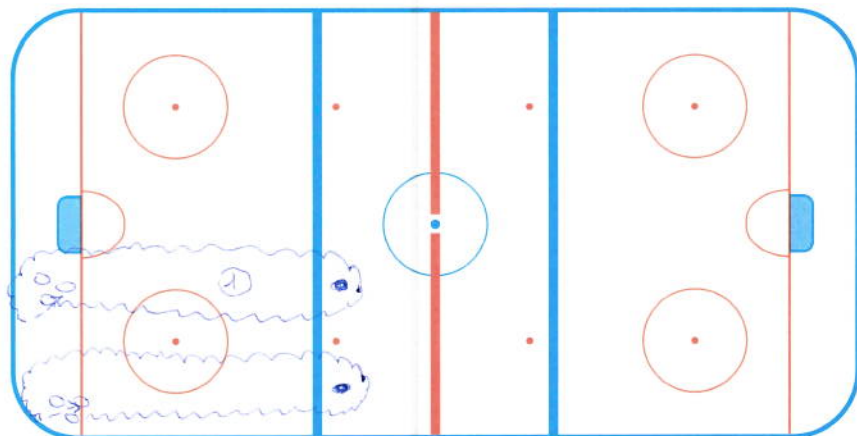
3:e Femman

4:e Femman



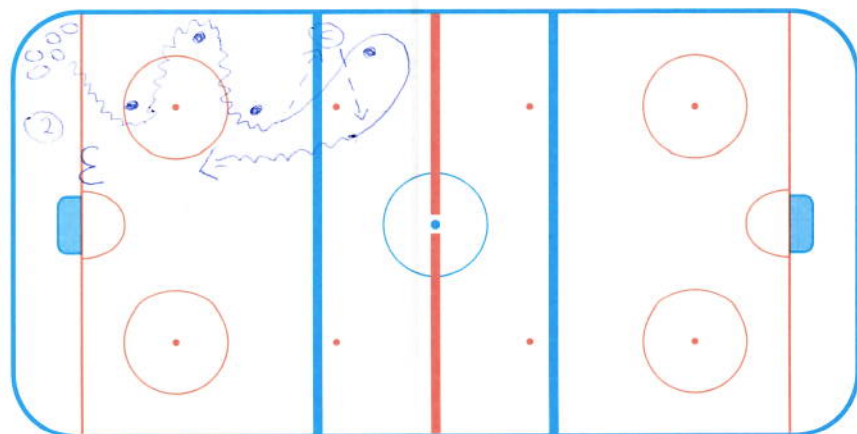
1 Aufwärmen Rückwärts

fahren 1 Bein push 2 Bein und
Tief gleiten → schnell Rückwärts
fahren beide Beine immer am Eis
5-10 min



2 STATION 1: Puck kontrol

kurz seitlich → Kopf und Hände
arbeiten → bei letzte Kurve Pass
zum Partner im Bewegung
6 min

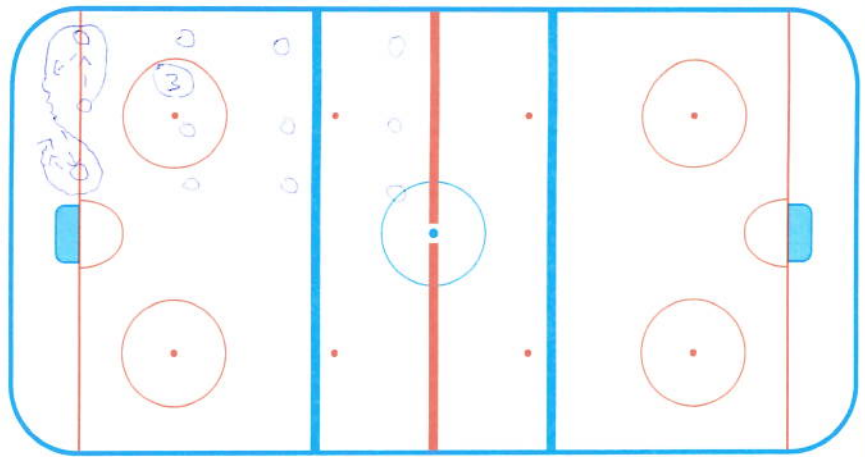


3 STATION 2: Puck kontrol

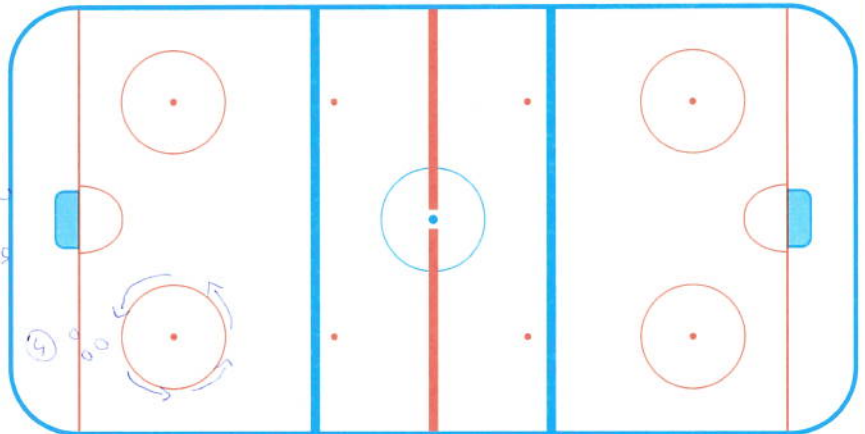
im Bewegung mit Bogen machen
Puck Absteuerung → beide Beine breit
am Eis bei Bogen
6 min

STATION 3:

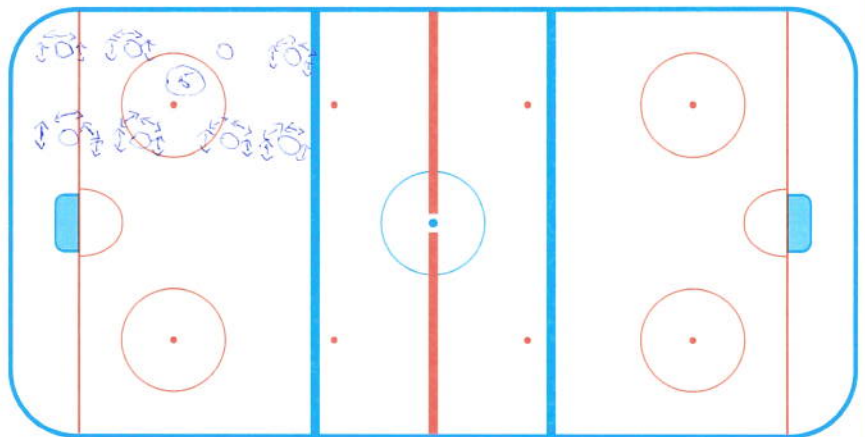
4 PASS ÜBUNG → ARBEIT ZU
 DRIT → KURZE PÄSSE → BEI
 BOGEN NACH ANMERKUNGS PÄSSE
 VORHAND BACKHAND
 6 MIN



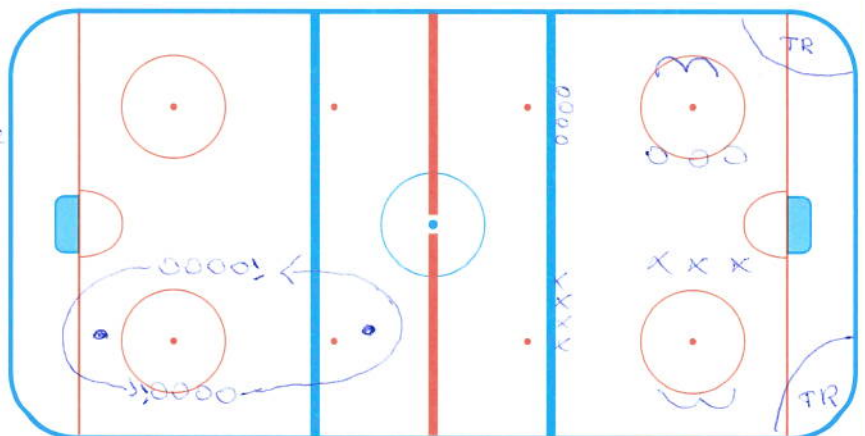
5 STATION 4: SLANZEN
 BOGEN NUTZEN AUßERE BEIN
 → OHNE SCHLÄGER → NUTZEN
 GROSSE PILON → PILON HALTEN
 MIT BEIDE HÄNDE INNEN IM KREIS
 UND SCHAUEN IN DIE MITTE KREIS
 6 MIN



6 STATION 5: PUCK KONTROLLE
 KURZE BEWEGUNGEN IM STEHEN
 MIT KÖRPER DREHUNG LINKS UND
 RECHTS.
 6 MIN



**7 STATION 6: BEWEGUNGS
 SPIEL ZUG. LETZTE SPIELER
 SCHIEßT GANZE GRUPPE 1 RUNDE
 DANN GEHT NACH VORNE → OHNE
 SCHLÄGER → SPIELER HALTEN SICH
 ZUSAMMEN
 6 MIN**



Noteringar

SPIEL 20 MIN IN DIE
 ECKE 3-3 TR SONER FÜR
 BEIDE TEAM

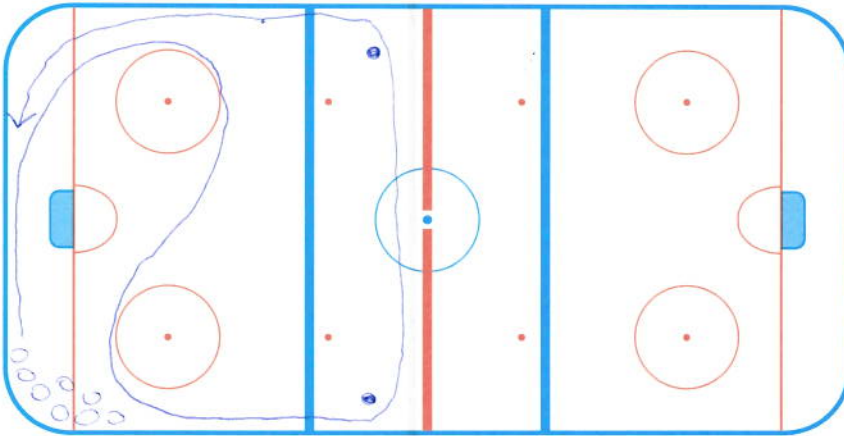
Datum: 31.10.2019 Tid: 09 klossersee Ishockeyträning Nr: _____

Plats: Eishalle 12:30-13:45

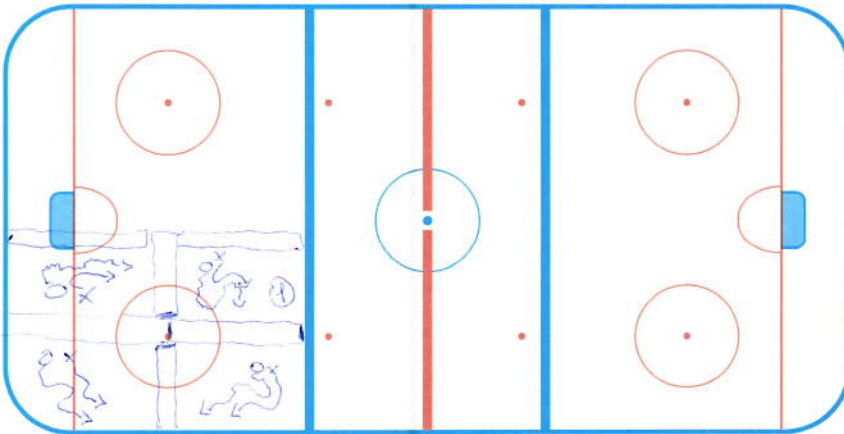
Tränare: YURI, MAREK

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

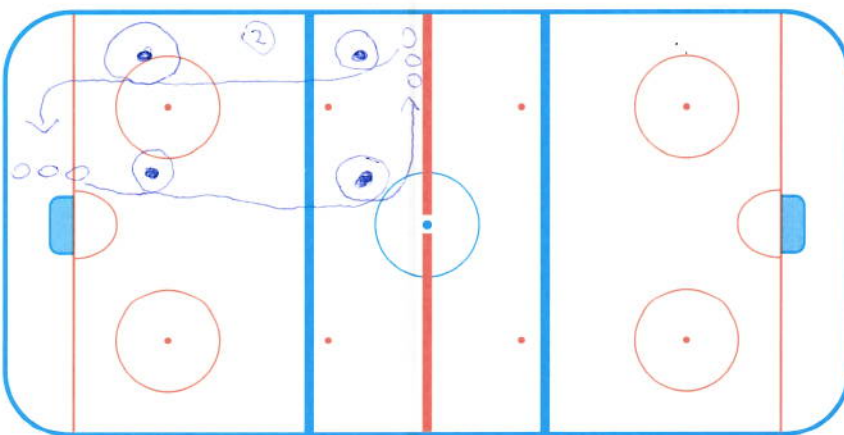
	Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman	4:e Femman
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



1 Aufwärmen eislaufen
VORWÄRTZ TIEF POSITION, LANGE
SCHRITTE, GANZE BEIN NUTZEN
5-MIN



2 STATION 1: PUCK KONTROL
PUCK ABLEKUNG IM PAAR, 1 PUCK →
→ JEDER PAAR HAT EIGENE ZONE FÜR
SPIEL:
7 MIN

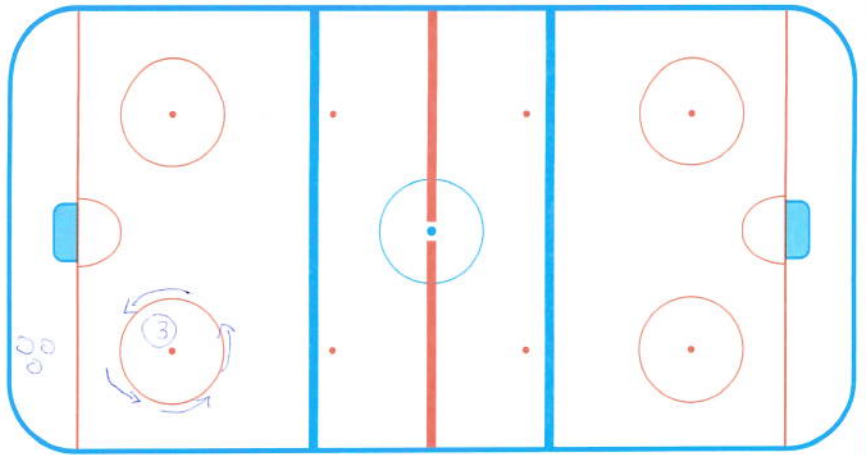


3 STATION 2: KOORDINATION
UND BEWEGLICHKEIT → ~~Abse~~
~~abse~~ PUCK BEWEGUNG
NICHT MIT SCHLÄGER SONST MIT
EISLAUF SCHÜHE.
7 MIN

4 STATION 3: Übersteigen

innere und äußere Bein
nutzen, mit beide Hände
halten auf grössere Pylon innen
im greiss.

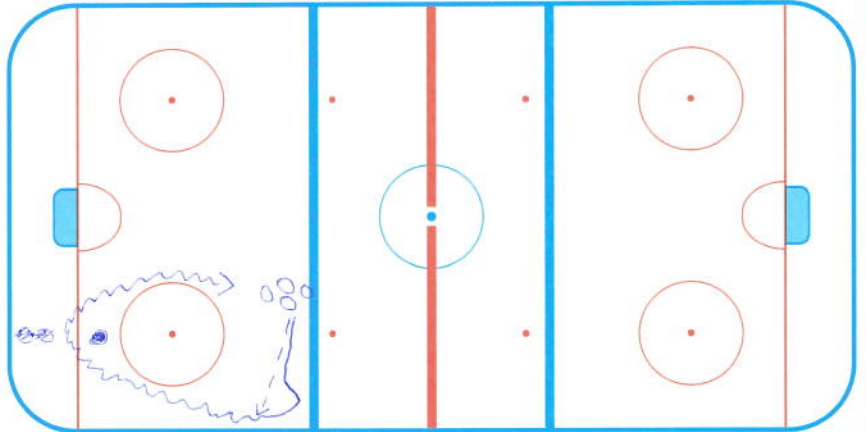
7 min



5 STATION 4: Lernen

Puck holen bei Bande →
Kopf und Körper drehung
bei Bande und puck holen
im Bogen

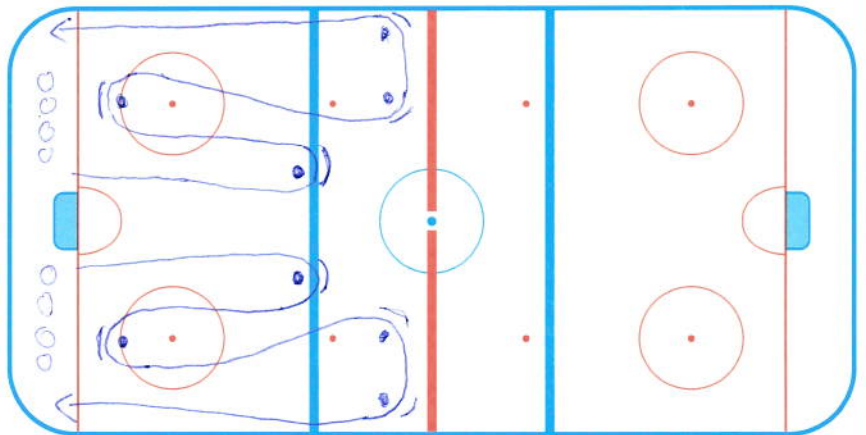
7 min



6 STATION 5: Staffeln

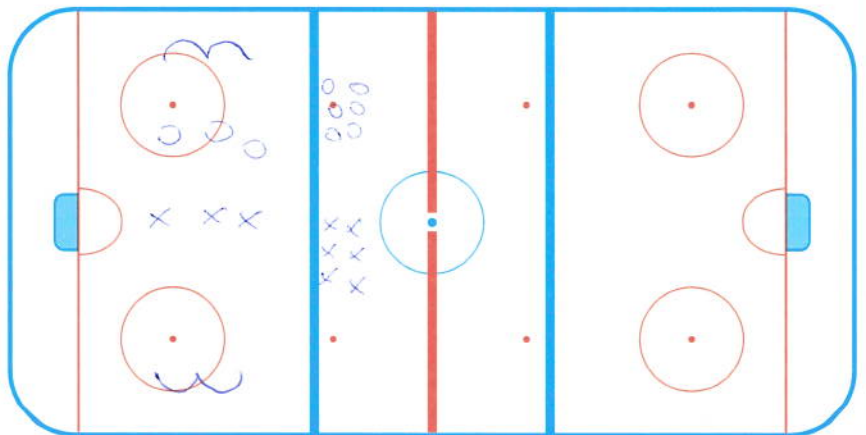
im PAAR → Schnelligkeit
Bogen mit 2 Beine auf eis

7 min



7 Spiel 20-25 min

Tore schießen im beide
Tore, 3-3



Datum: 5.11.2019 Tid: U9 KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr:

Plats: EISHALLE 15:10-16:10

Tränare: YURI, MAREK, HELFER

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

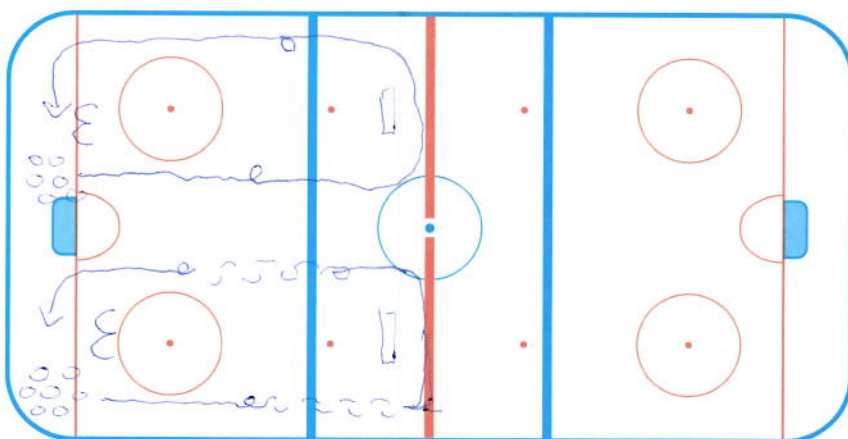
Målvakt

1:a Femman

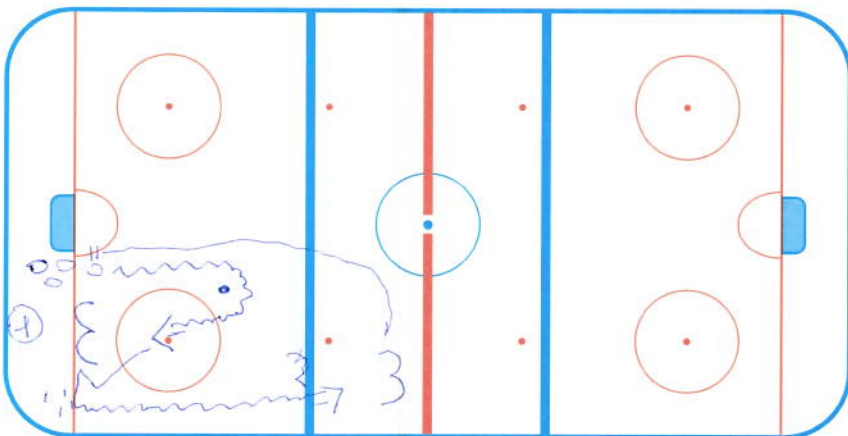
2:a Femman

3:e Femman

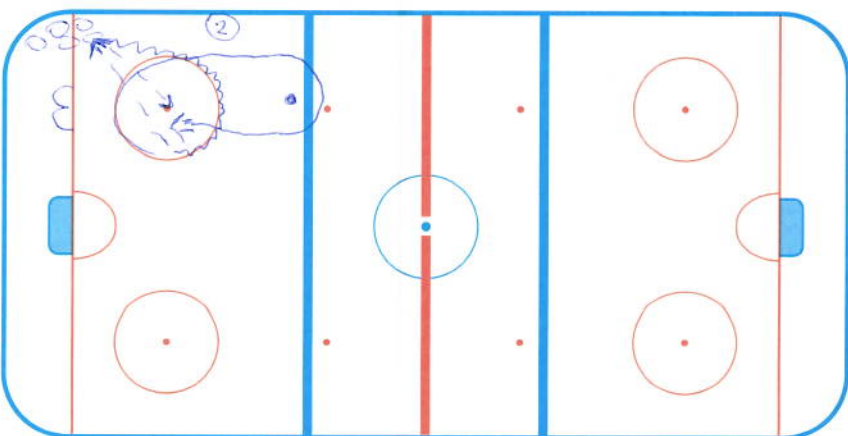
4:e Femman



1 Aufwärmen im 2 GRUPPEN
eislaufen drehunge 180°
Beide Beine auf eis bleiben
und 360°
5-10 min



2 STATION 1 Schüsse:
2mal ATAKIEREN TORE
MIT HOLEN PUCK BEI BANDE
7 min

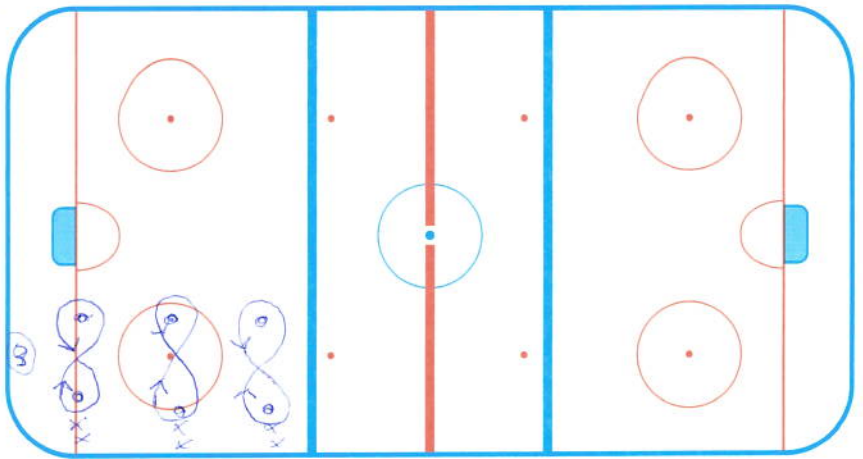


3 STATION 2 Technische
elementen mit schläger,
SPRINT aus ecke und frei laufen
in freie RAUM, AKZENT NACH
TOR SCHAUZ.
7 min

4 STATION 3: Gleichgewicht

eislaufen auf innen kante
eislaufschuhe Bogen. Tief
sitzen

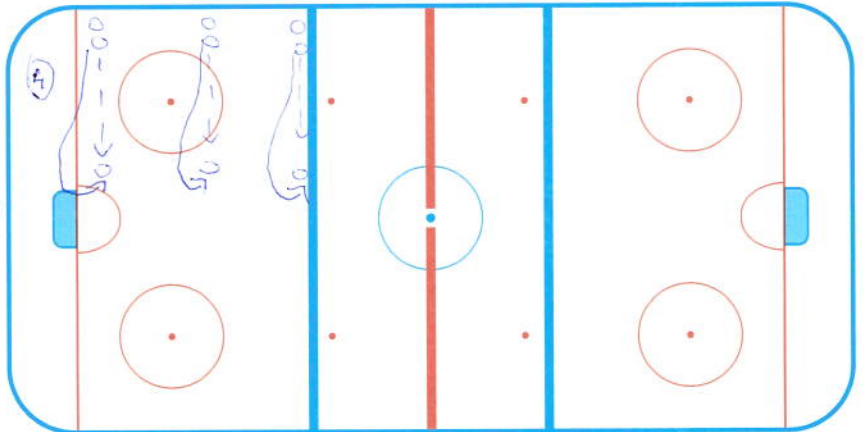
7 min



5 STATION 4: Pass und

PASS ANNEHMEN, nach PASS
SPRINT ZU ANDERE GRUPPE.
(BEREIT FÜR PASS, SCHLEGER AM EIS,
VISUAL KONTAKT.)

7 min



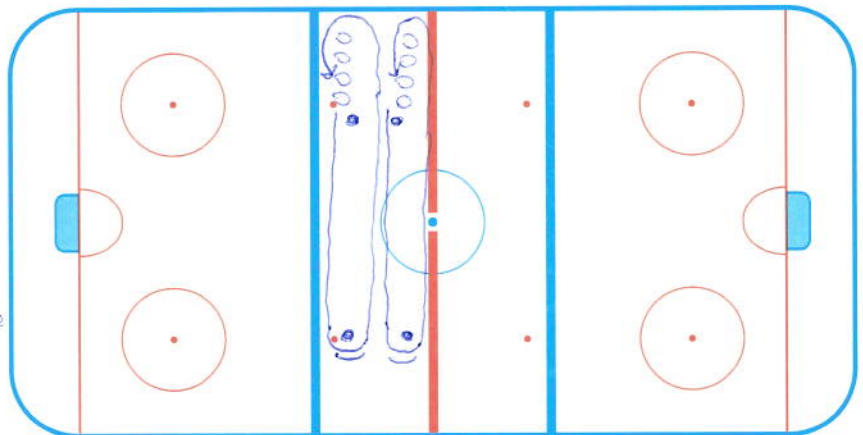
6 MITTE ZONE STATION

gleich für beides mal
wenn 3 TRAINER sind:

STAFFEL → 1 SCHLÄGER

7 min

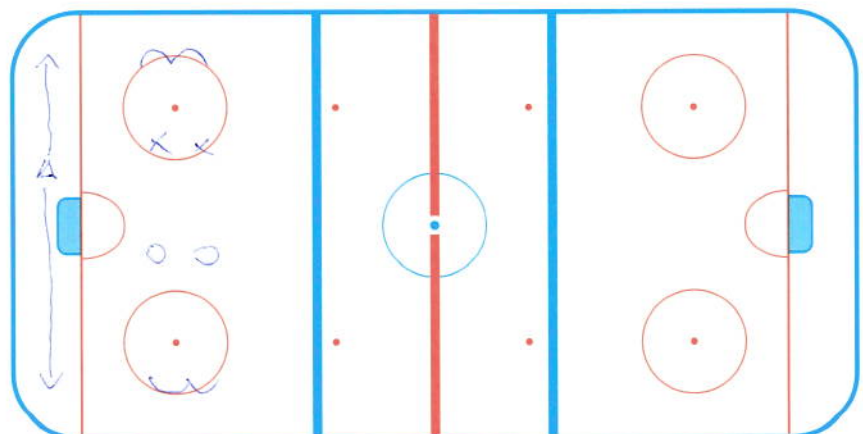
(SCHWELLEGEIT, BOGEN MIT BEIDE
SCHUHE AM EIS)



7 SPIEL 2-2 ; 3-3 MIT

1 HELFER QUER PLATZ

10 min





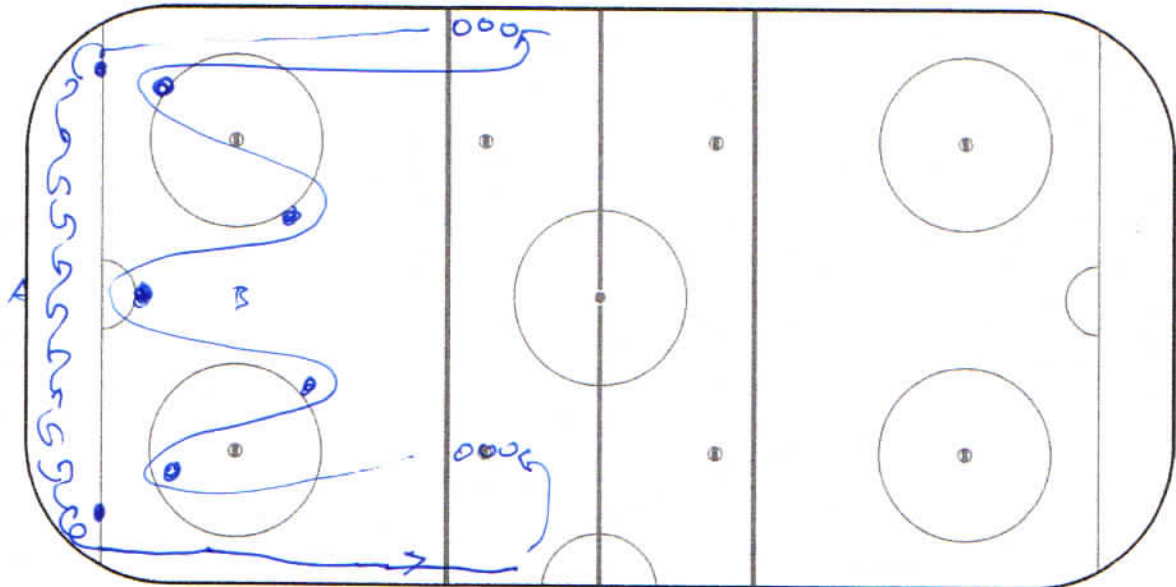
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek, Jünger
Damenik

TEAM: 49

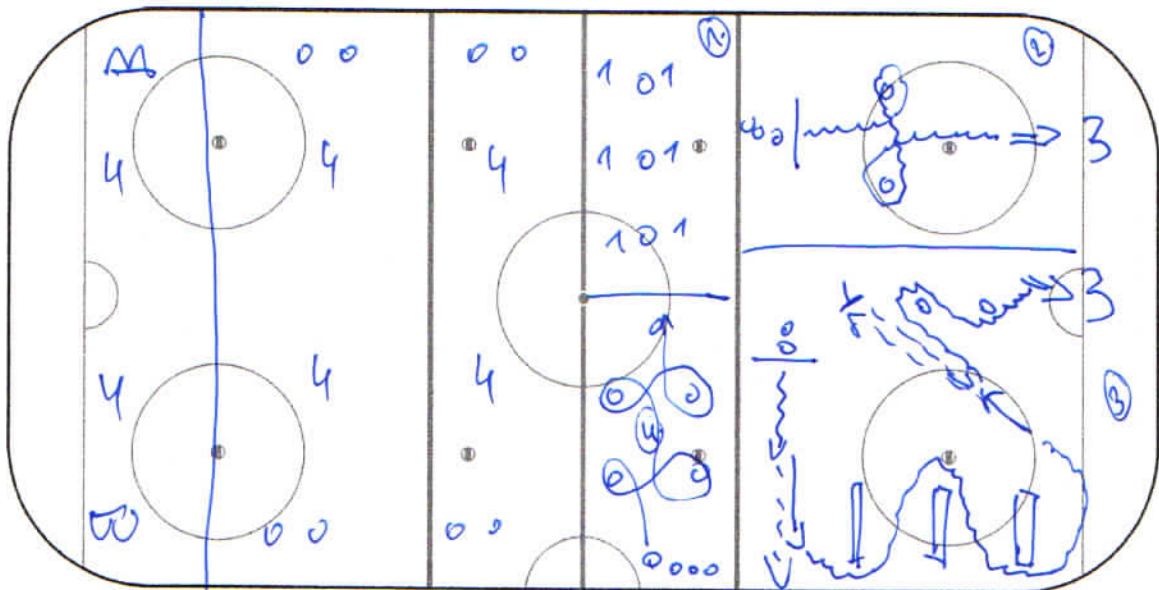
DATUM: 6.11.19

ZEITPLAN:



A: Vor+Rück+Vorwärts (immer im Kreis)

B: Canadier (—||—)



- ① 1 gegen 1 → Reifenshützen ohne Schläger ② Canadier 8 mit Puck + Schuß
③ Puckkontrolle plus Hindernislauf mit D-Pass + Schuß ④ 2x Canadier 8 ohne Puck
(auch Vor+Rückw.)
Ende: Spiel auf 3 Felder!



TRAININGSPLAN

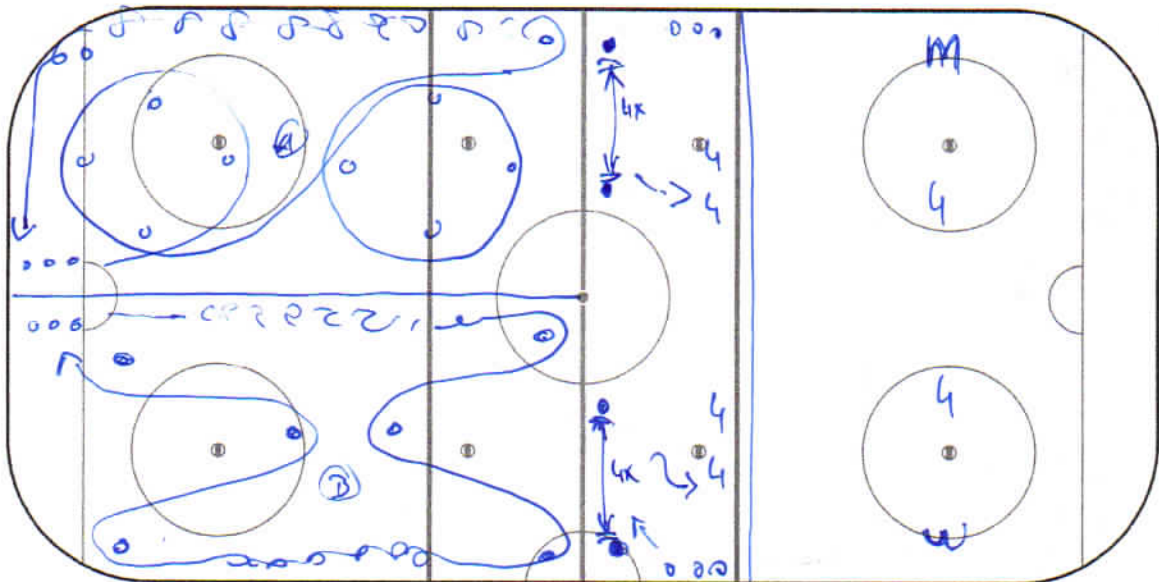
TRAINER: Marek

TEAM: U9

DATUM: 07.11

ZEITPLAN:

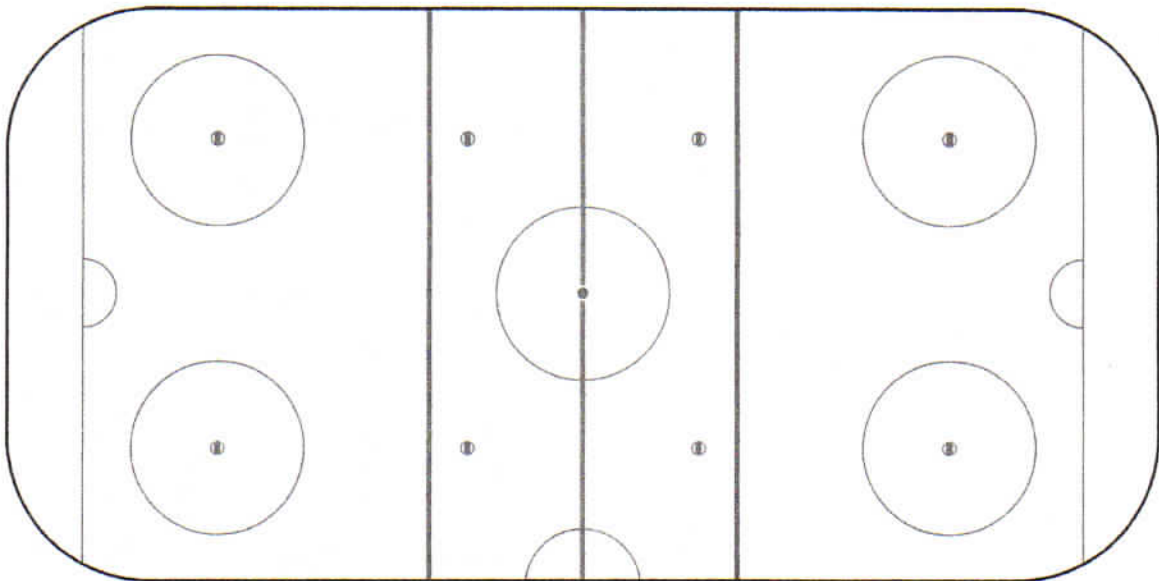
Donnerstag: Spieltag



A: Übersetzen Vor. + Rückwärtslauf

B: Vor+Rück 3x Canadier Vor+Rück 3x Canadier (Gruppe im W.)

Spiel im Wechsel 4:4 usw.



Datum: 12.11.2019 Tid: 09 KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 15:10-16:10

Tränare: YURI, MAREK, HELFER

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

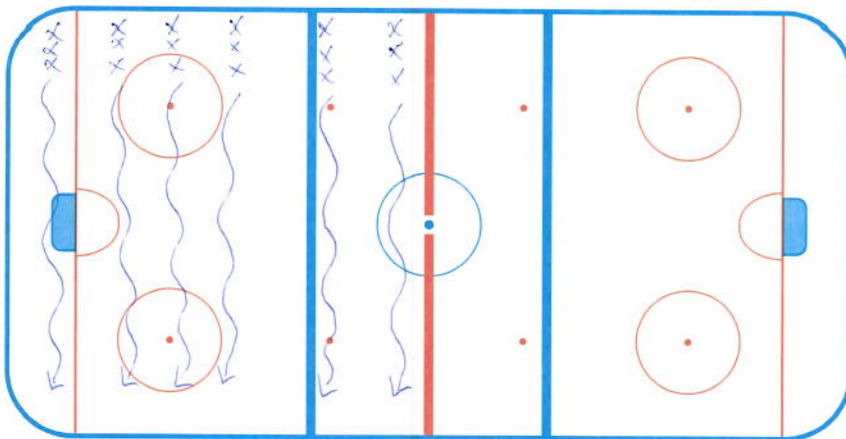
Målvakt

1:a Femman

2:a Femman

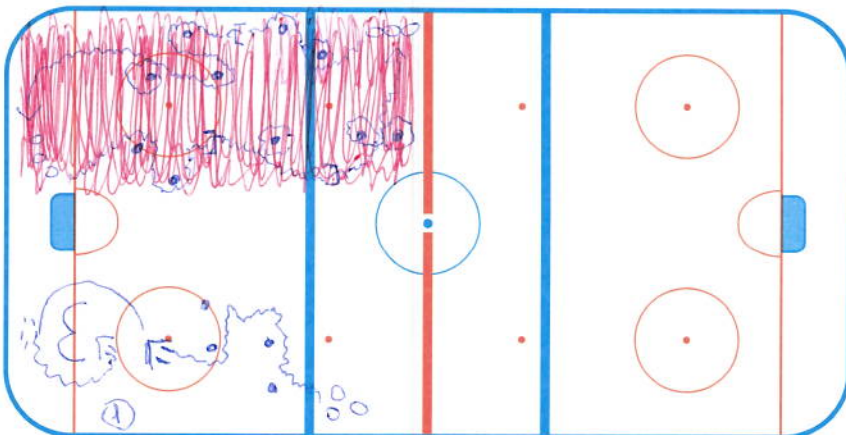
3:e Femman

4:e Femman



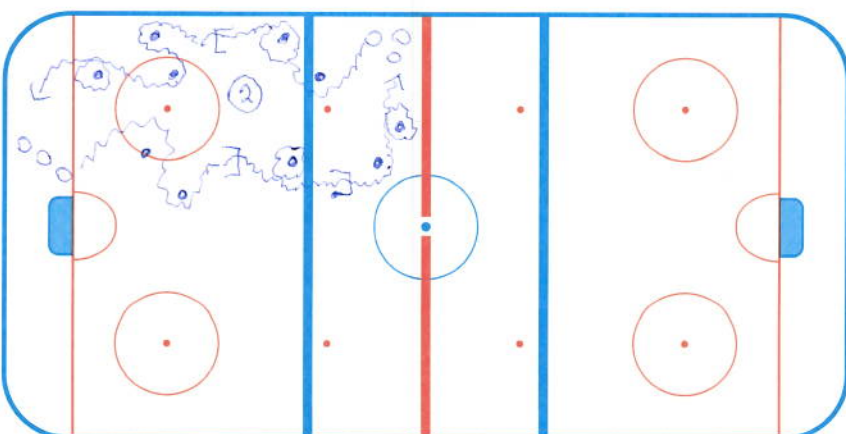
1 Aufwärmen eislaufen
SLALOM VORWÄRTS dann
RÜCKWÄRTS beide eisklaufschuhe
STEHEN AM EIS, DRÜCK AUF EIS,
(Tief sitzen → Schläger position →
→ Kopf hoch → Rücken gerade →
Körper geht bis nach vor)

5-10 min



2 STATION 1: Technische
ELEMENT SCHLÄGER MIT PUCK,
KOMBINATION KURZ-LANG BEWE-
GUNG → SCHUSS AUF TOR, HOLEN
ZWEITE PUCK HINTER TOR UND
SCHUSS BECKHÄND

8 min

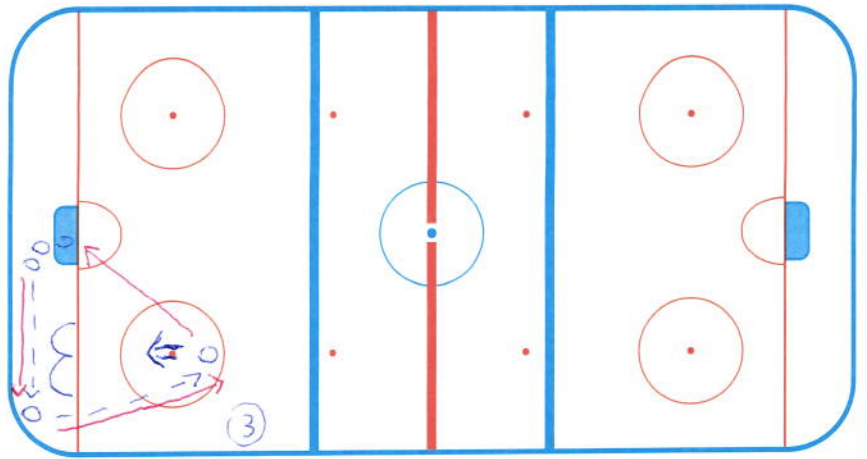


3 STATION 2: PUCK KONTROL
oder RING, HAUS, MIT SPRUNG →
→ drehung → gehen auf 2 knie →
→ improvisierung von spieler

8 min

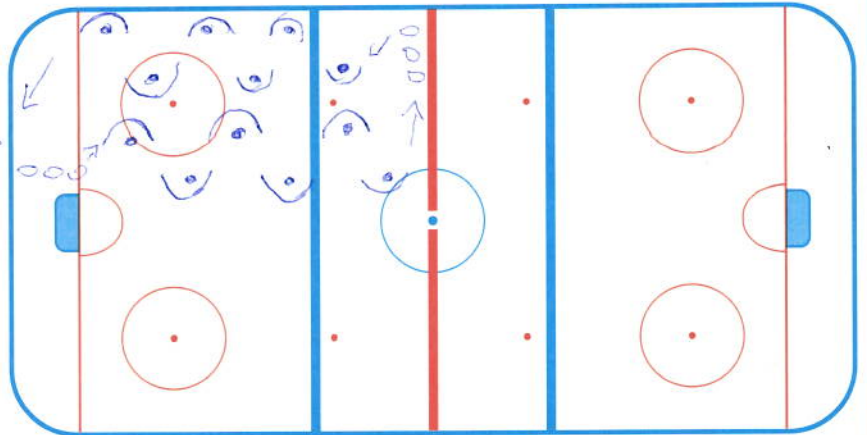
4 STATION 3: PAssen

und PASS AnnÄhmen, SERIen
 PAssen und Schuss auf TOR,
 SPIELER gIEht PASS und SPRIntet
 auf nechste POSITION, VISUAL
 KONTAKT → TECHNISCHE ELEMENTE
 Bei PAssen und ANNÄHME →
 SPRInt, 8 min



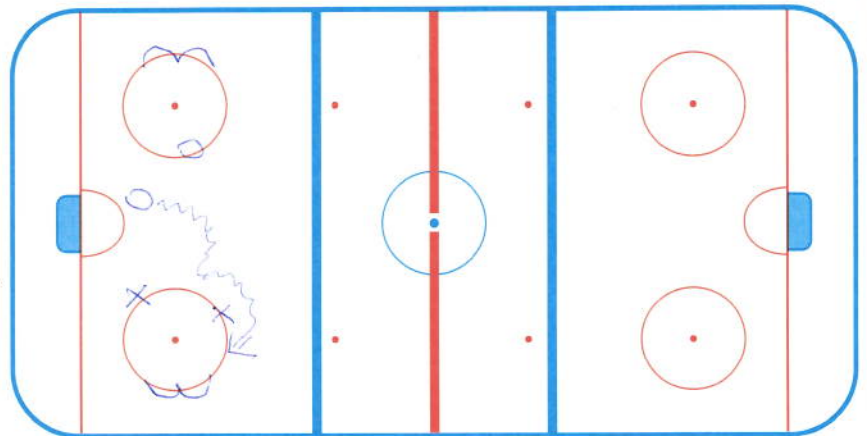
5 STATION 4: Gleichgewicht

eISLAUFen innEn KÄufE fBein
 (Tief SITzen → KÖRPER STELLUNG →
 → SCHULTER drehen bei BOgen)
 8 min

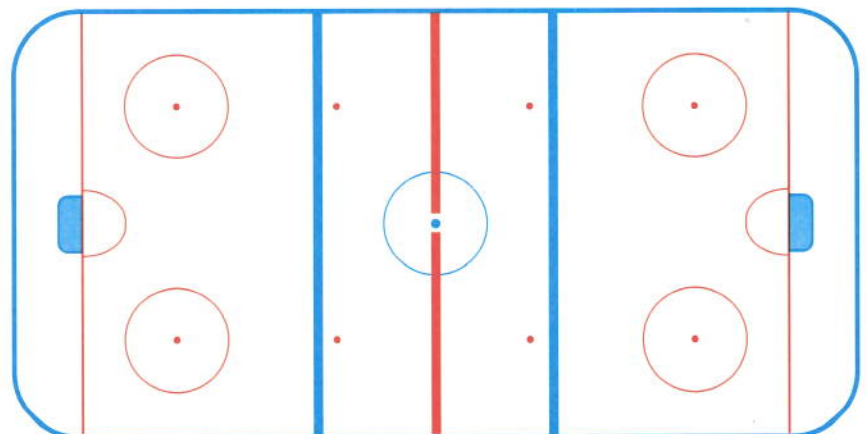


6 SPIEL 2-2; 3-3 →

→ ohne PASS → TECHNISCHE
 PUCKS SCHLÄGER KONTROL →
 → SICHERN PARTNER MIT PUCK
 10-15 min



7



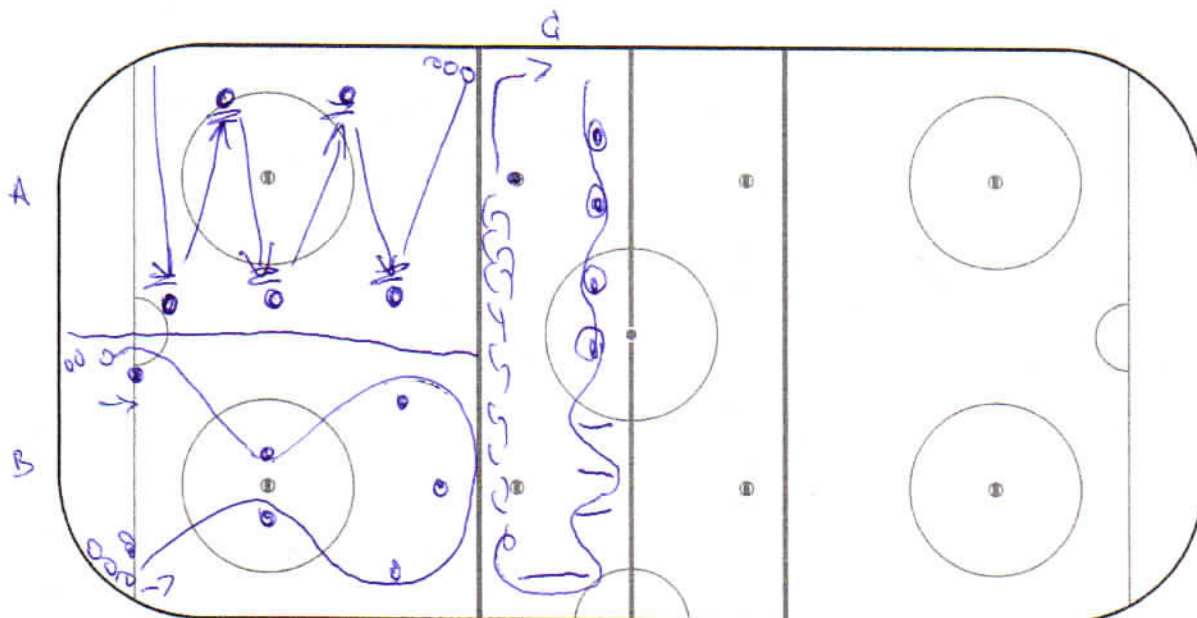


TRAININGSPLAN

TRAINER: Mark. Günter *Seinick* TEAM: U9

DATUM: 13.11.19

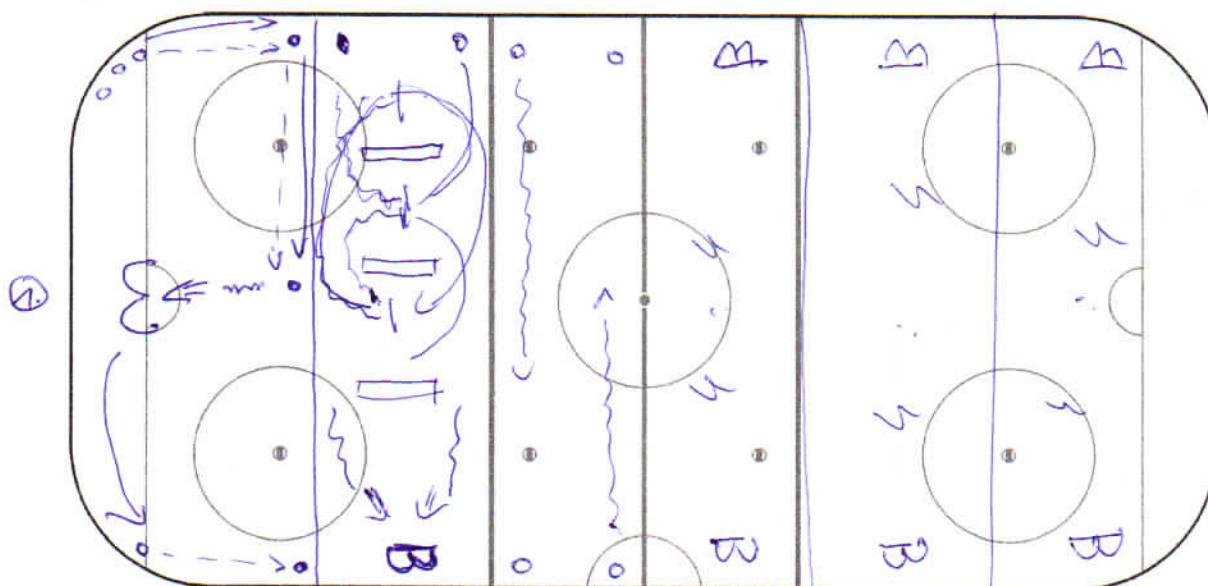
ZEITPLAN:



A: Bremsen Beidbeinig + Einbeinig

B: Canadier + Übersetzen li + re.

C: je 2x Canadier-ganz + Slalom + Rückwärts



① Pass + Pass + Schuß → ② immer Positionwechseln (li + re.) 1:0

② 2:0 mit Pass (bessere Gruppe mit Kreuzen)

③ ABC-Stickhandling (erst bis Fortgeschritten)

Ende 10 Spiel



TRAININGSPLAN

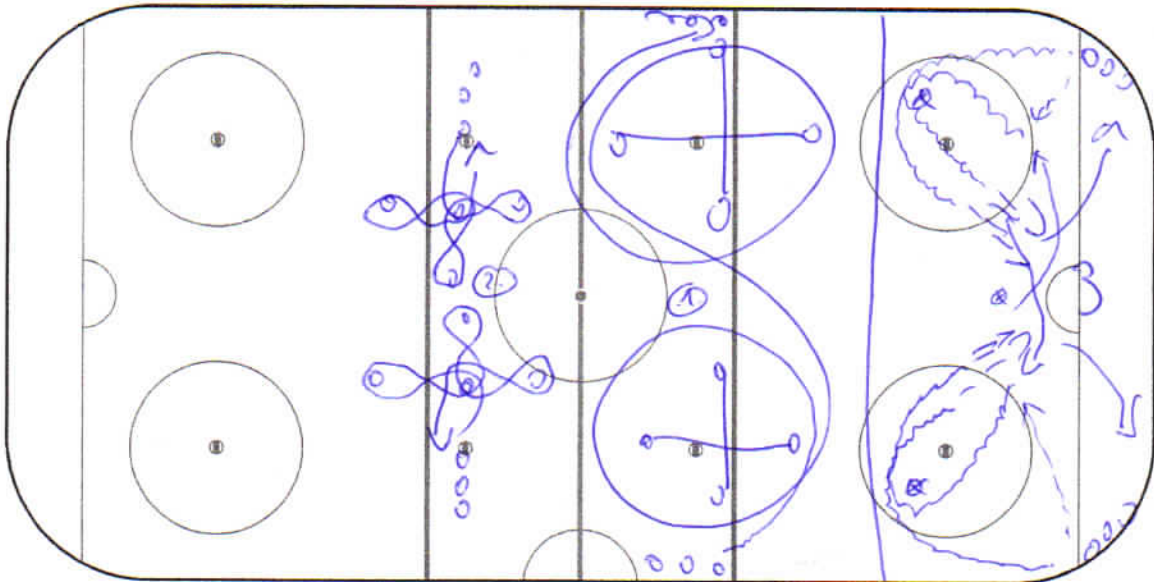
TRAINER: Morekifinger

TEAM: U9

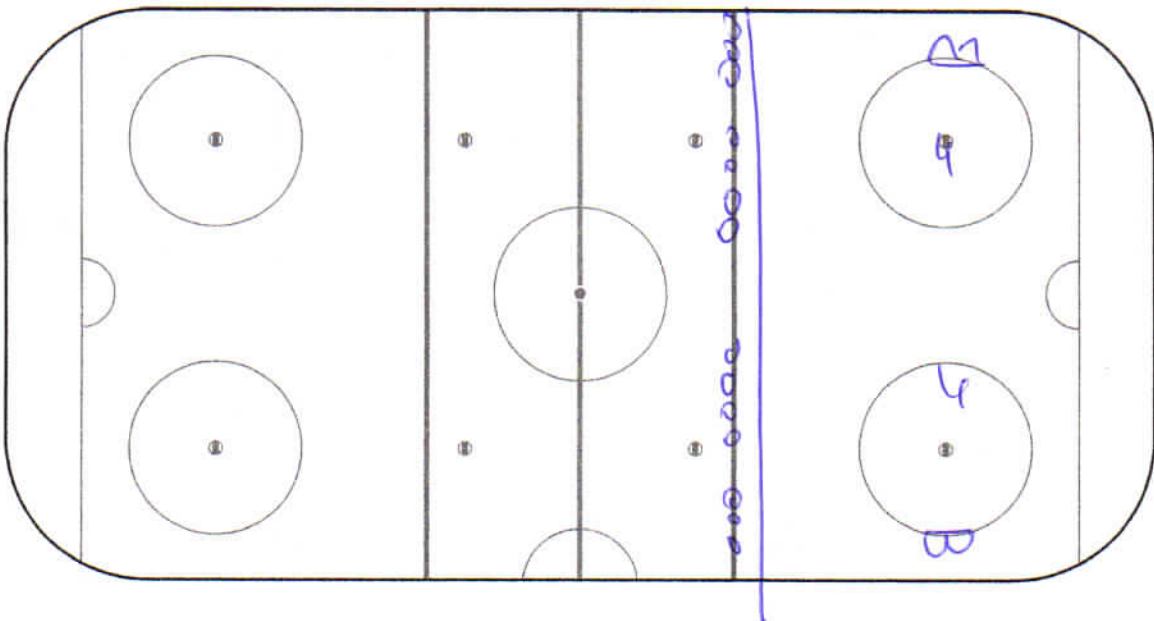
DATUM: 14.11.19

ZEITPLAN:

Spieltag Donnerstag



A: Anfänger - Fortgeschrittene übersetzen ⁽¹⁾ + Canadienübungen ⁽²⁾
B: ~~Pass~~ Schuß, Pass aus Eigenseite + Gegenseite!



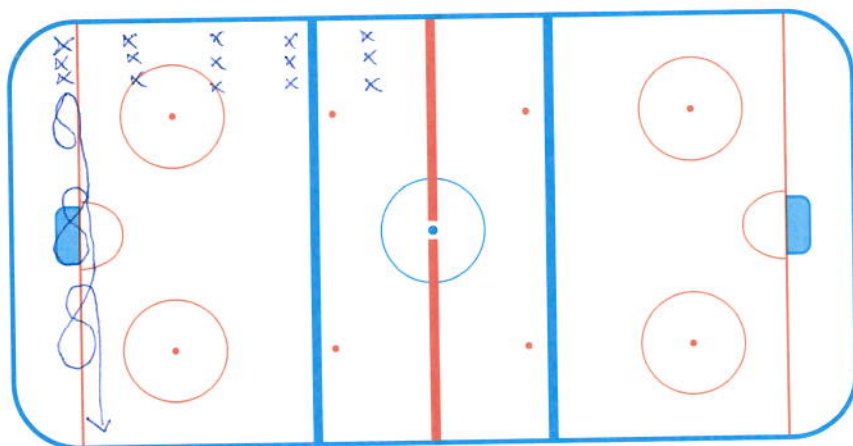
Datum: 19.11.2019 Tid: 09 klusterseer Ishockeyträning Nr: _____

Plats: Eishalle 1540-1610

Tränare: YURI, MAREK, HELLER

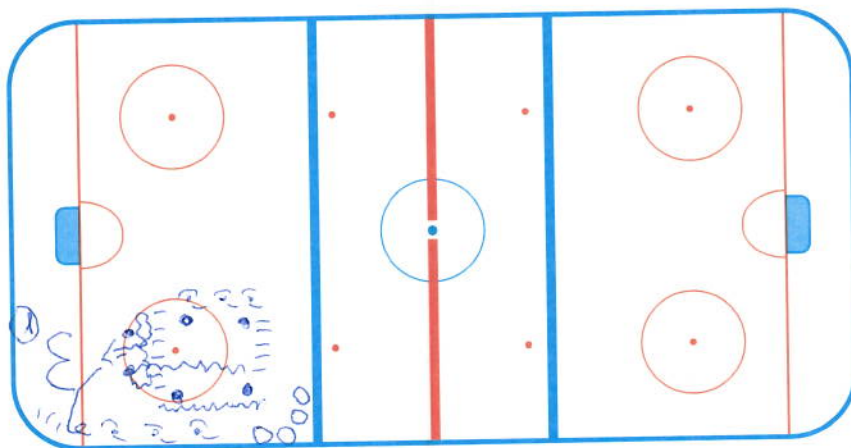
TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

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



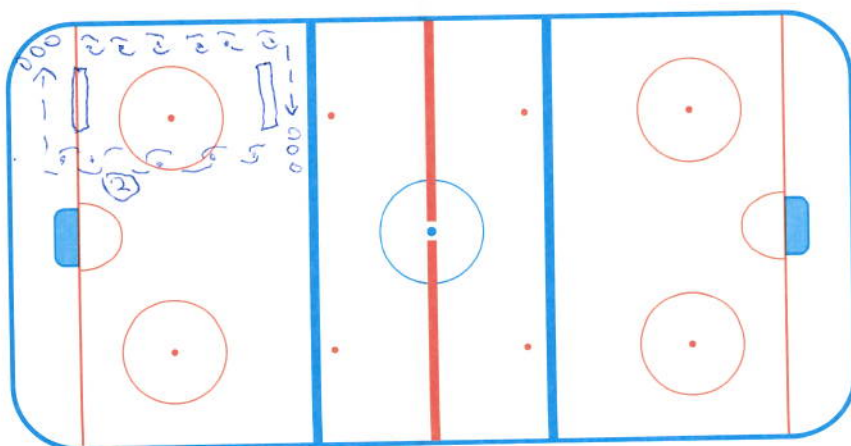
1 Aufwärmen eisläufen
Achter ∞ → tiefer
position → breiter Beine
ganze eisen innen ausen
kanten nutzen.

10 min



2 Station 1: Komplex öbungen
→ eisläufen → puck kontrol →
plidmetrik → mit schuss auf tor

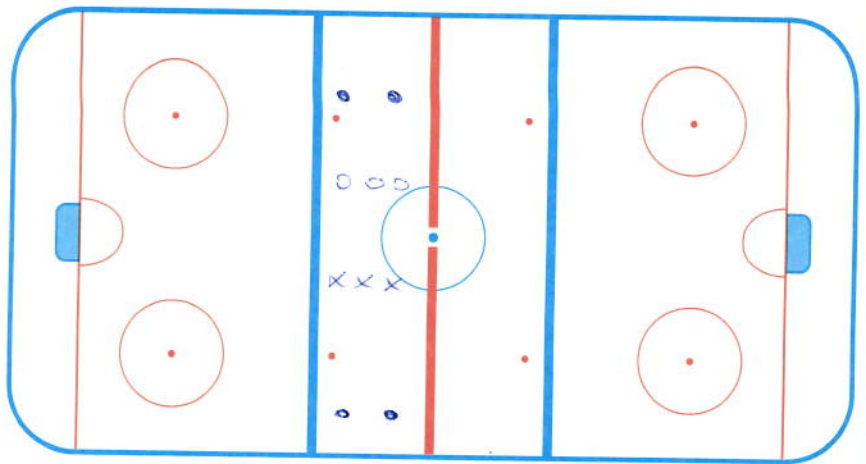
8 min



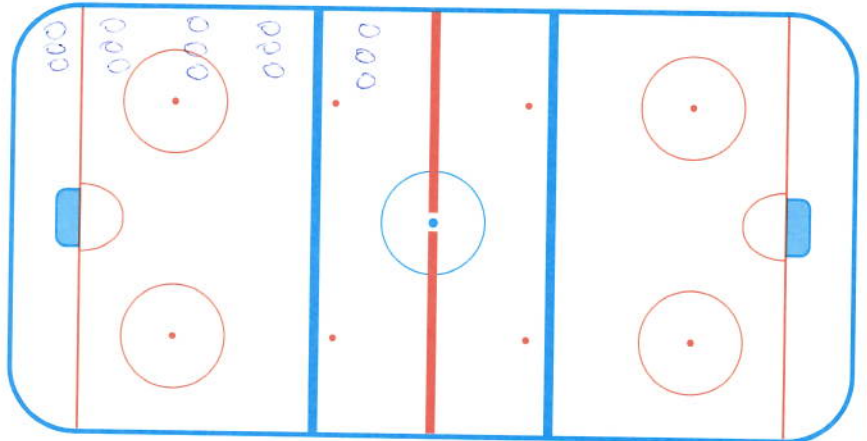
3 Station 2: Puck kontrol
rückwärts mit pass.

8 min

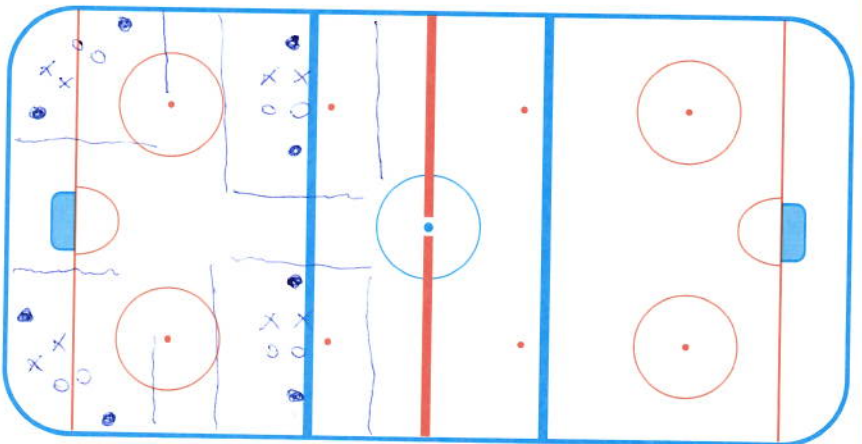
4 STATION 3: Bewegung
Spiel FUSSBALL am eis
8 min



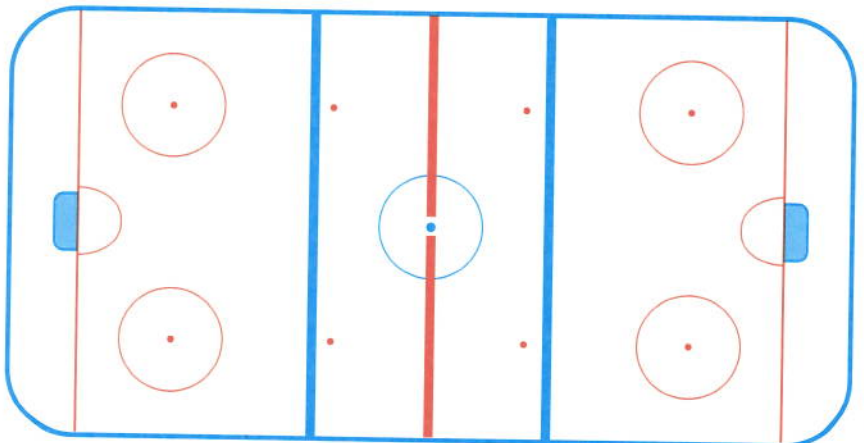
5 STATION 4: Eislaufen
5 GRUPPEN bei BANDE,
START-STOP C STARTEN
UND STOPPEN HALBE KREIS-
DANN GLEICH RÜCKWÄRTS.
10 min



6 Spiel 2-2, 3-3 Auf
KLEINE PLATZ



7



Noteringar

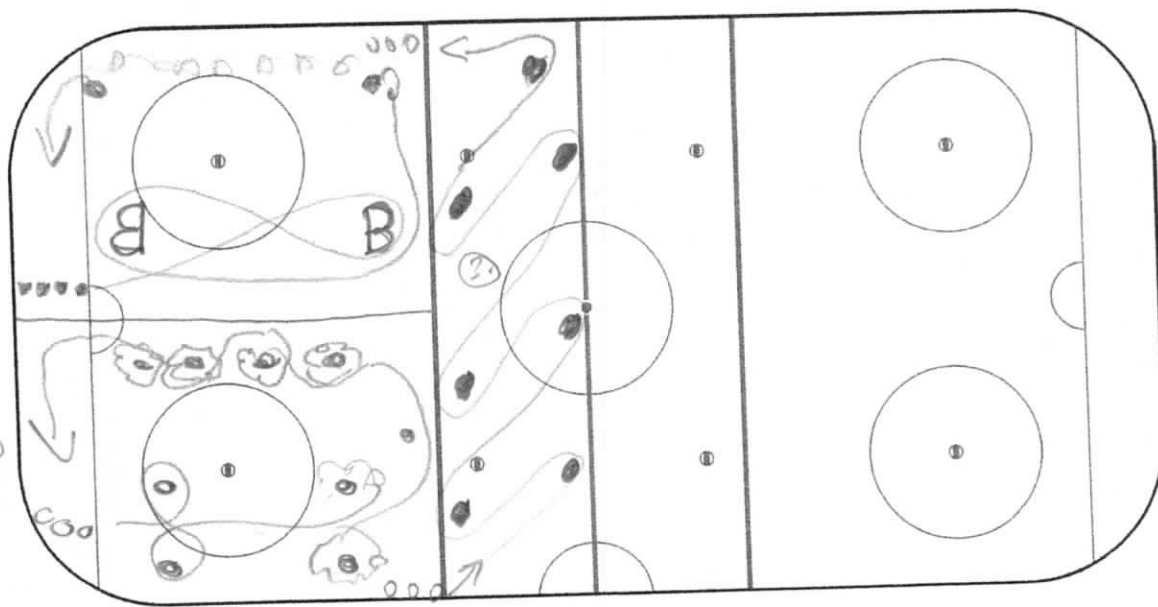


TRAININGSPLAN

TRAINER: Jürgen, Marek, Dom TEAM: U9

DATUM: 20.11.19

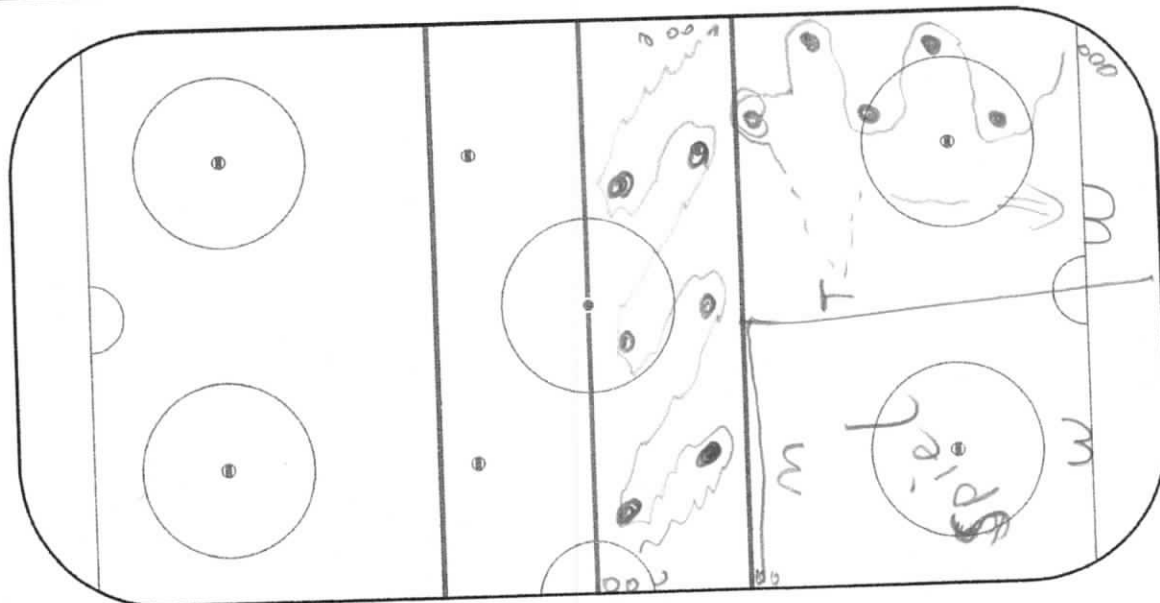
ZEITPLAN:



1.

2.

3.





TRAININGSPLAN

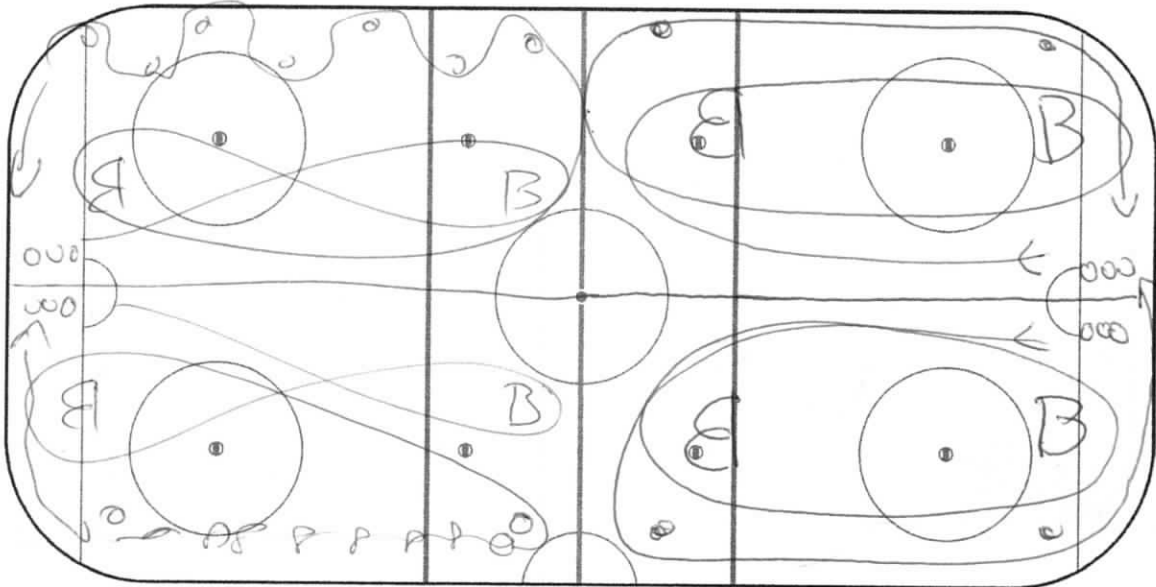
TRAINER: Marek

TEAM: u9

DATUM: 21.11.19

ZEITPLAN:

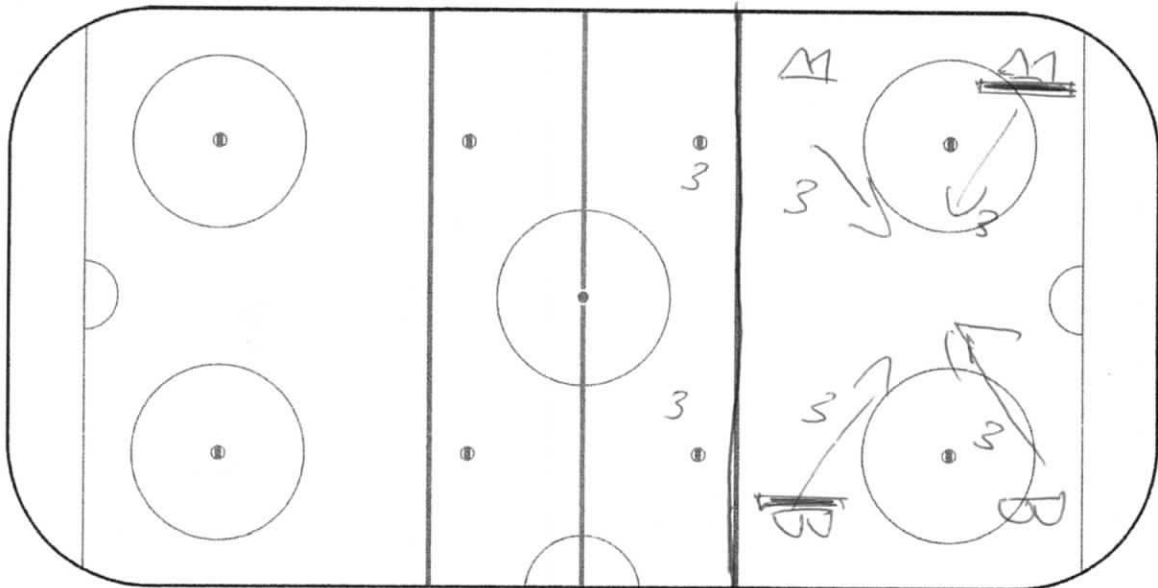
Donnerstag "Spiele"



A: Aufwärmen 1. Übersetzen + Rückwärtsg

2. —||— + Slalom

B: Vorwärts-Übersetzen im Wechsel li + re - Seite



Spiele: über Kreuz 3 gegen 3 mit Tennisball + Puck

Datum: 26.11.2019 Tid: 19 KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 15/10-16:10

Tränare: YURI, MAREN, HELPER?

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

1:a Femman

Målvakt

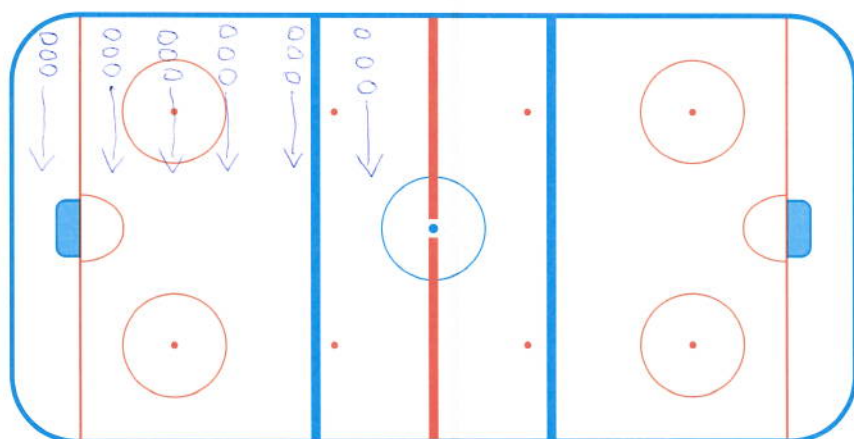
2:a Femman

Målvakt

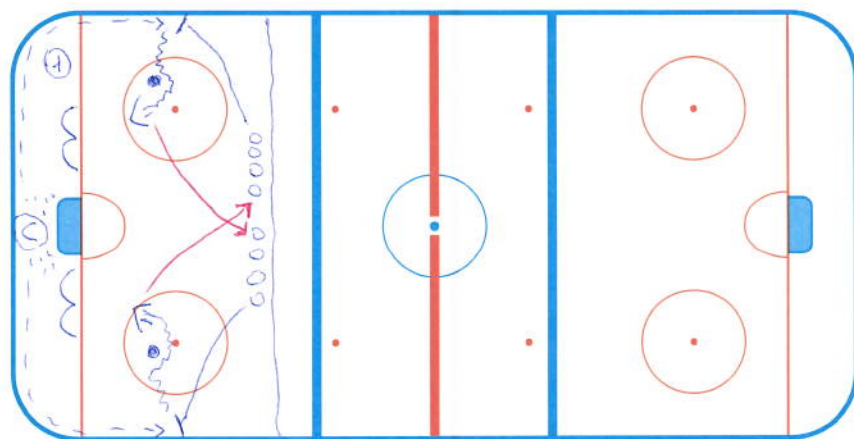
3:e Femman

Målvakt

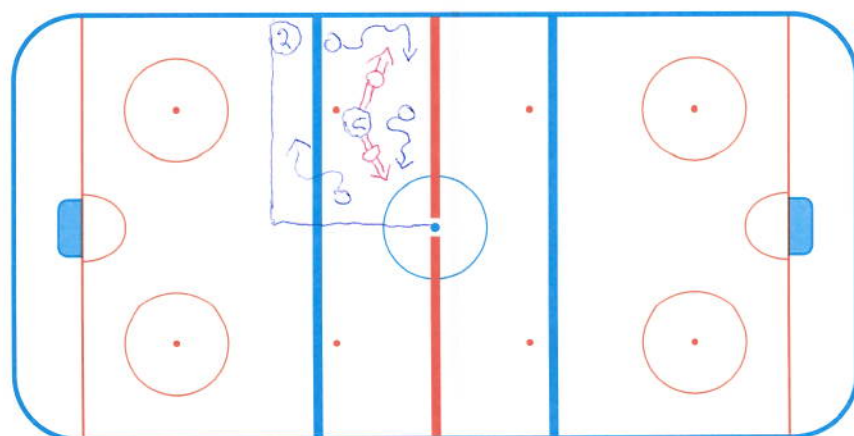
4:e Femman



1 Aufwärmen eisläufen
Langeschriete Linne-rekte
Bein → Tief position → Knie
Richtig ARBEITEN → ganzelänge
von Bein nutzen,
5-10 min



2 STATION 1' Schuss Übung
mit Puck STOPPEN bei Bande
mit eislaußschuß.
8 min



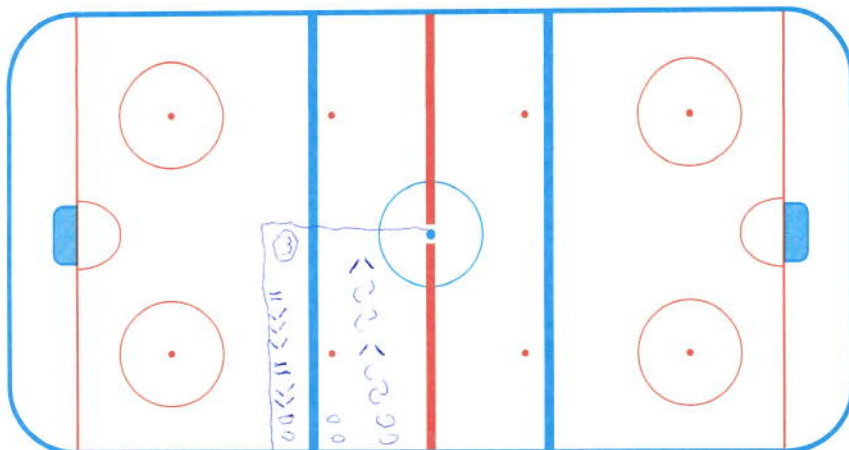
3 STATION 2' REAKTION
Spiel → Schnelligkeit → beweg-
lichkeit → BALANCE, SPIELER
eisläufen im BESTIMMTE
zone → TR. schießt SPIELER
mit BALL AB → getroffene
Spieler geht auf Knie und KRABELT
bis BANDE, dann KANN ER WEITER
spielen.
8 min

4 STATION 3: START-STOP

ÜBUNG 4min VORWÄRTZ 4min

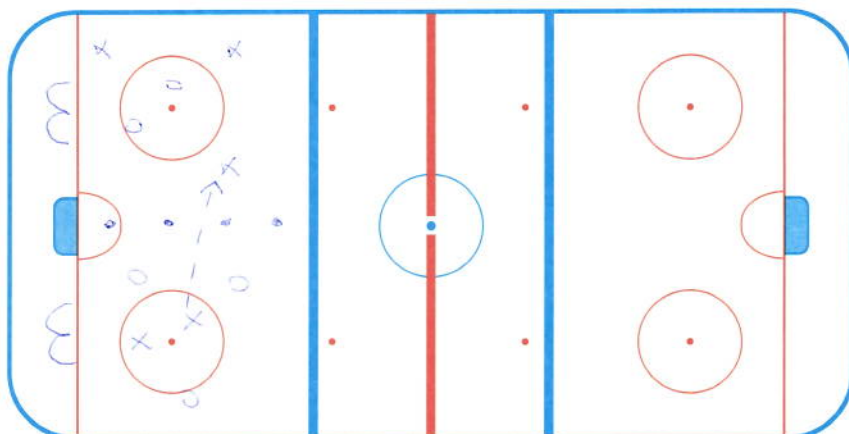
RUCKWÄRTZ

2min

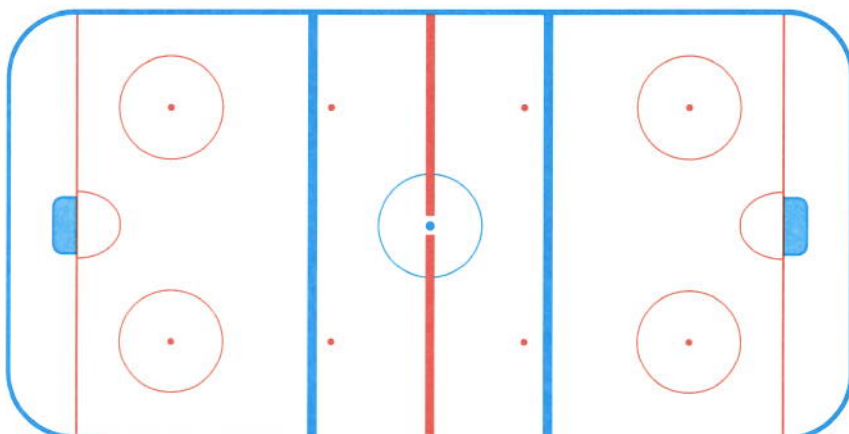


5 SPIEL FORMAT 3-2

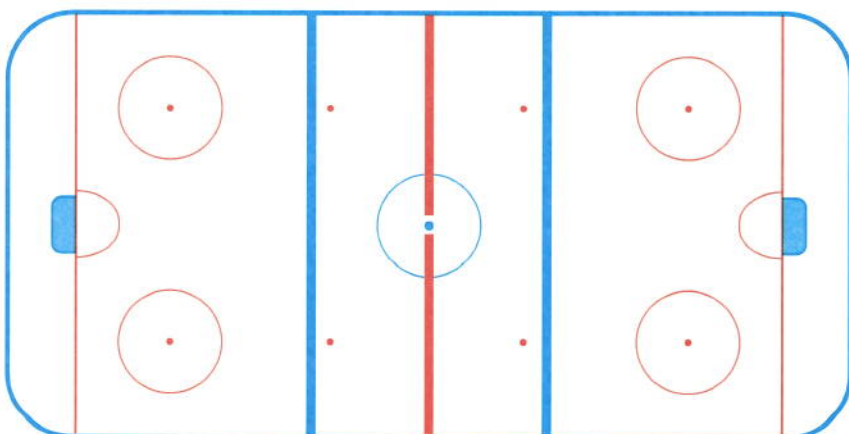
15-20 min



6



7



Noteringar

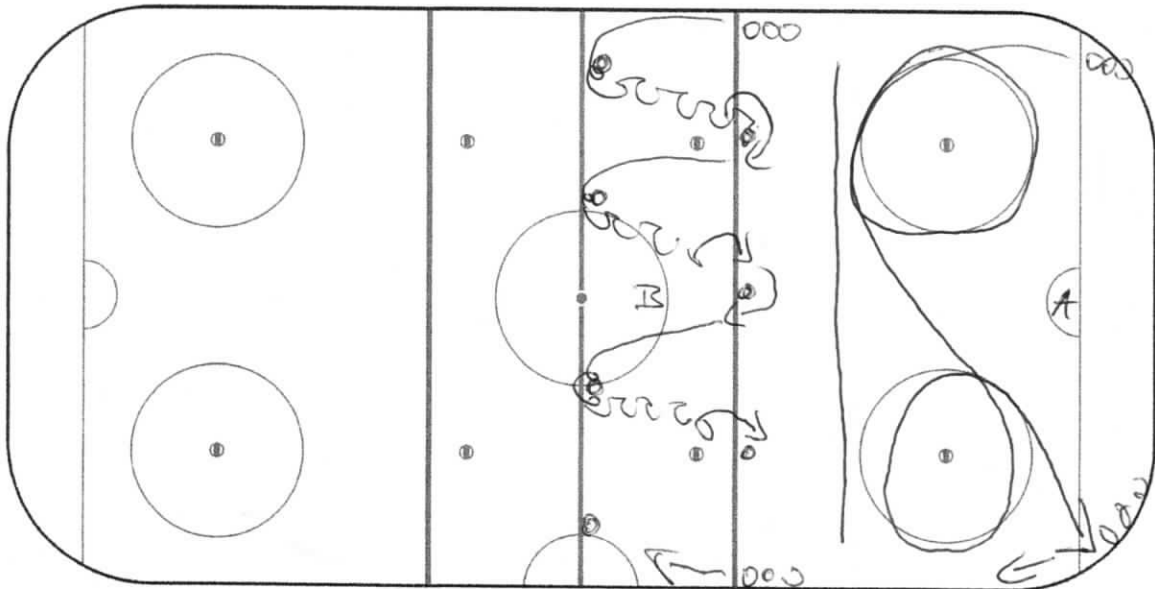


TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek, Jürgen, Vito TEAM: U9

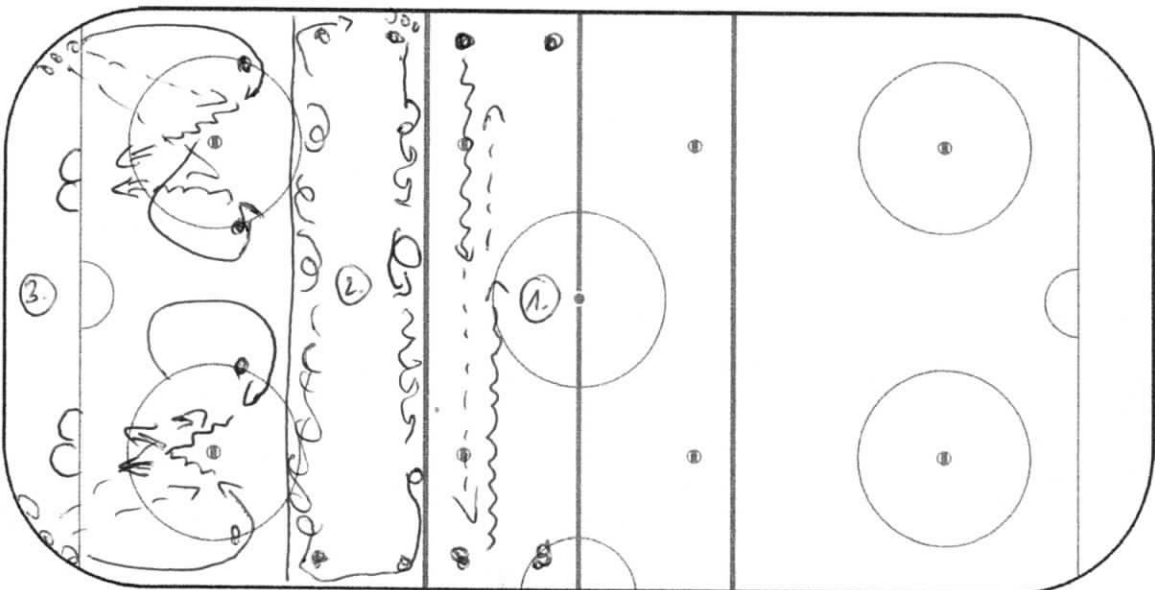
DATUM: 27.11.19

ZEITPLAN:



A: Übersetzen Vorwärts + mit Knie runter

B: Vorwärts -> Canadier + Vorwärts mit Drehung auf Rückwärts



1. Stickhandling + Pass, (bessere Gruppe vll. mit Canadier, Drehung Täuschung)
2. Wendigkeit - Vor + Rückwärts, Bewegliche Übergänge nach
3. Achterlauf mit 2x Pass + 2x Schuß



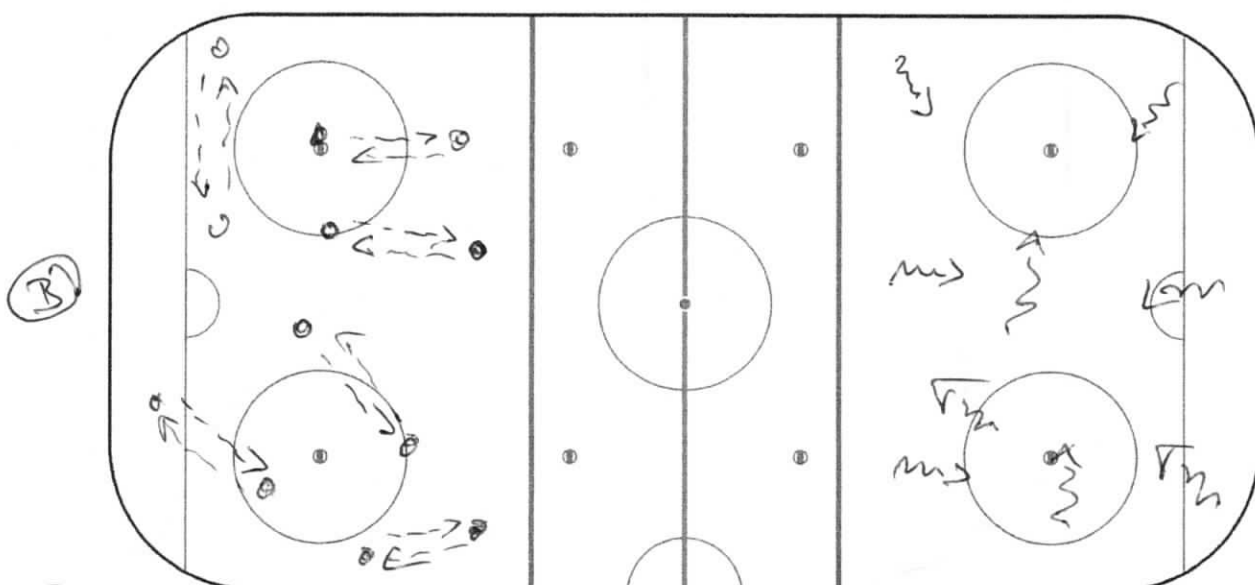
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek, Jürgen TEAM: U9

DATUM: 28.11.17

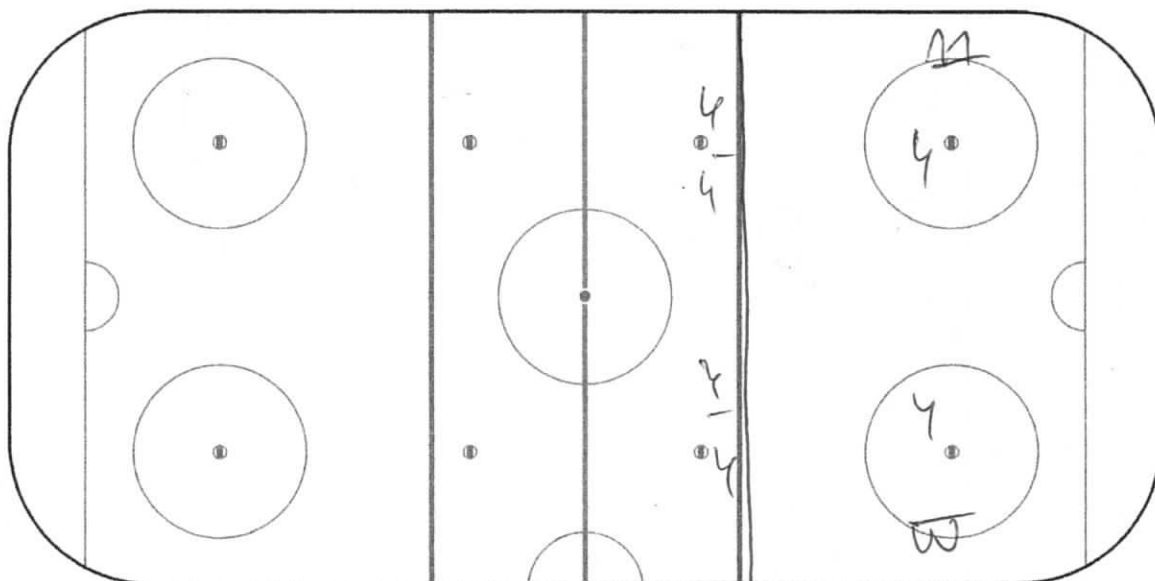
ZEITPLAN:

Spieletag



A Laufen u. Rischen-Locken auf Pfiff schnell, ...
-11- Canadianer &

B Pärchenweise Passen in Bewegung!



Spiele 4 gegen 4 mit Minutenwechsel

Datum: 3.12.2019 Tid: 19:00-20:00 Ishockeyträning Nr: _____

Plats: Eishalle 15:10-16:10

Tränare: ~~Yuri~~ ~~Marek~~ Yuri, Marek

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

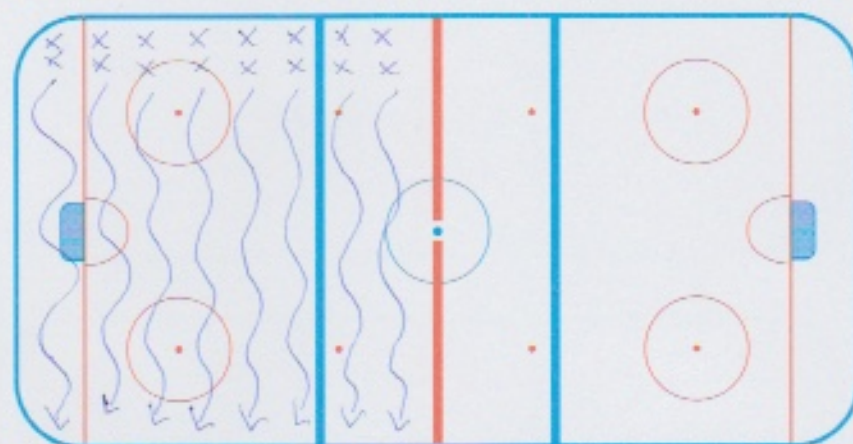
Målvakt

1:a Femman

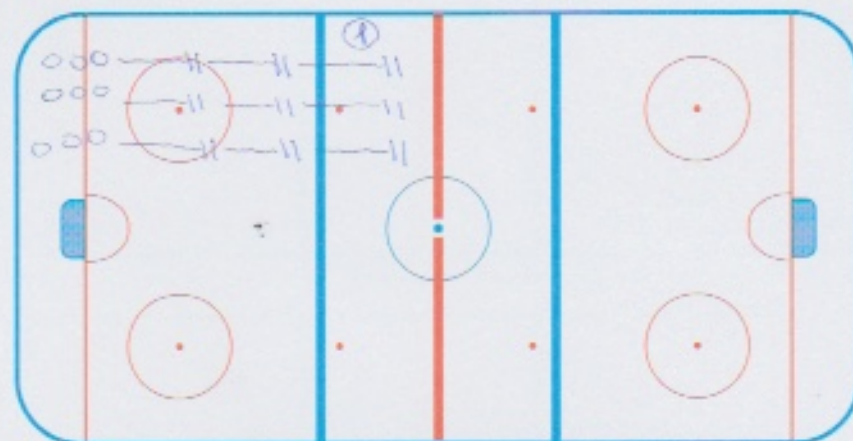
2:a Femman

3:e Femman

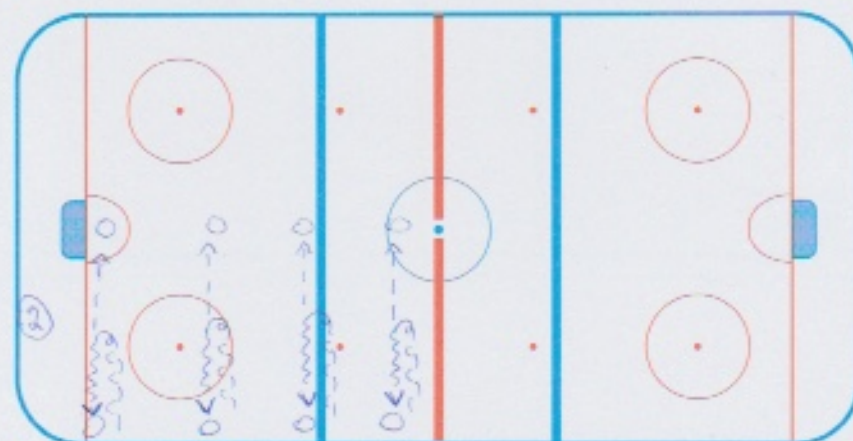
4:e Femman



1 Aufwärmen eisläufen
SLALOM → schnelle Richtung
wechselt Links Rechts
10 min



2 STATION 1: Eisläufen
START seitlich → stopp,
Bremsen mit 2 Beine Winkel
drehung 90°
7 min



3 STATION 2: Passen im
PAAR mit VSTART und
NACH PASS zum PARTNER
ZURÜCK RÜCKWÄRTS
7 min

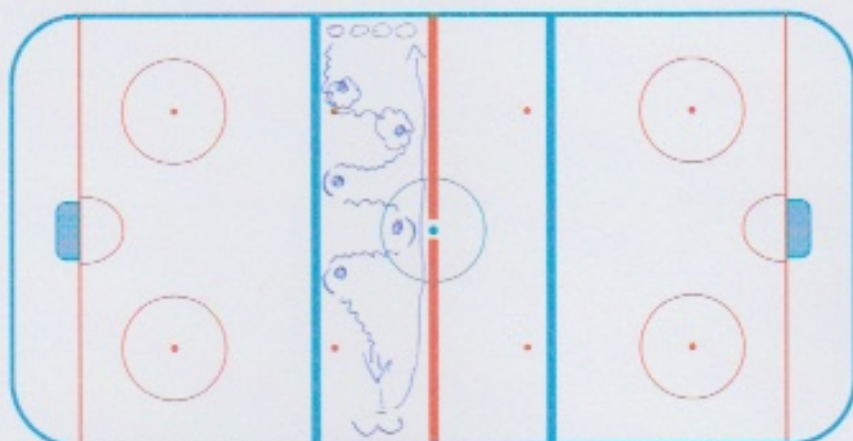
4 STATION 3: SPIEL SCHWIE

LIgkeit → schwenken auf
Richtige eilaufen elementen
7 min



5 STATION 4: PUCK KONTROLLE

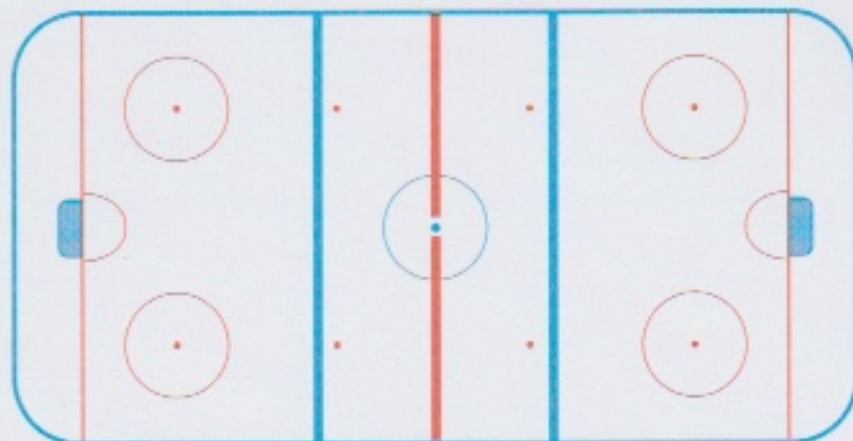
→ immer starten nach Bogen →
schlagen im 2 HÄNDE, KOPF HOCH
7 min



6 Spiel 3-3 → immer
mit Aufbau von eigene TOR
wann du puck bekommst



7





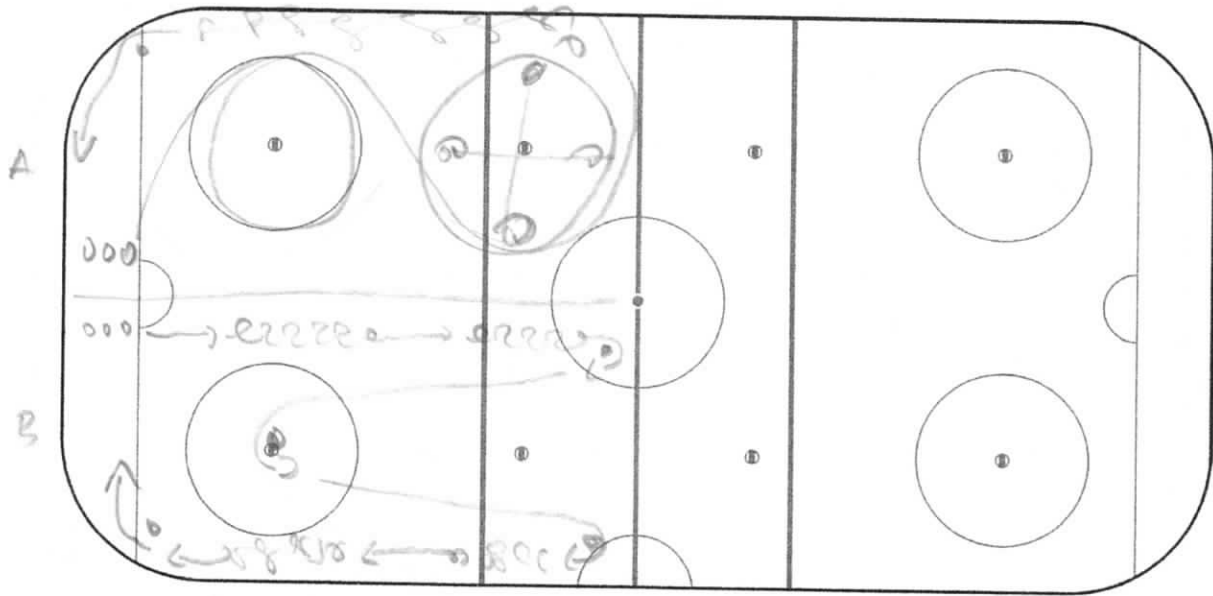
TRAININGSPLAN

TRAINER: Mack, Jürgen

TEAM: US

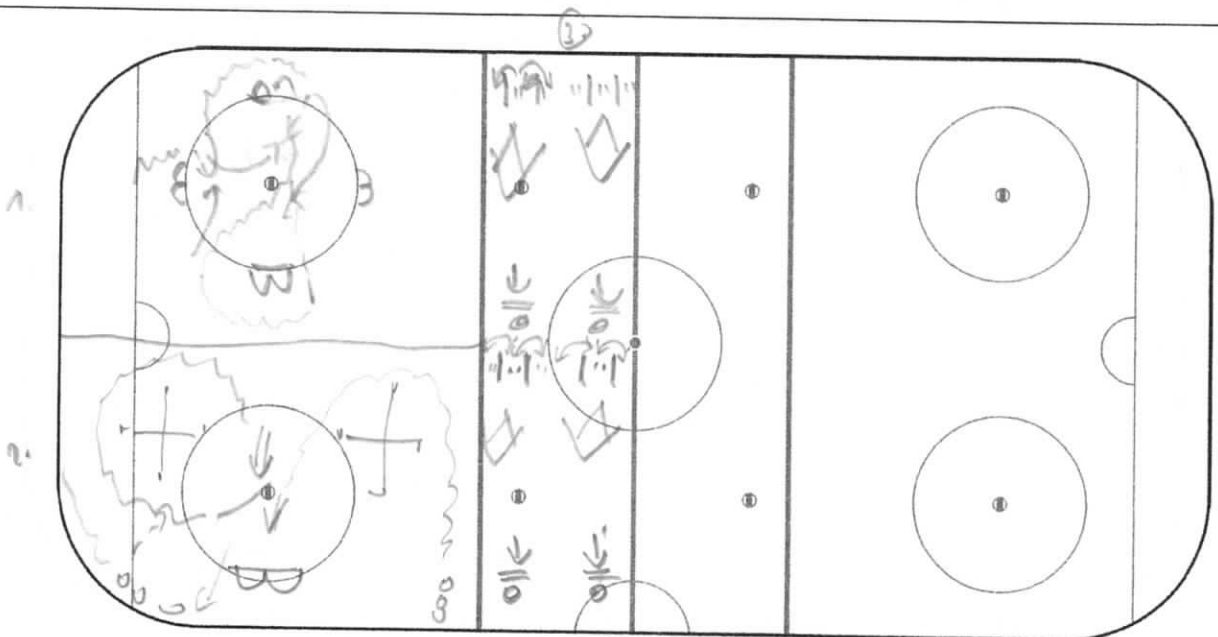
DATUM: 04.12.19

ZEITPLAN:



Start: A → Überprüfen Li + re + Rückwärts

B → Wendigkeit - Beweglichkeit von Rückwärtskombination



① 2-0 passspiel mit 4 Toren! Pass vor Tor + Anbieten im Kechel

② 1-0 rücken + 2x Schuss mit Pass

③ Springen beidseitig Li + re über Holz + Start + Bremsen!

ENDE → Spiel 10



TRAININGSPLAN

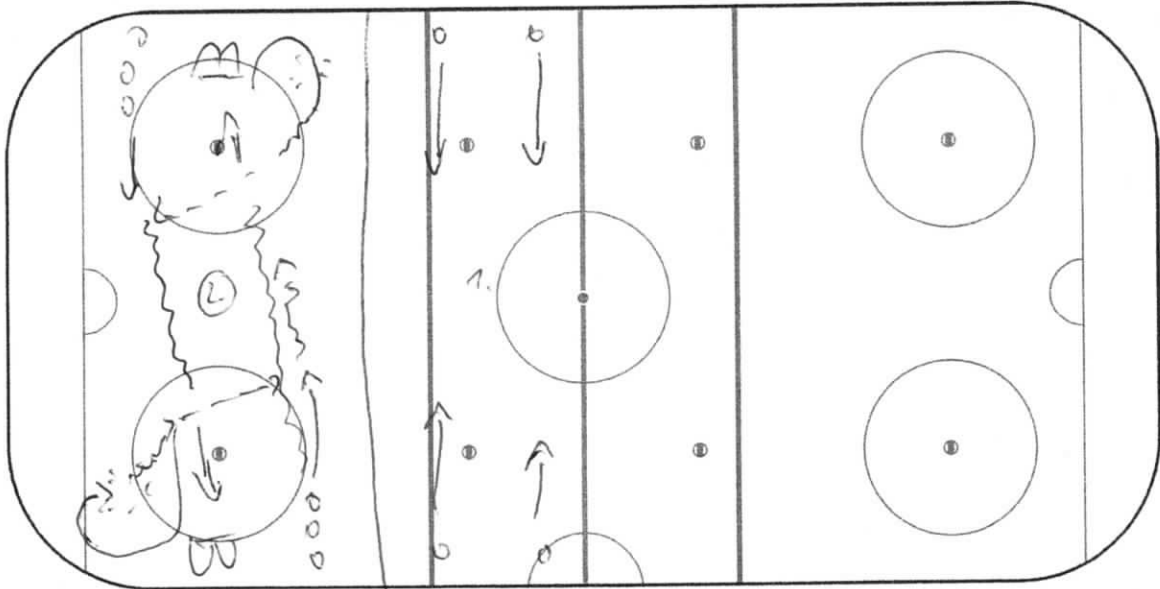
TRAINER: Marek, Jürgen

TEAM: HS

DATUM: 05.12.19

ZEITPLAN:

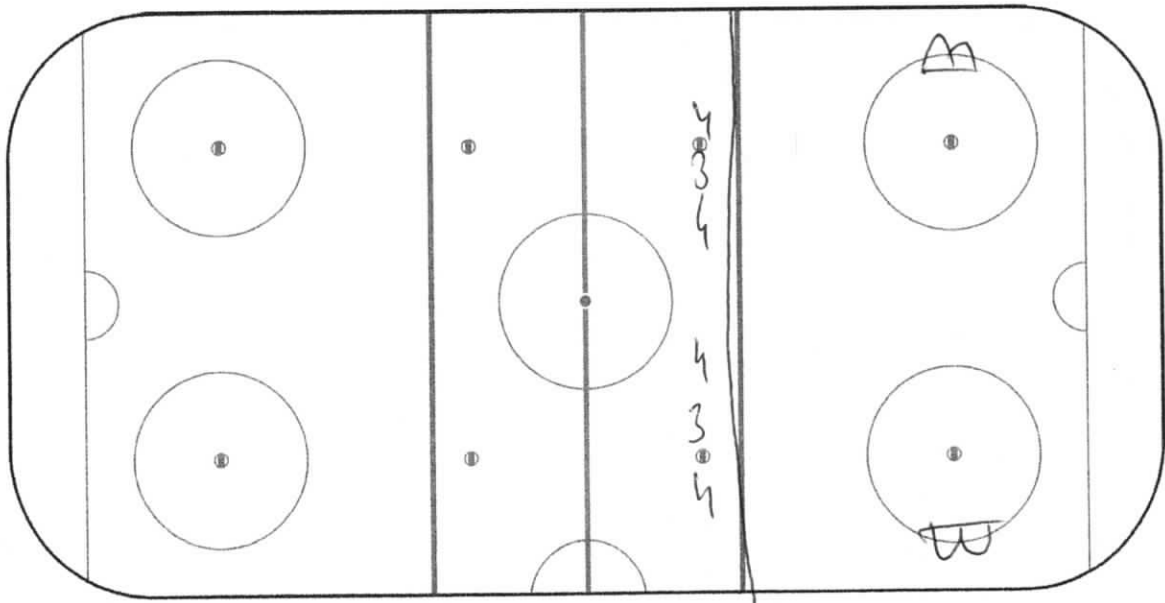
Spieltag



1. Anfängertuppe Bahnenbasics Slalom, Skifahren, Canadier, Drehungen usw

② Pass + Schuß mit Timing

Ende 3:3, 4:4, 4:4 Spiel je 1min



17.12.2019
 Datum: 10.12.2019 Tid: 09:00-10:00 Ishockeyträning Nr: _____
 Plats: Eishalle 15:10-16:10
 Tränare: Yuri, Marek, Heifer?

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

1:a Femman

Målvakt

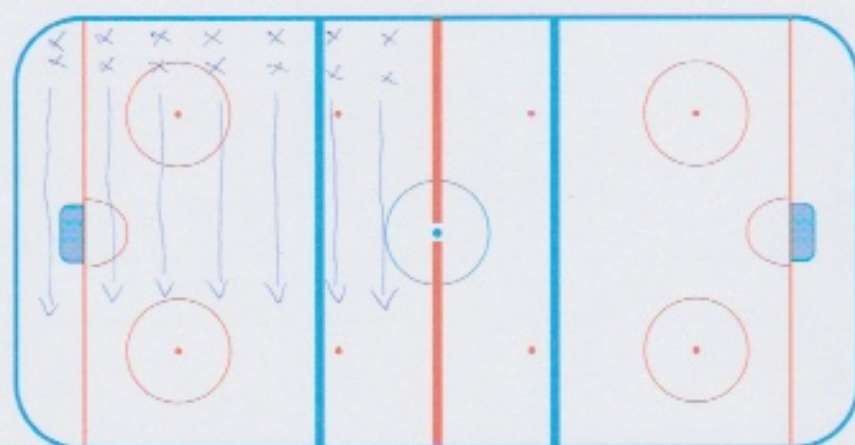
2:a Femman

Målvakt

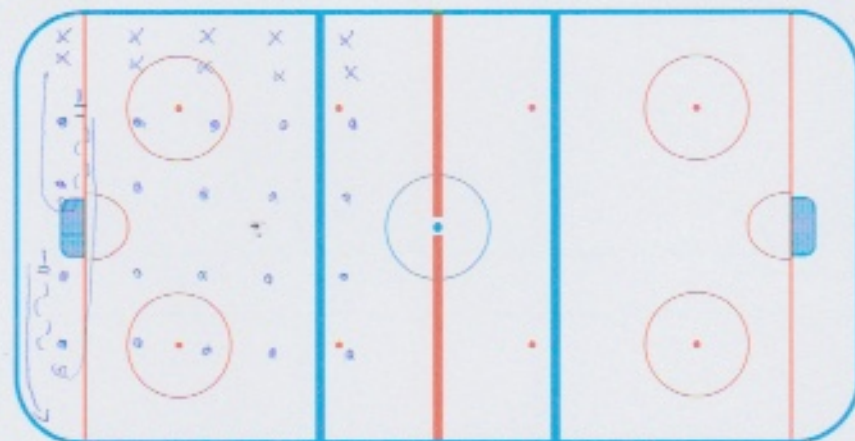
3:e Femman

Målvakt

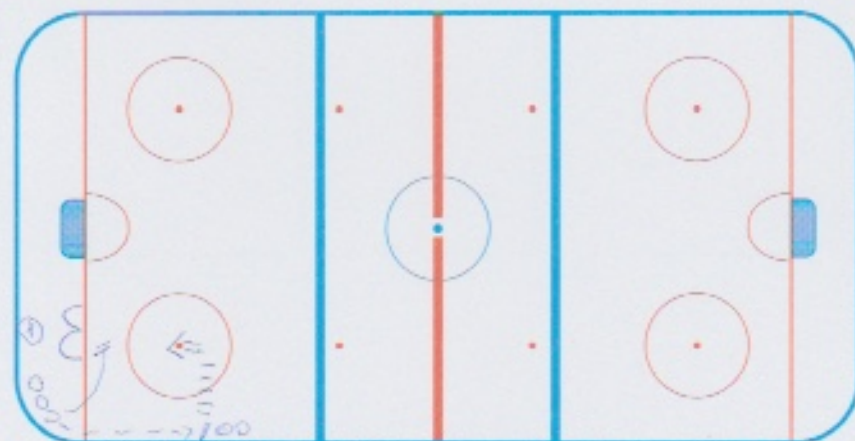
4:e Femman



1 Eislaufen vorwärts lange
 schritte und rückwärts beide
 beine meis.
 5-10min



2 Eislaufen ungeschaltet
 vorwärts rückwärts
 5-10min



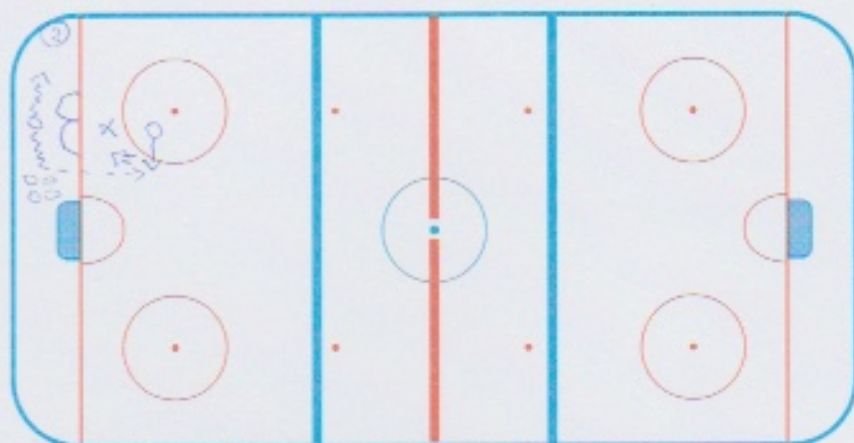
3 Station 1: Annahme
 puck bei bande -> kreis schritt
 zu mitte schuss.
 7-8min

4 STATION 2: ZUSAMMEN

ARBEITEN 2-1 VON HINTEN

TOR

7-8 min



5 STATION 3: SPIEL → VERTEIDIGE

SEIN REIßEN

7-8 min



6 SPIEL 3-3 FÜR VORGESCHRIEBENE

→ BEVOR ANFANGT ANGRIEF

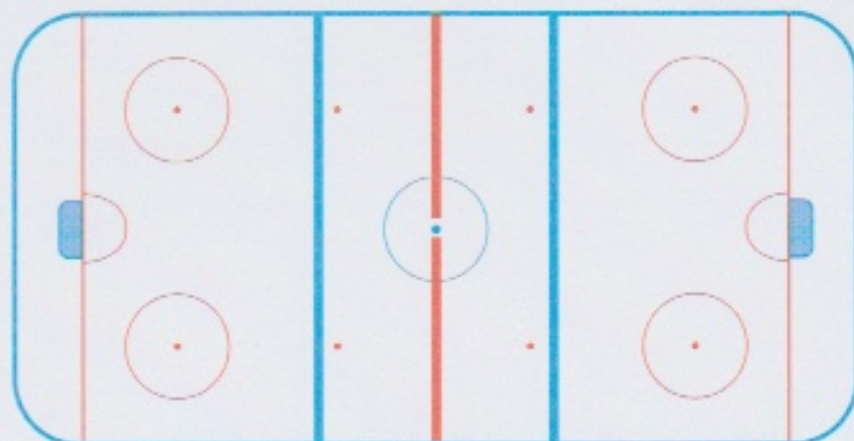
SPIELER MUSS HINTERTOR MIT

PUCK FAHREN

10 min



7



Noteringar

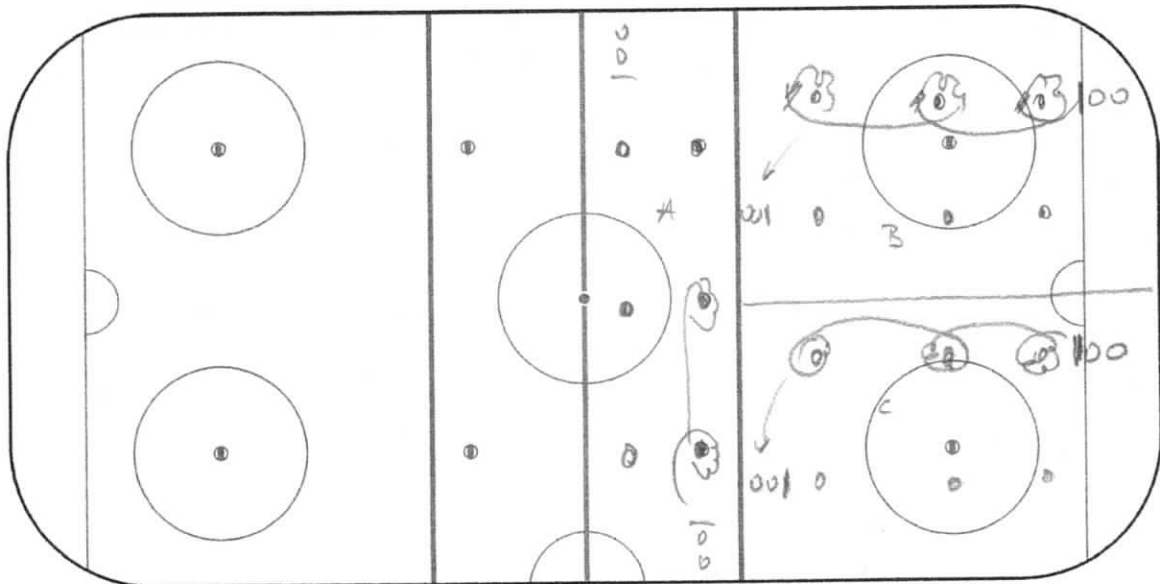


TRAININGSPLAN

TRAINER: *Harck Jünger* TEAM: *kg*

DATUM: *11.12.19*

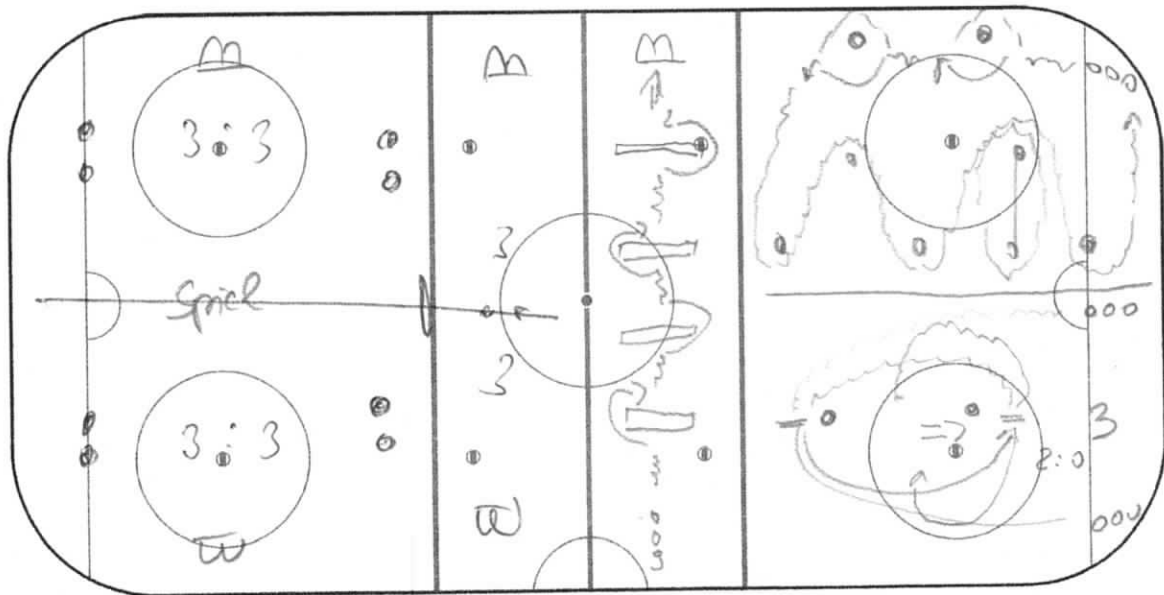
ZEITPLAN:



A: Vor + Rückwärts mit Canadier verfahren und umsetzen

B: Vor + Rückwärts mit Anbremsen und umsetzen

C: —||— mit Beck auf Reifen





TRAININGSPLAN

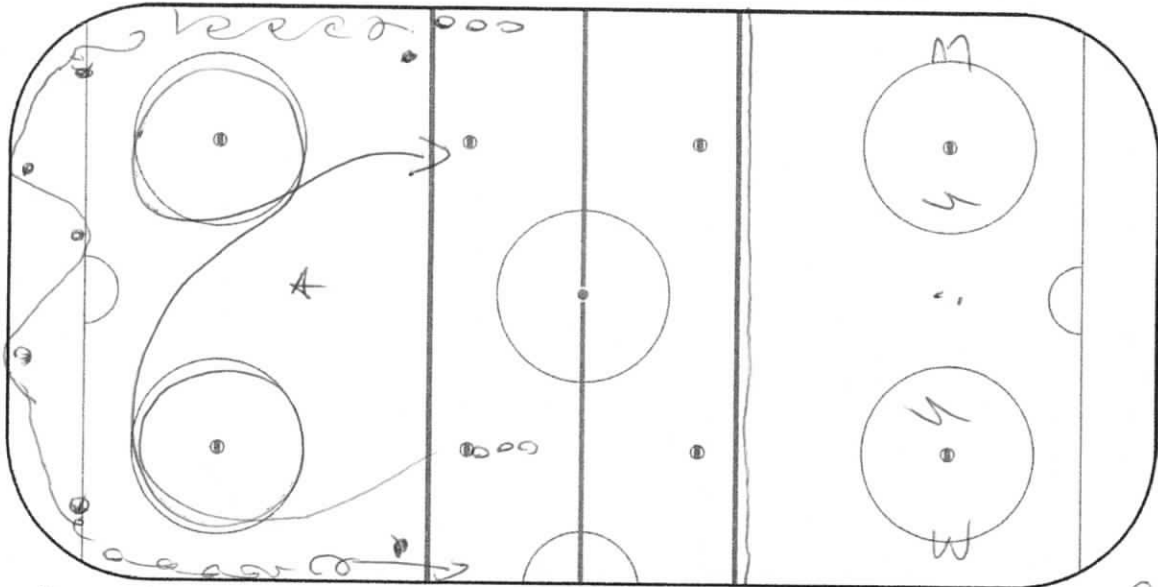
TRAINER: Marek / Jürgen

TEAM: U9

DATUM: 12.12.19

ZEITPLAN:

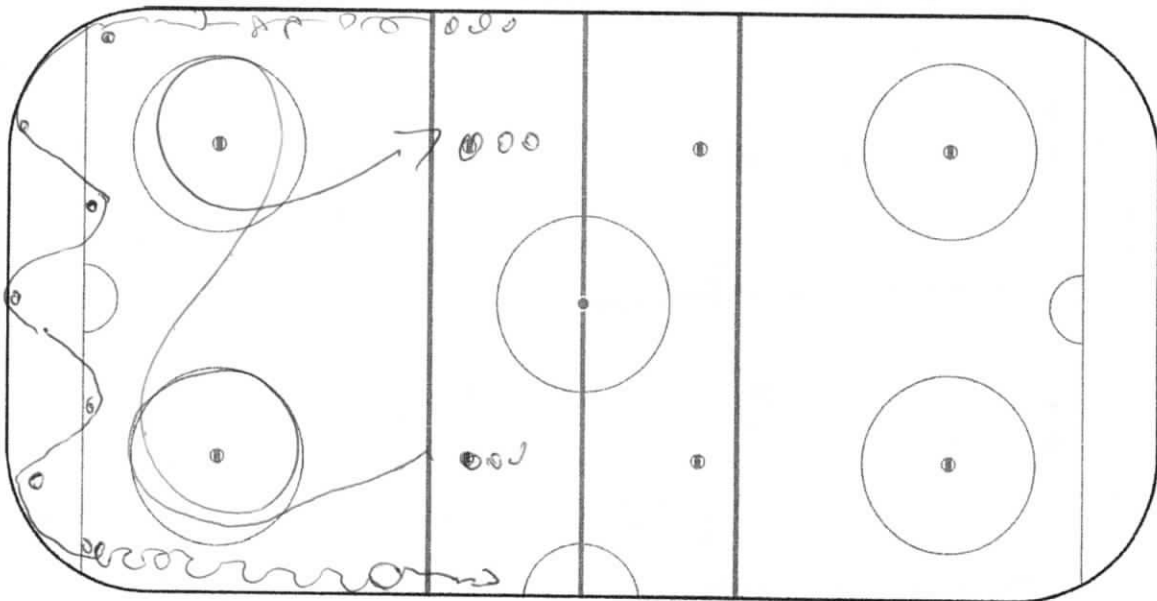
Spiele



A : Übersetzen vorwärts mit Knie (Innen) zum Boden (im Knie)

B : Rückw. + Canadier + Rückwärts (im Knie)

Spiele 1 Feld 4:4 je 1 Min.





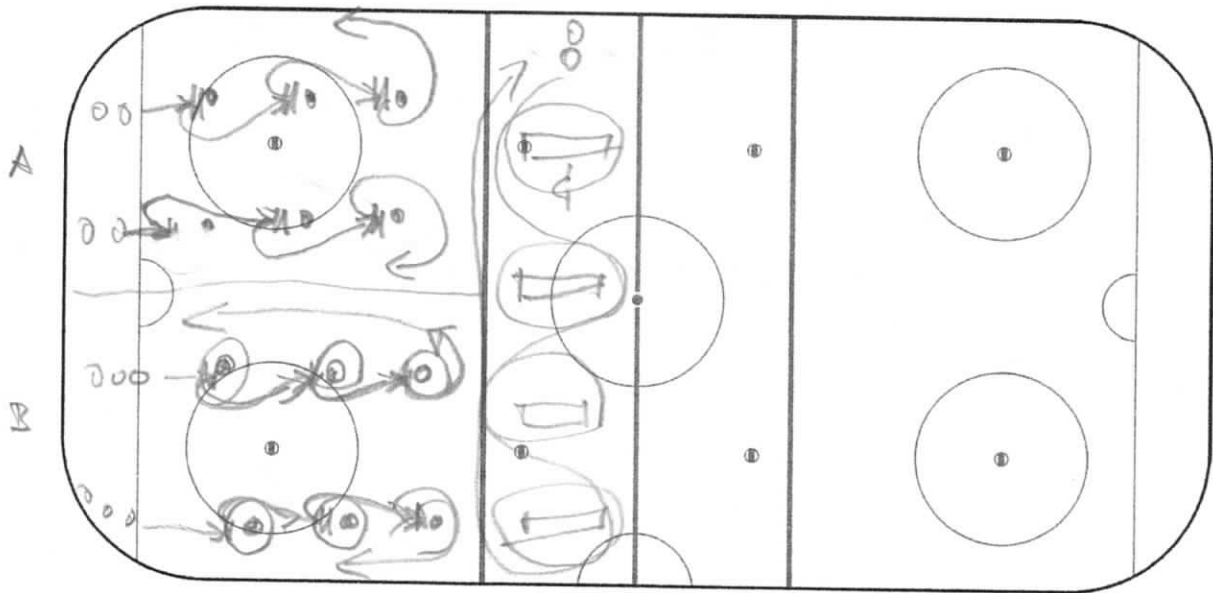
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek, Jürgen,
Domi, Flavia

TEAM: U9

DATUM: 18.12.19

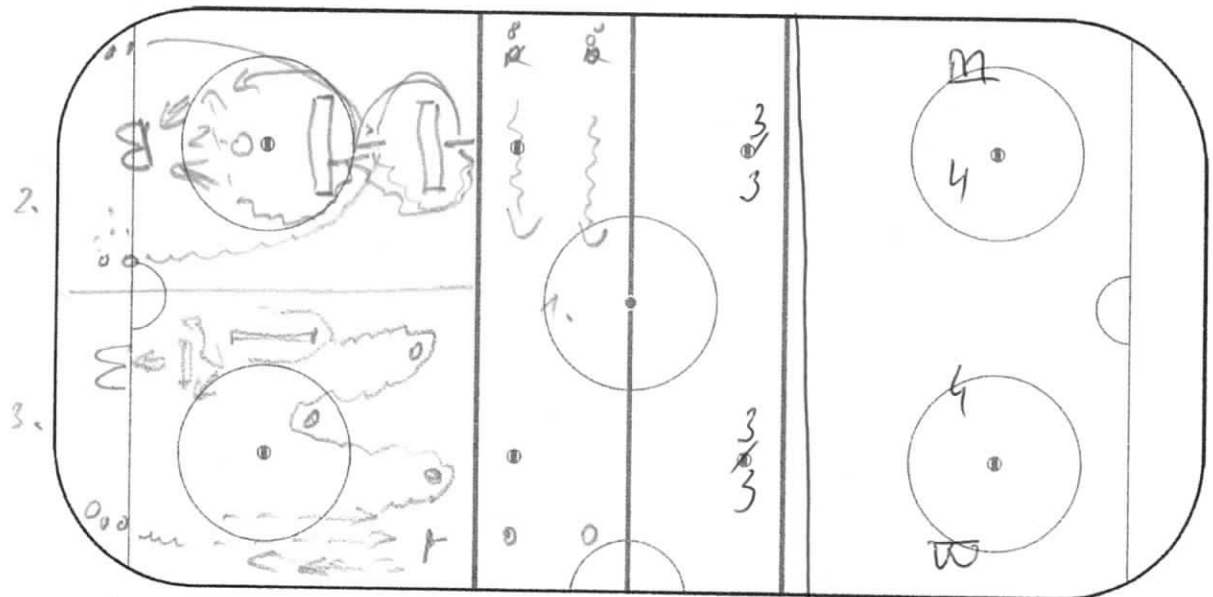
ZEITPLAN:



A: Bremsen plus Drehung → andere Seite

B: Anbremsen (Tauschung) plus Canadier ganz

C: 1x Balken übersetzen, Hipopenen, Canadier



1. Mischen... A, B, C,

2. 2-0 mit 2x Scheiternübergabe + Pass o. Schuß

3. D. - Pass 3x Canadier 2x Hindernisse + Schuß

Ende: Spiel ca 12' bis



TRAININGSPLAN

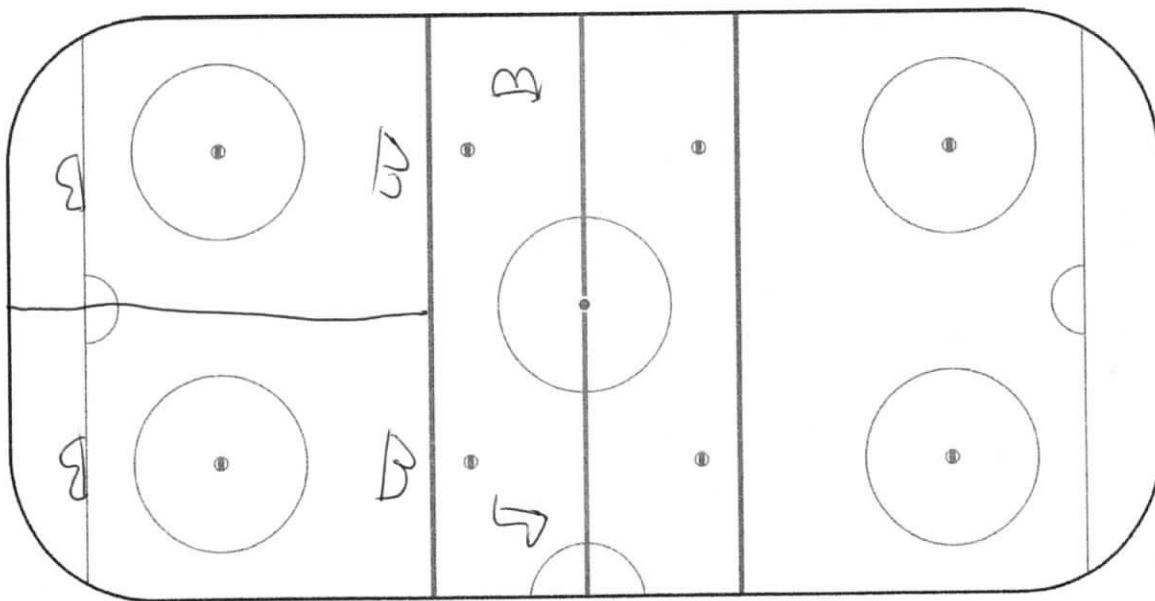
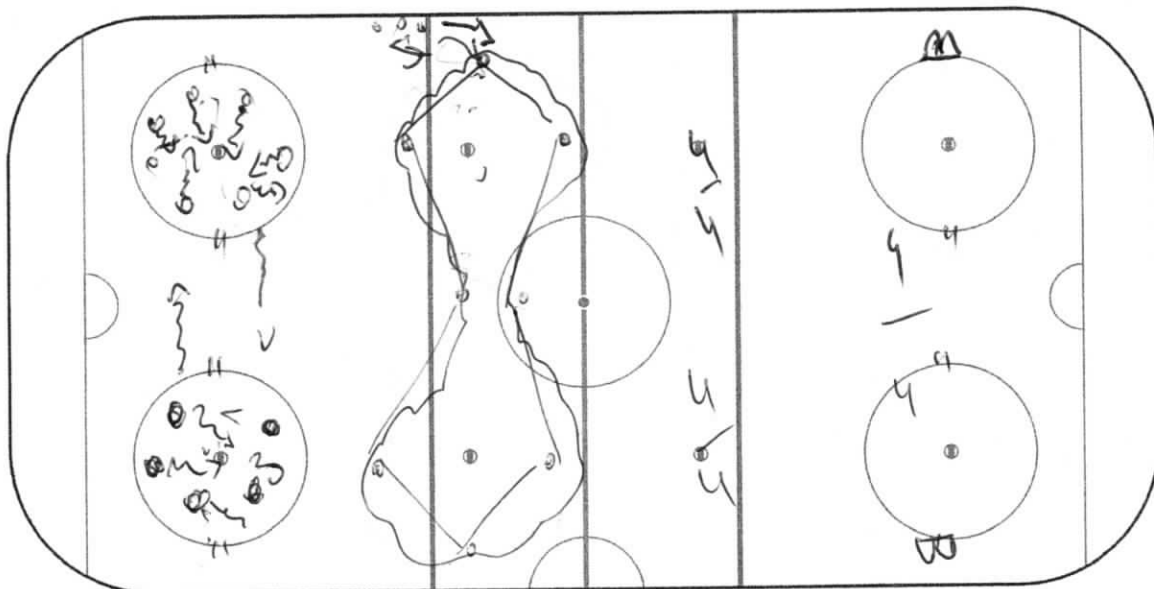
TRAINER: Harck, Jünger
Rauß

TEAM: U9

DATUM: 19.12.19

ZEITPLAN:

Donnerstag Spiehtag





TRAININGSPLAN

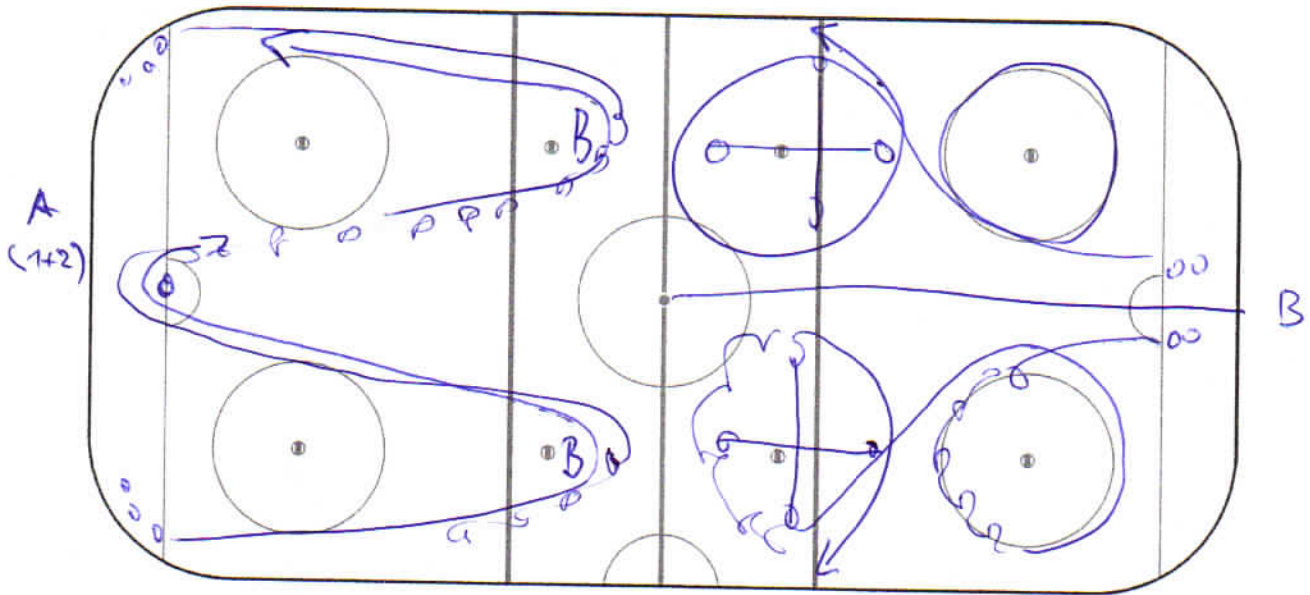
TRAINER: Marek

TEAM: U9/U7

DATUM: 02.1.20

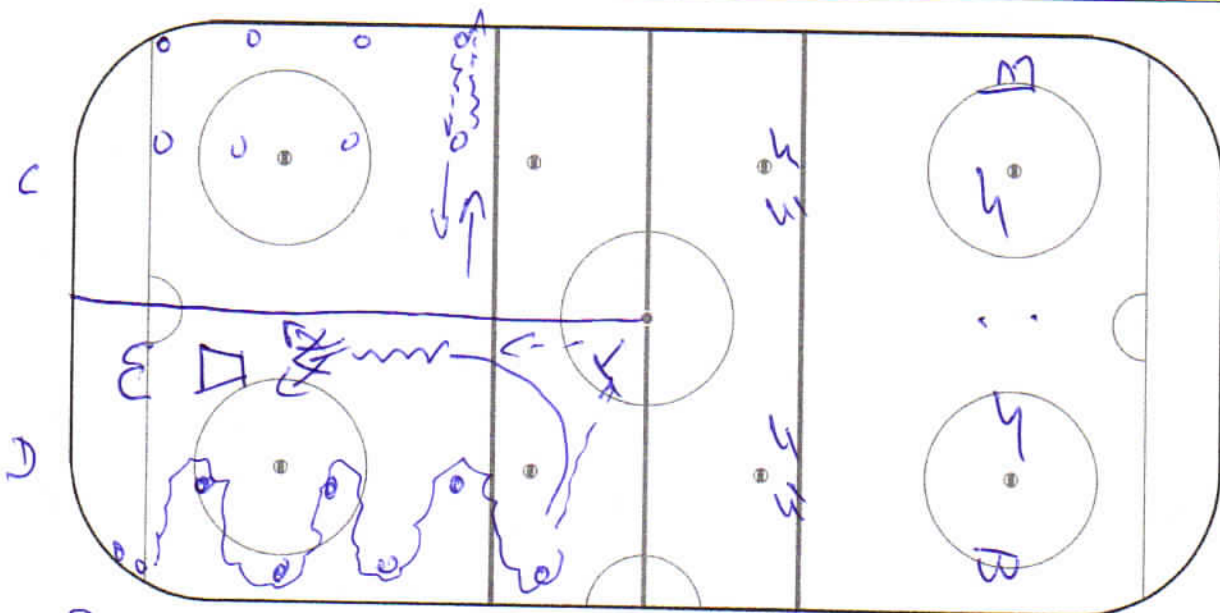
ZEITPLAN:

U9



A: 1. Vorwärts je 2x, 2. Vor + Rückwärts je 2x

B: 1. Übersetzen Vorwärts, 2. Übersetzen Vor + Rückwärts (je 2x)



C: Passen in Bewegung Vor + Rückw.

D: Dit Park - Slalom + Pass + Schuß o. Li + re. Täuschung



TRAININGSPLAN

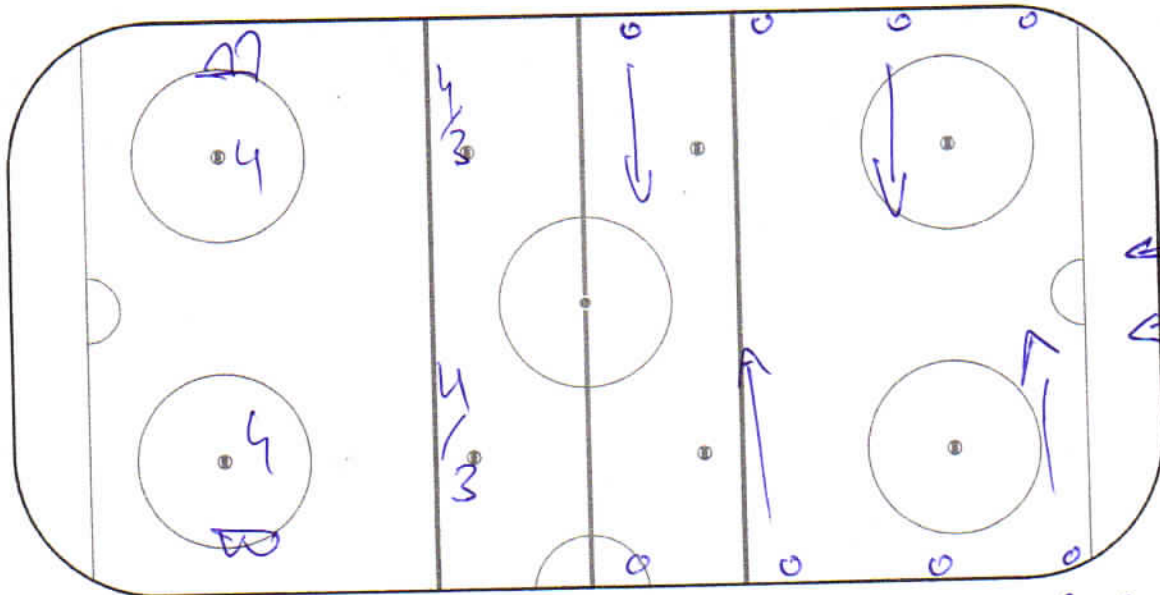
TRAINER: Marek Sigi

TEAM: U7/U9

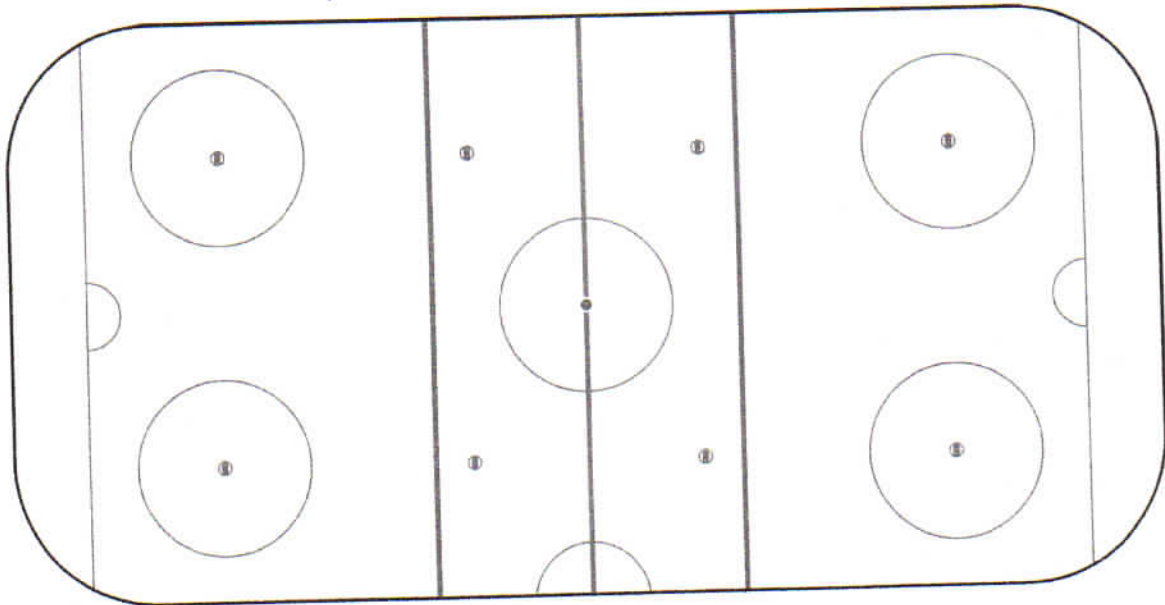
DATUM: 02.01.20

ZEITPLAN:

U7



- A: Laufen in Bahnen ABC (Grundkreis, Abstopf, Eierlauf, Skatelauf)
- B: Mit Puck → Puck schießen (Kehnd) + Puck machen
- Rest der Zeit Spiele - Quer





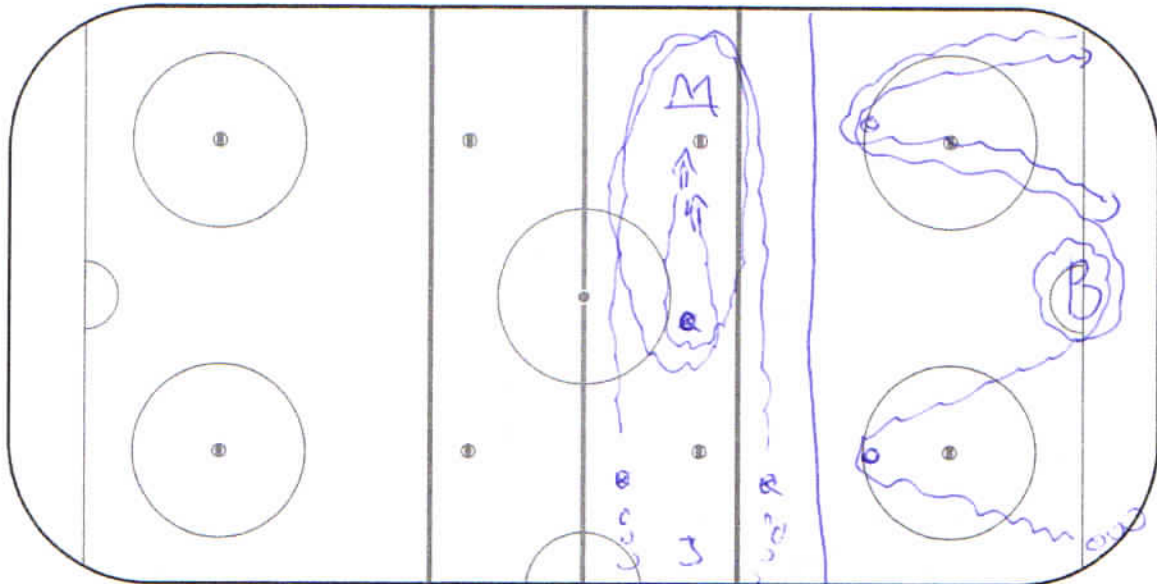
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek, Jürgen TEAM: UG

DATUM: 09.01.20

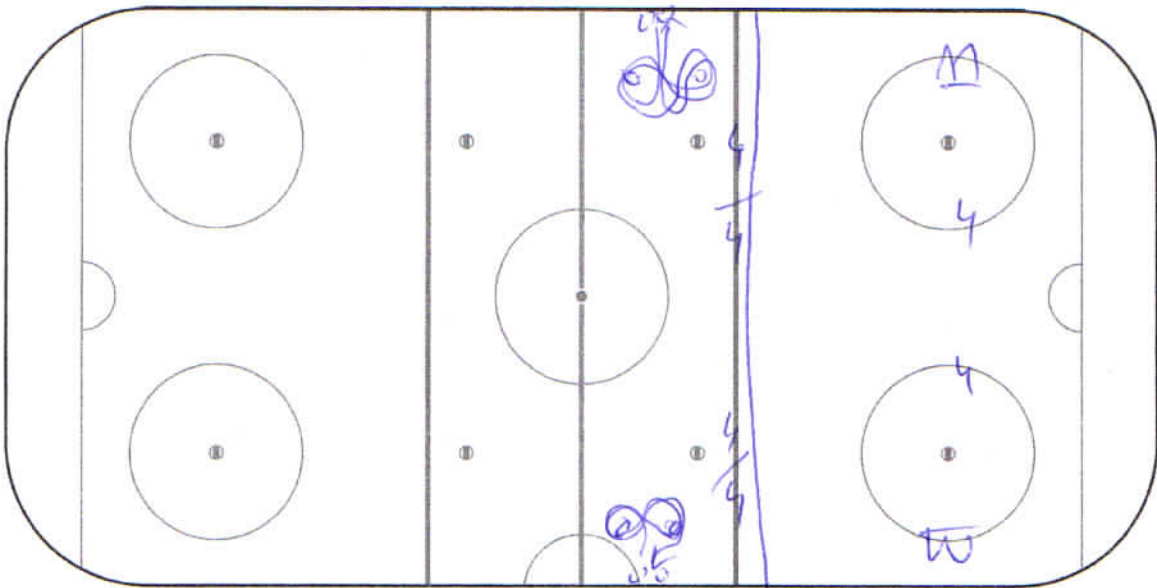
ZEITPLAN:

Donnerstag
Freitag



A: Laufen mit Puck (kontrollieren + Druck) Hand-bewegen

B: Wettlauf mit Puck 2 Spieler - Start nur der erste darf
Schießen



=> Spiel 4:4 Hintereckel

Drittes Team immer Canadaver üben!

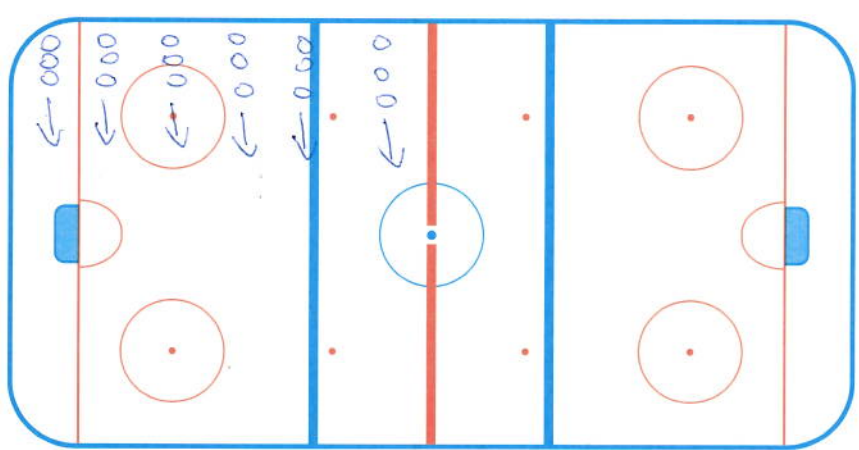
Datum: 7.1.2020 Tid: 09:05-10:05 Ishockeyträning Nr: _____

Plats: Eishalle 15:10-16:10

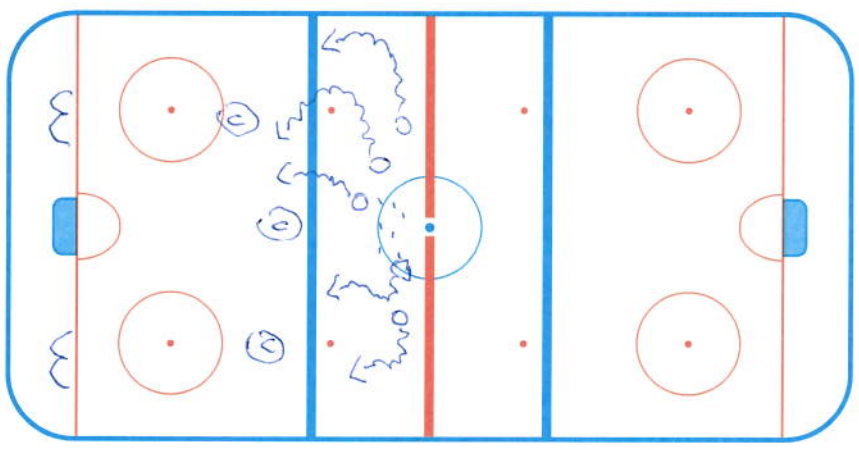
Tränare: Yuri, Marek, Eddi

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

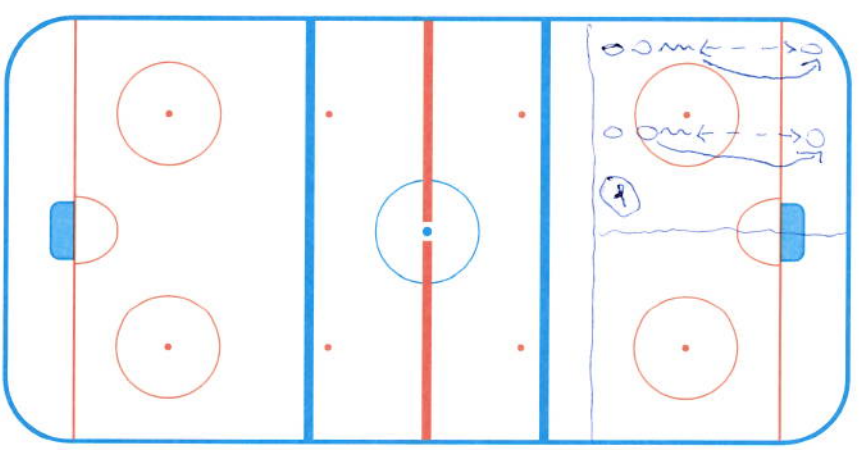
	Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman	4:e Femman
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



1 Eislaufen Technische
elementen BALANC →
große schritte mit linke-
rechte Bein, schläger unter
wie ziehen von hand zum
anderen.
7-10min



2 Ein spiel für schnelleres
eislaufen und puck kontroll
schnelle reaktion und entschie-
dung treffen. (Spieler halten puck
im mitte zone und bringen puck
zum tor → TRAINER versuchen puck
weg nehmen → wenn spieler puck
verliert muss neue puck holen
8min



3 STATION 1: PAssen
(LANGE und KURZE → BLICK
KONTAKT, schleger am eis, richtige
sichtung.)
8min

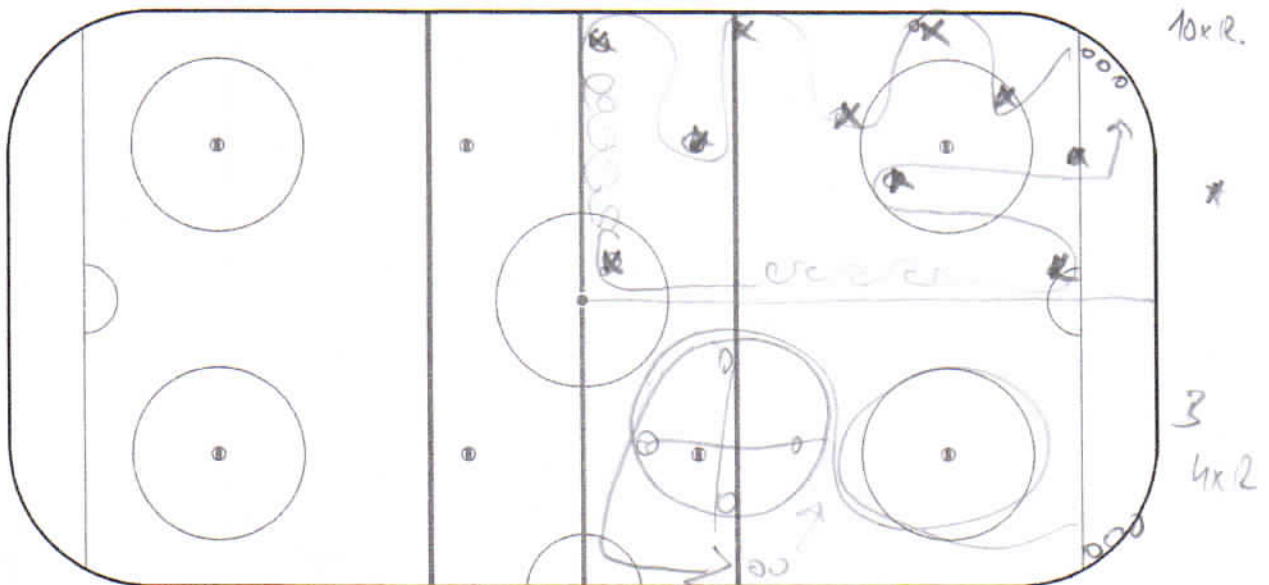


TRAININGSPLAN

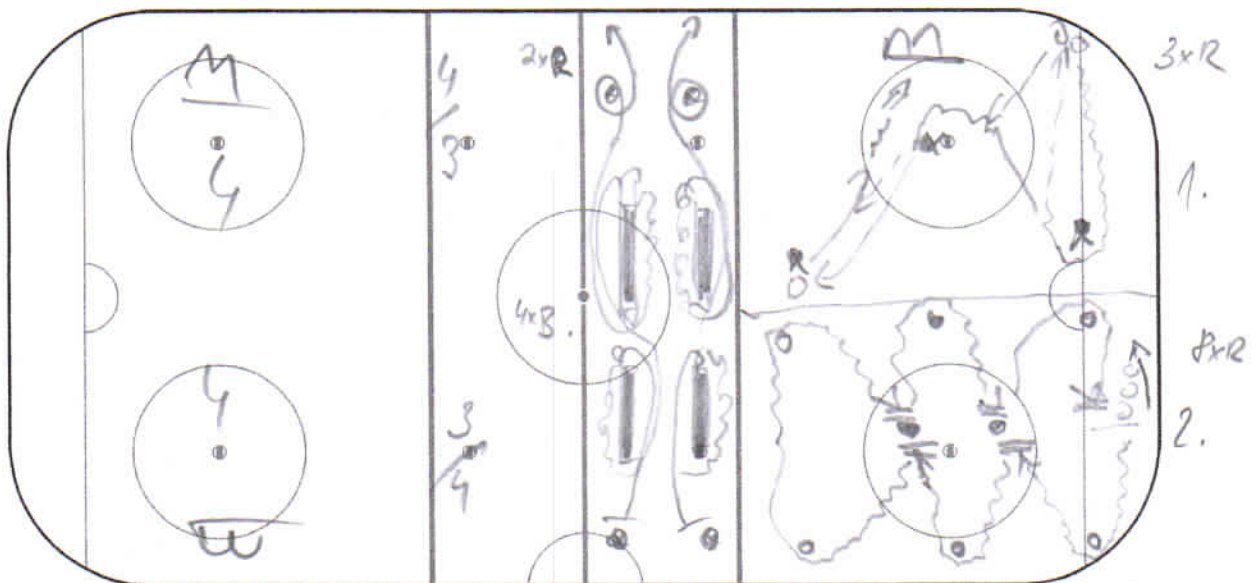
TRAINER: Harek, Jürgen, Domi TEAM: U9

DATUM: 08.01.20

ZEITPLAN:



Aufwärmen: A Canadier mit Hand (Kunter) + Vor+Rückwärt
B übertreten Vorwärts mit Kneeknie unter!



1. D-Pass + Pass in den Lauf auf Spieler 2 => Schuß
2. Mit Puck Canadier + Bremsen
3. Vor+Rückwärts Li+re mit Canadier

Ende. Smol

4 STATION 2: Schnelligkeit

UND REAKTION SPIEL →

SPIELER EISLAUF AM KREIS UND

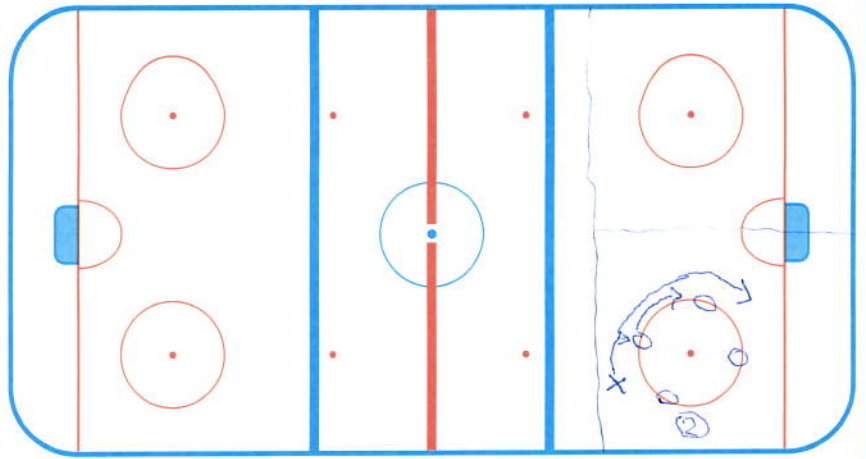
GREIFT EINE VON SPIELER →

ANGEKRIEFTE MUSS SCHNELL REA-

GIEREN UND SPIELER FANGEN

BEI 1. ROUNDE

8 min



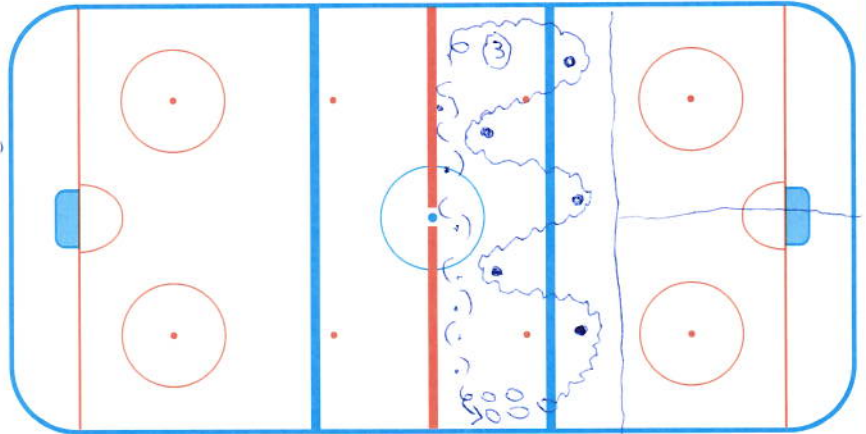
5 STATION 3: Eislaufen

UND PUCK KONTROL →

PUCK KONTROL VORNE, SEITLICH,

RÜCKWÄRTS, ÜBERSTÖßEN.

8 min



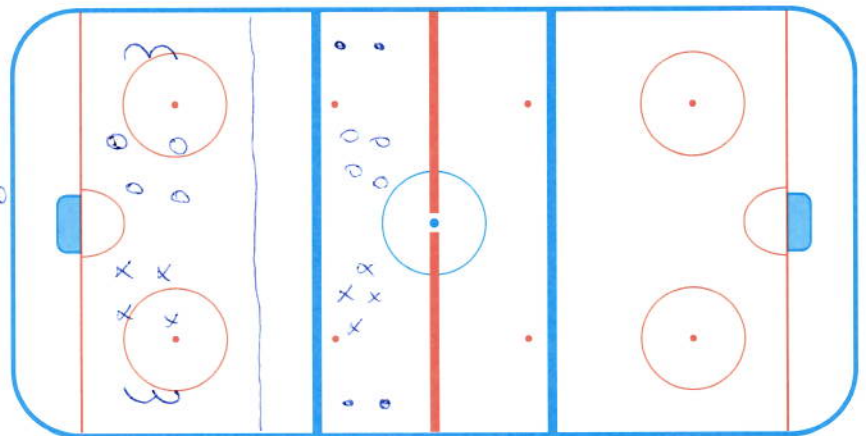
6 SPIEL MIT AUFGABEN

VON TRAINER → ZUM BEI SPIEL

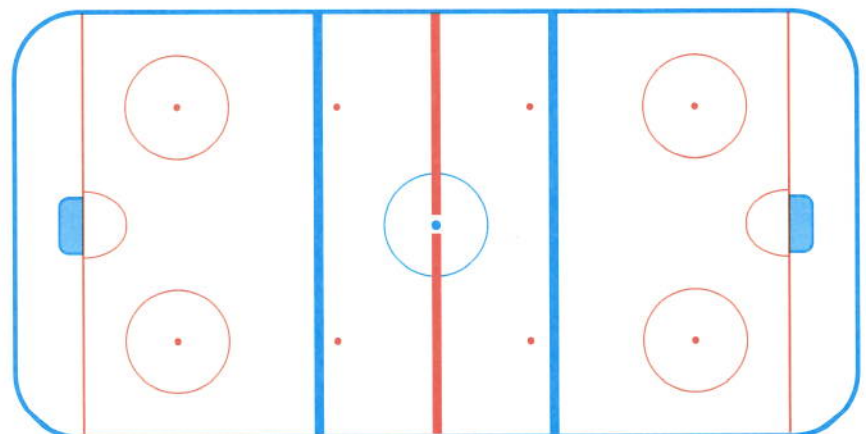
SPIELER NACH JEDEN PASS

MUSS SCHNELL AUF 2 Knie GEHEN

10 min



7



Noteringar

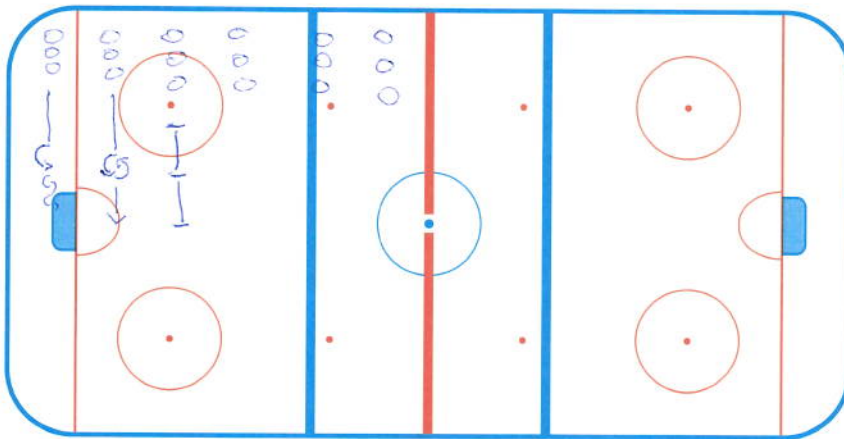
Datum: 14.1.2020 Tid: 09:00-10:00 Ishockeyträning Nr: _____

Plats: Eishalle 15:10-16:10

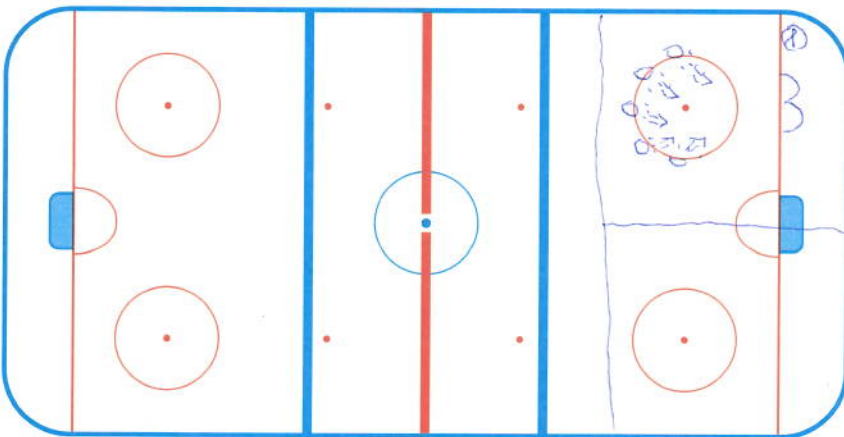
Tränare: Yuri, Marek, Eddi

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

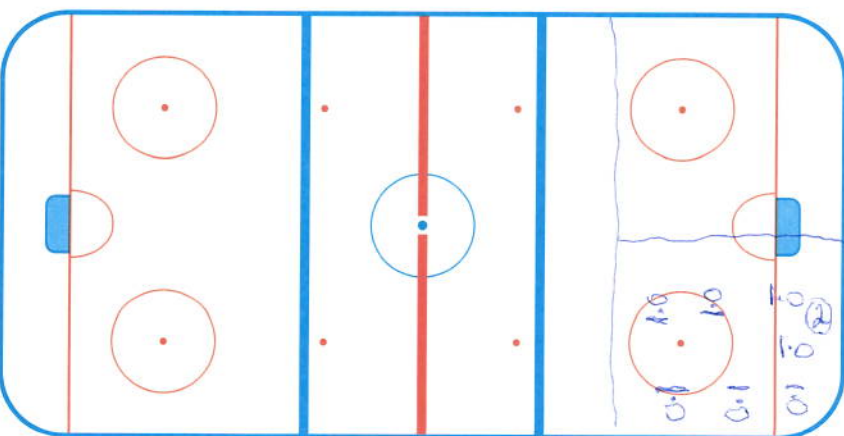
Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman
4:e Femman		



1 Eislaufen 2 VARIANTER
 beide beine am eis drehung
 180° - 360°; Schrittliche be-
 wegung nach VORNE → HINTERE
 BEIN - STARTBEIN VORDERE
 BREMSST.
 10-15 min



2 Station 1: Schussübung
 → Jede spieler 3 schüsse →
 wer nicht schiess immetiert ohne
 puck 7-10 min

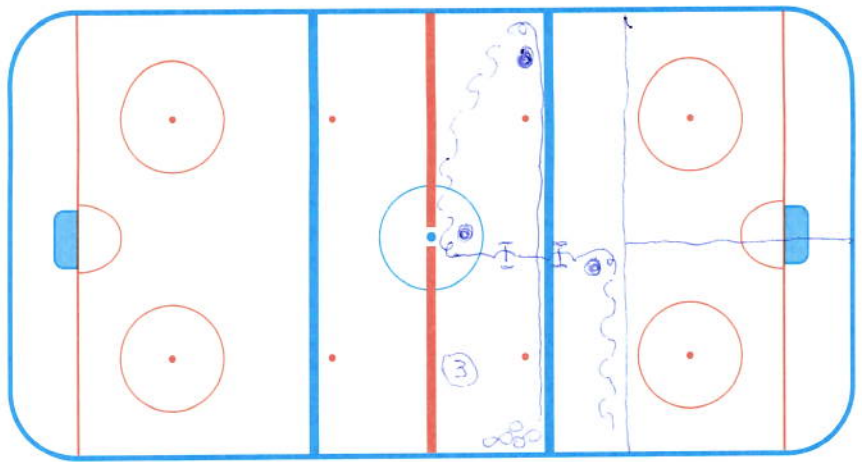


3 Station 2: Technik →
 KURZE HALTUNG, MITTERE
 HALTUNG, LANGE HALTUNG
 7-10 min

4 Station 3: Plakatentwurf

→ Eisklaufen mit Aufgaben

7-10 min



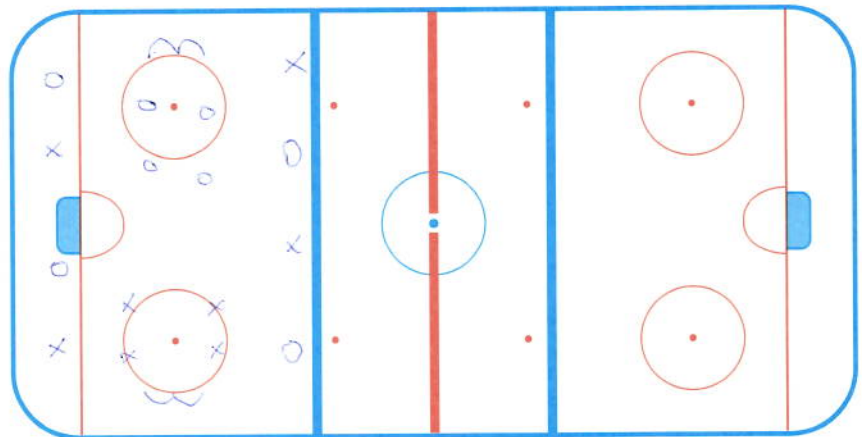
5 Spiel 4-4 mit Joker

von Spieler aus Andere Gruppe

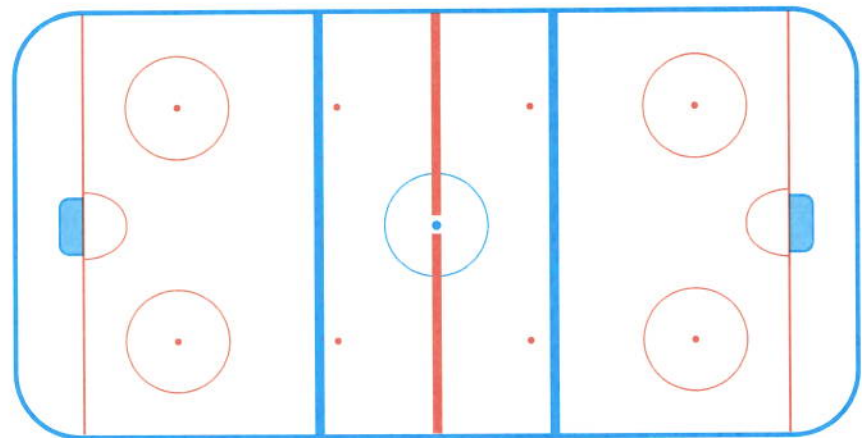
→ Spieler Joker stehen

wie im Schach Brett

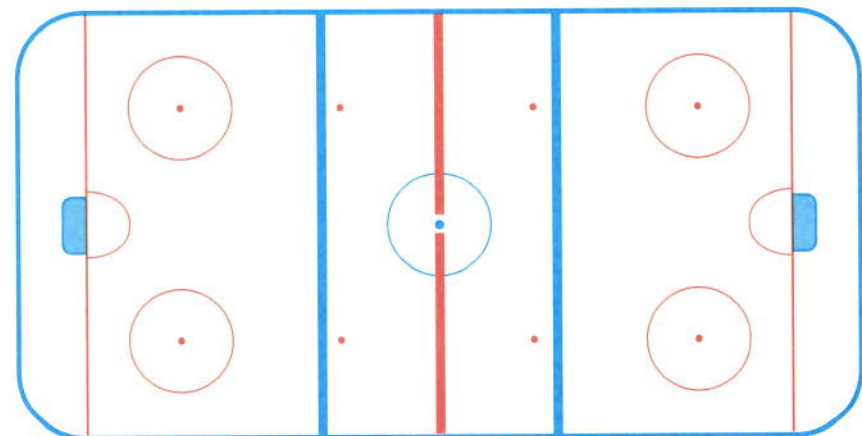
15 min



6



7



Noteringar

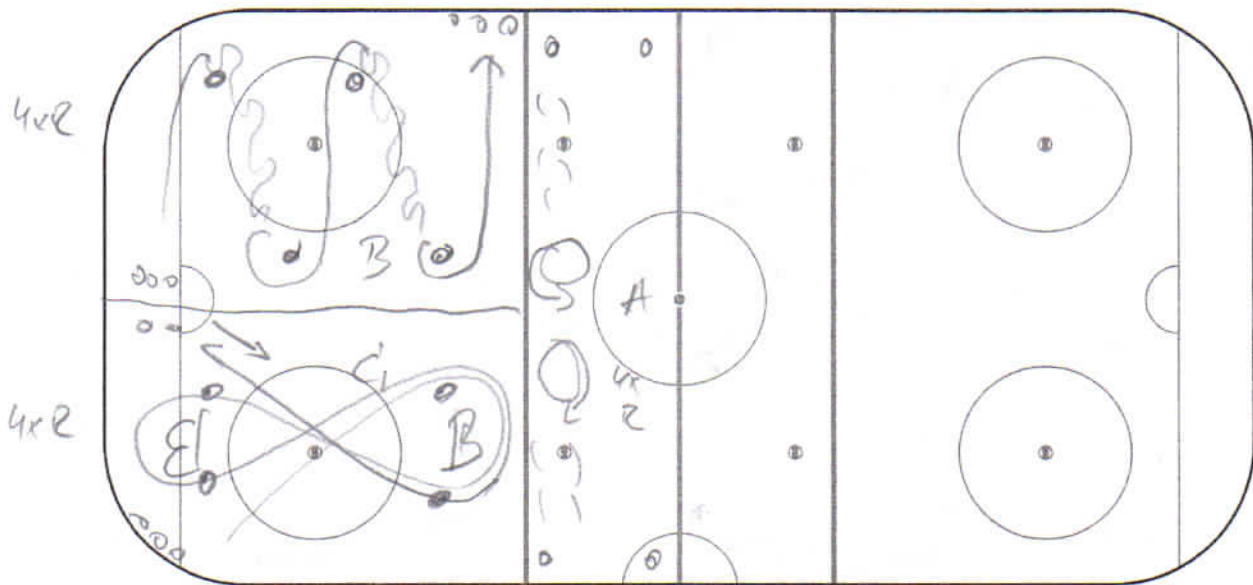


TRAININGSPLAN

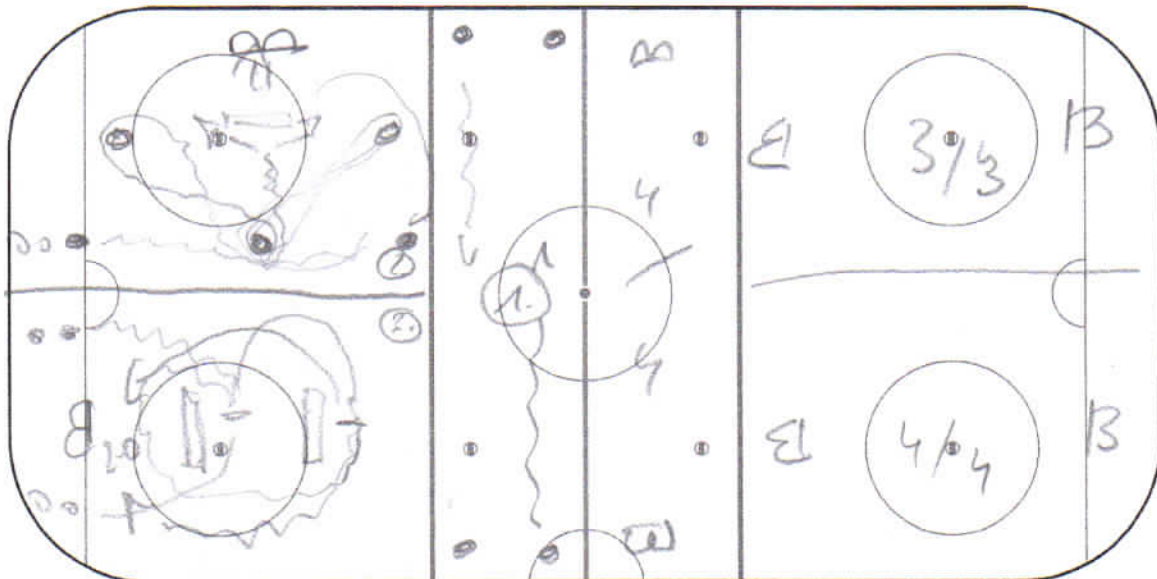
TRAINER: Horst Jägerli TEAM: 69

DATUM: 15.01.20

ZEITPLAN:



- A: Beide Füße auf dem ETS + 2x Drehung Li + re. WDH 14.01.
 B: vor + Rückw. mit Lenksetzen
 C: Übersetzen...



- ① Bahnen => Stickhandling
 ② mit Duck => Canadier & plus ausweichen => Schuß
 ③ 2:0 mit Puckübergabe oder Pass u. Schuß

Ende Spiel 10'



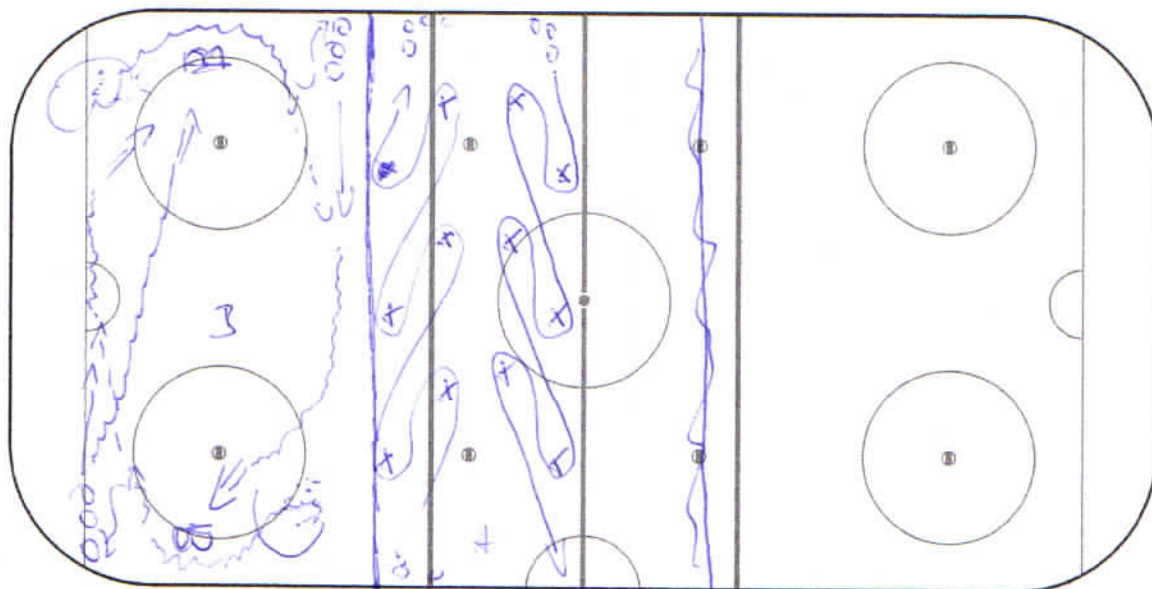
TRAININGSPLAN

TRAINER: Havel, Jäger TEAM: U9

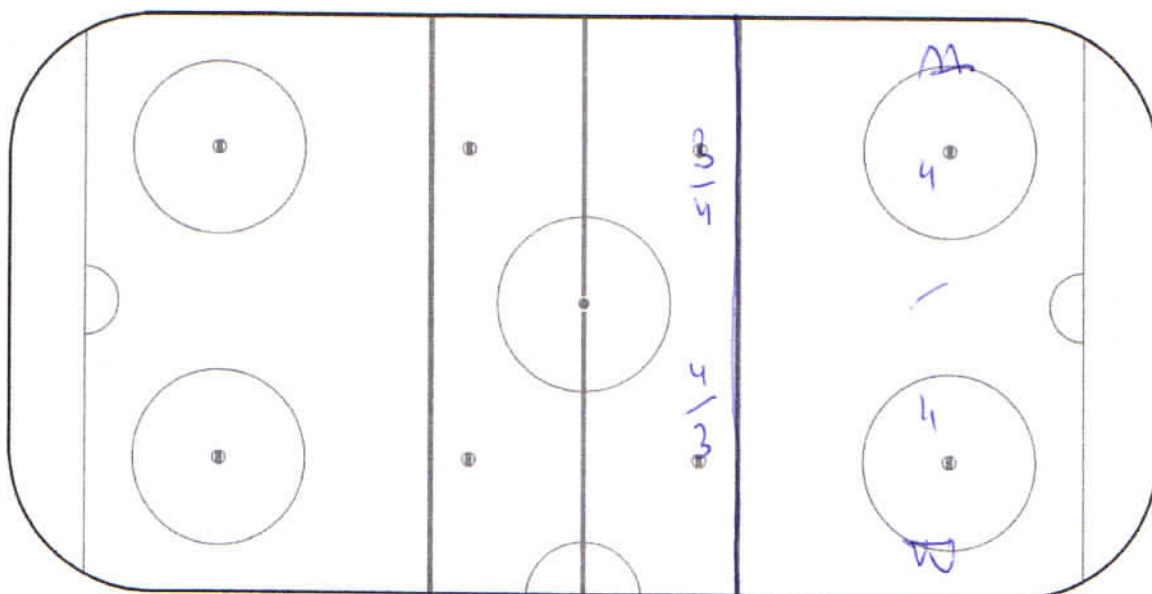
DATUM: 16.01.20

ZEITPLAN:

Donnerstag: Spiebtage



A: Anfänger → Canadier + Innenkante je (2x Bahnen hoch + runter)
B: Fortgeschrittene → Pass + Schuß mit Tinning



Spiel: 4 gegen 0. 3 gegen 3 (im Wechsel mit Pick u. Tennisball)
je 10min. fliegenden Wechsel

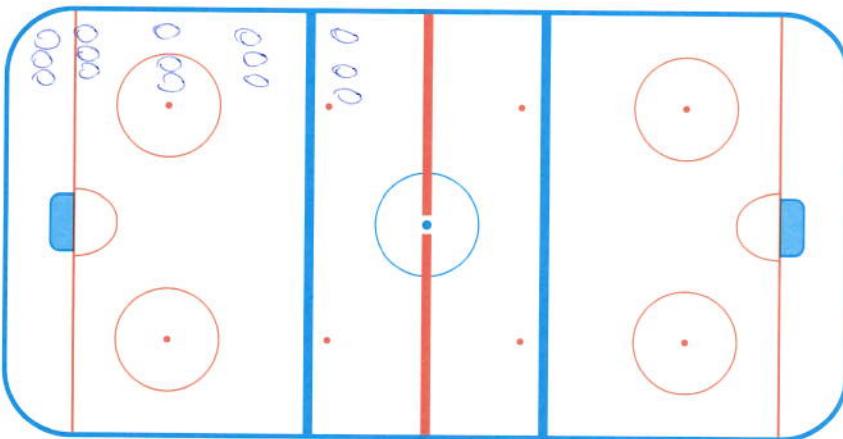
Datum: 21.1.2020 Tid: 09 KLOSTERSEE Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALL 15:10-16:10

Tränare: YURI, MAREK, EDDI

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

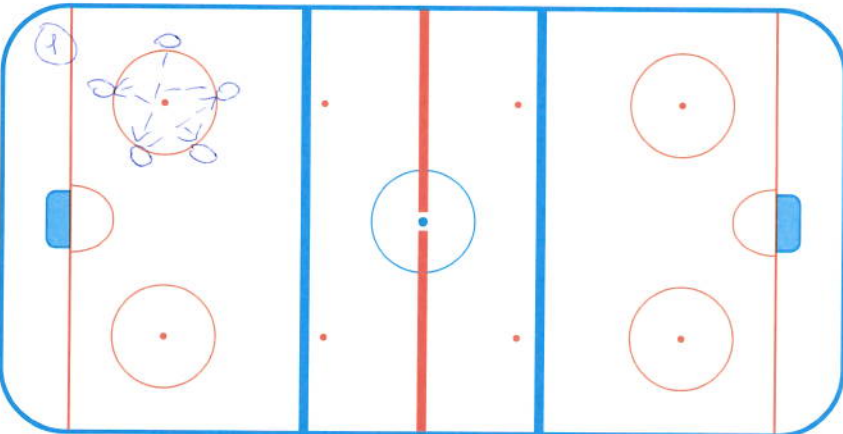
	Målvakt	Målvakt	Målvakt
1:a Femman	2:a Femman	3:e Femman	4:e Femman
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



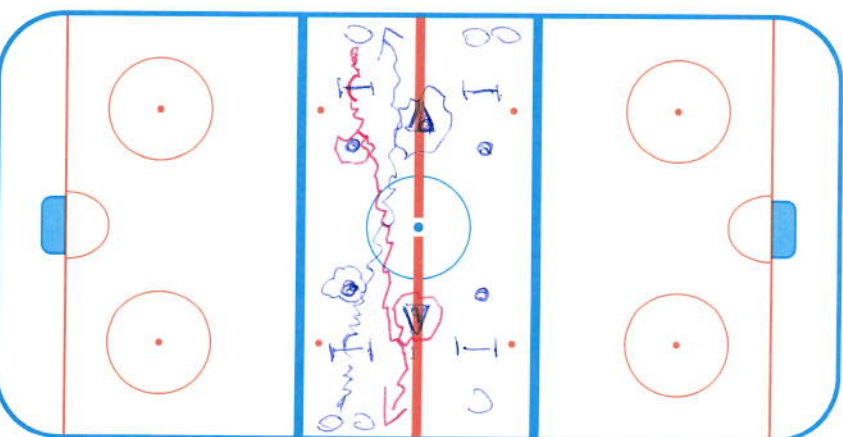
1 EISLAUFEN AUFWÄRMEN
DRÜBER SCHLÄGER STEIGEN
MIT BEINE NACH VOR,
RICHTIGE STELLUNG KORPER →
GLEICHGEWICHT.

5 min
+

EISLAUFEN ÜBERSTIEGEN 9 min



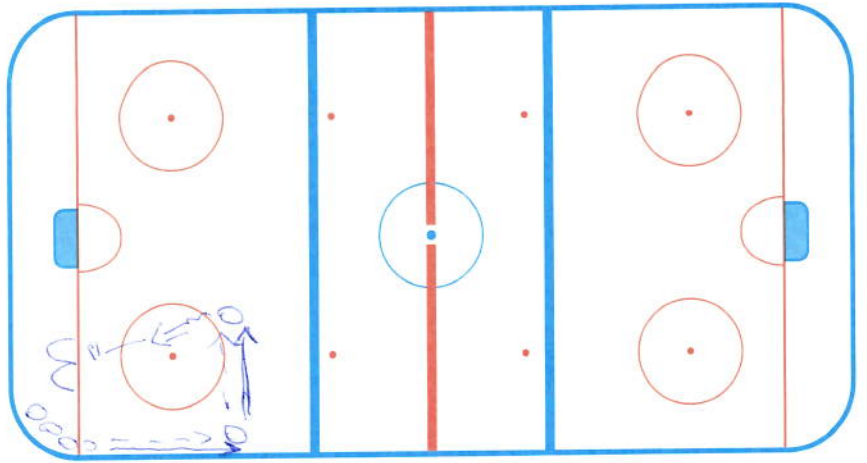
2 STATION 1: PASSES
TECHNISCHE ELEMENTEN
→ SCHLÄGER UM EIS →
GEFÜHL MIT PUCKABNAHME
9 min



3 STATION 2: PUCK
KONTROL.
9 min

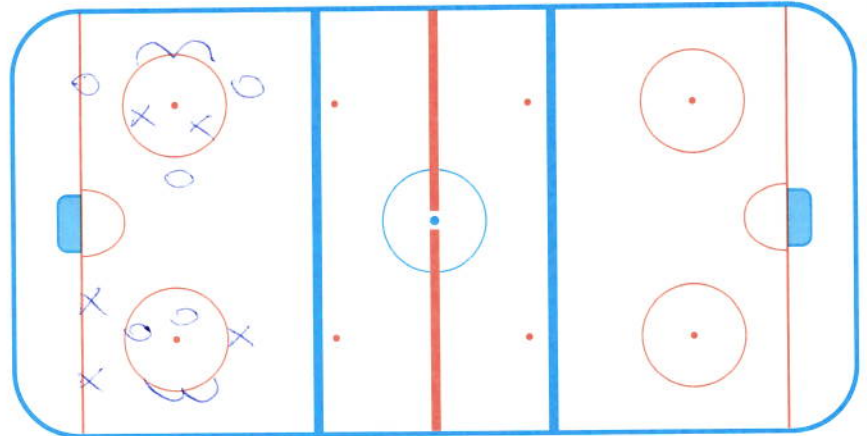
4 STATION 3! Schuss

Übung → genaue
Schüsse → genaue Pässe
→ schnelle Bewegung
9 min

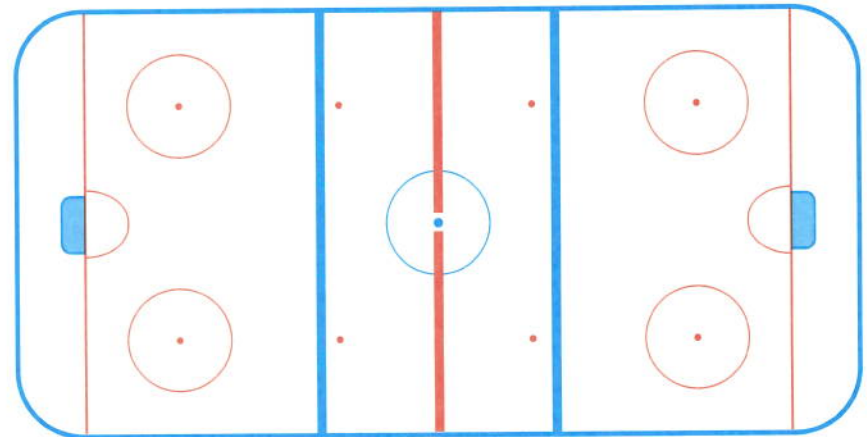


5 Spiel 5:5 →

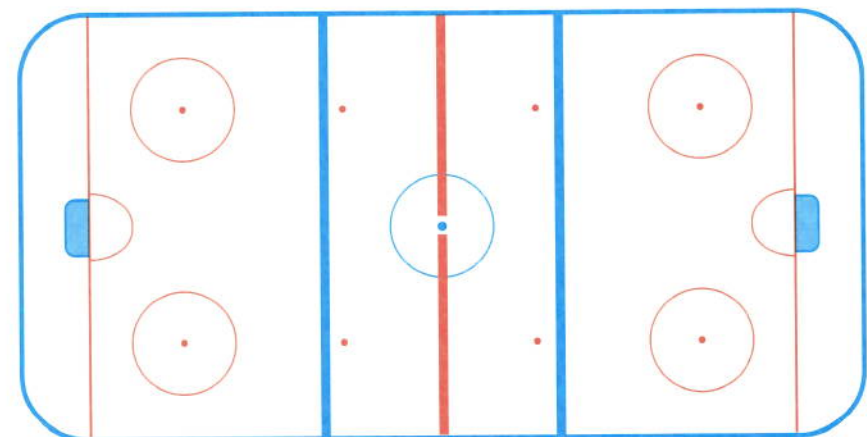
3:2 nicht bei mitte
drüber gehen
15 min



6



7





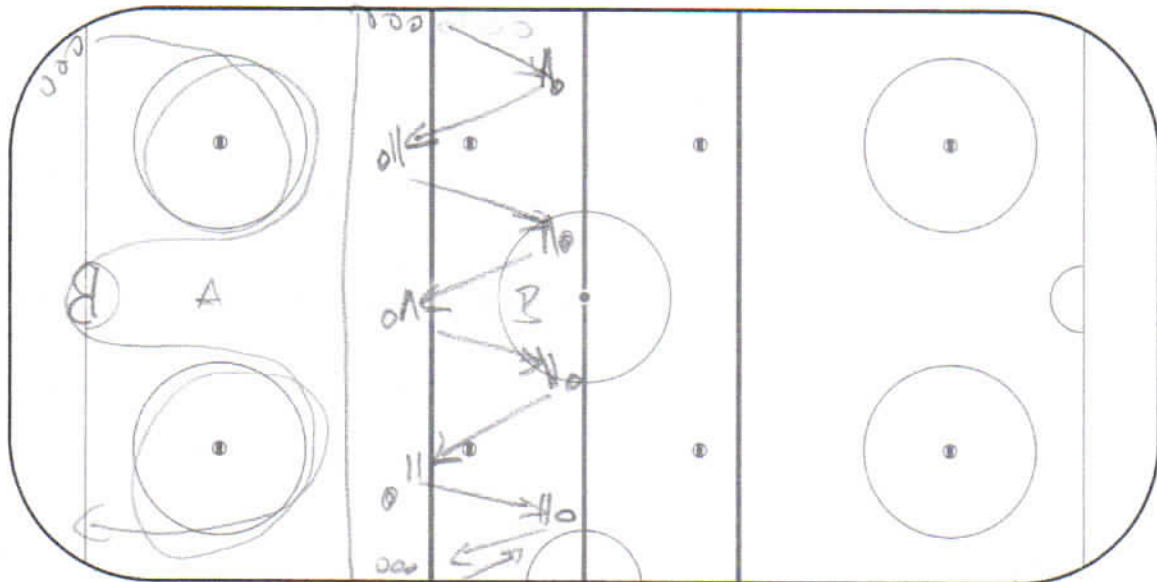
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek, Jüngst

TEAM: U8

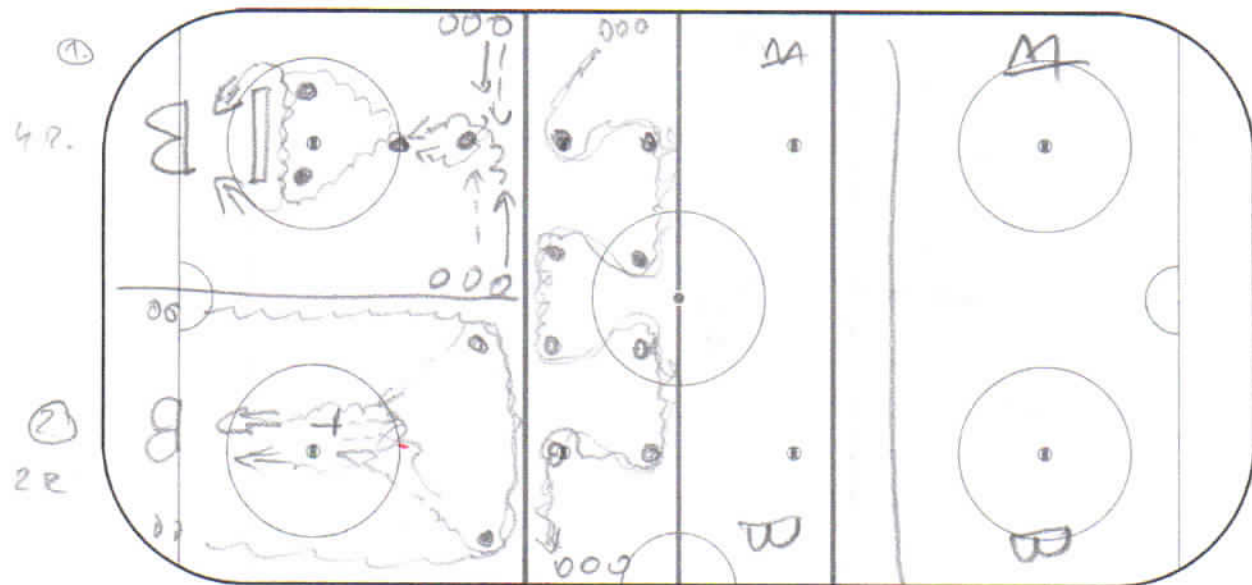
DATUM: 22.01.20

ZEITPLAN:



A: Übersetzen (Kombination mit Vort + Rückw.)

B: Bremsen Beidbeinig + Einbeinig → Innenkante



- ① 1-0 Pass von gegenüber Li o. re + Schuß (Reinziehen)
 - ② 1-0 Mit Puck Start + Pass zum Tr. + Schuß
 - ③ Puckkontrolle o. ohne Puck (anadies mit Wechsel)
- Ende: Spiel 10' Vort + Rück

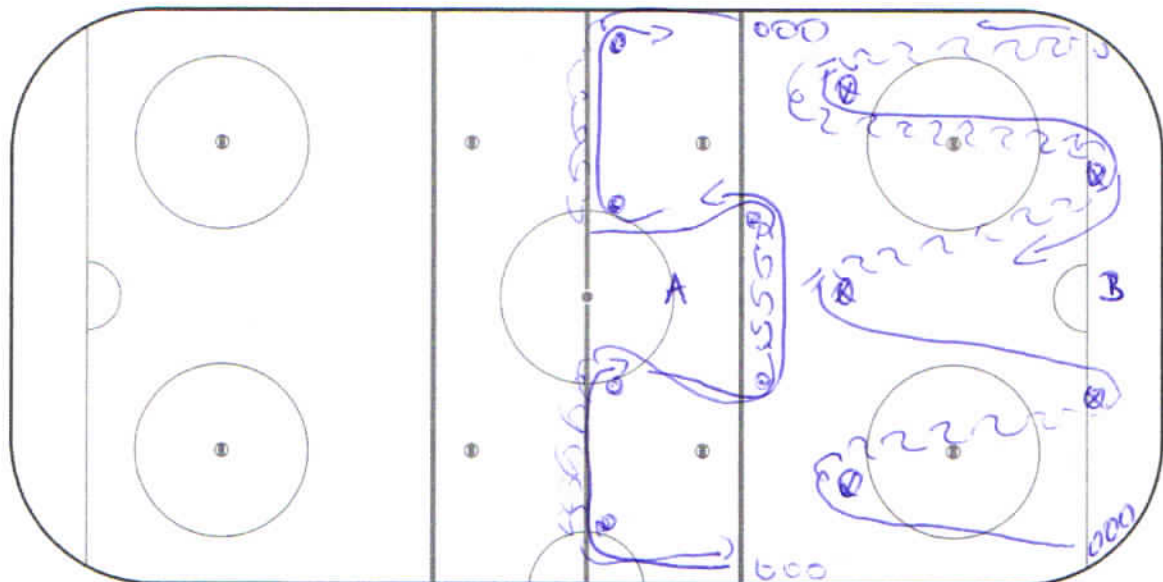


TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek, Jürgen TEAM: U9

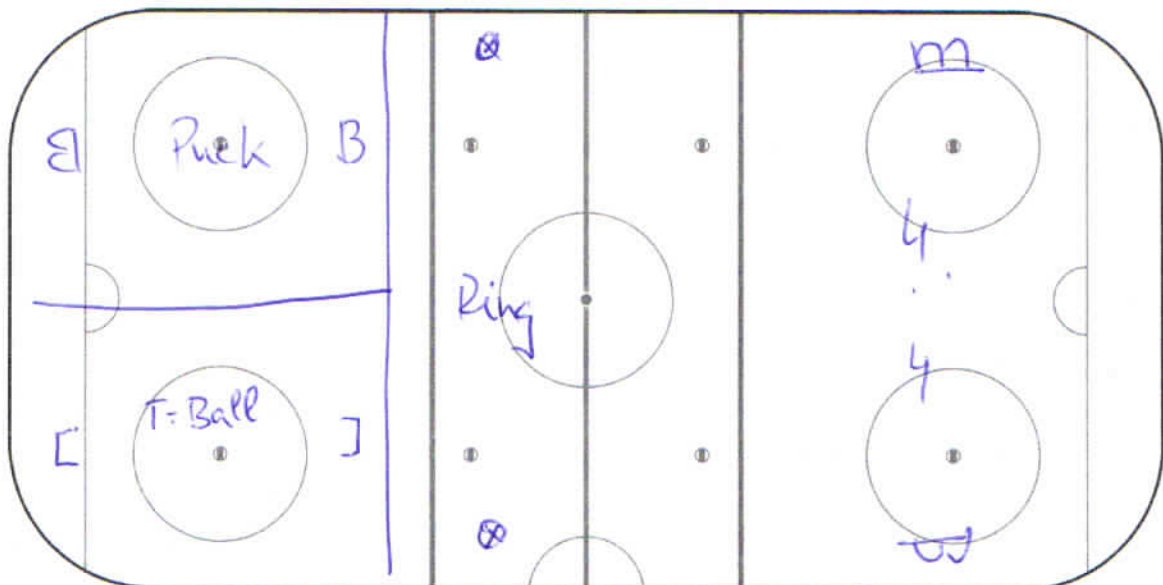
DATUM: 23.01.20

ZEITPLAN:



A: ~~Knack~~ nach Vorwärts (3x), Kombi Vorw. - Hip Open + Rückwärts (3x)

B: Vor + Rückwärts mit umsetzen Blick zum Puck u. Abschecken Puck



je ca. 8' Run

Ende: 4 gegen 4 mit 1. Run fliegender Wechsel!

Datum: 28.1.2020 Tid: U9 Klostersee Ishockeyträning Nr: _____

Plats: Eishalle 15:10-16:10

Tränare: YURI MAREK

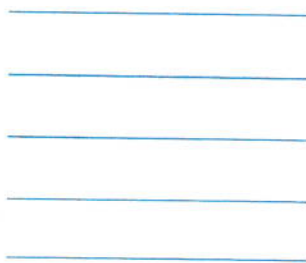
TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

1:a Femman



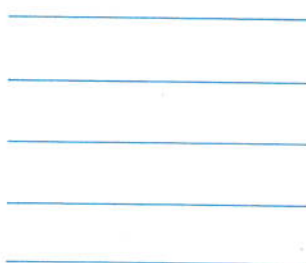
Målvakt

2:a Femman



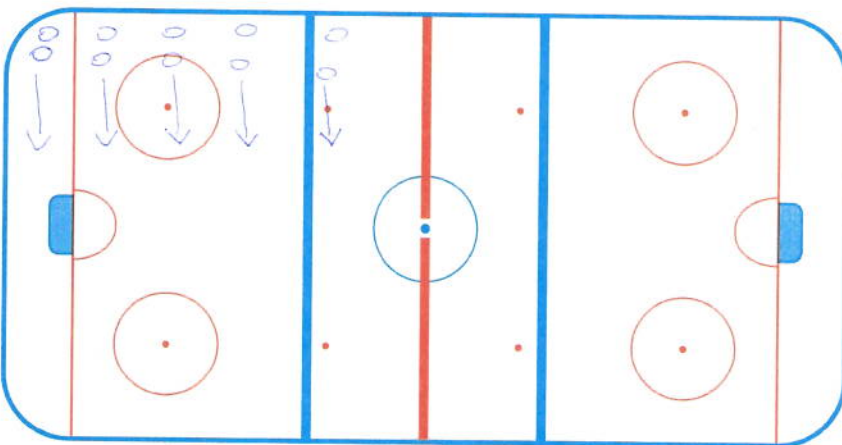
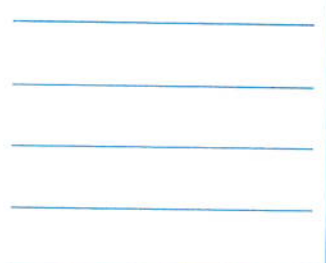
Målvakt

3:e Femman

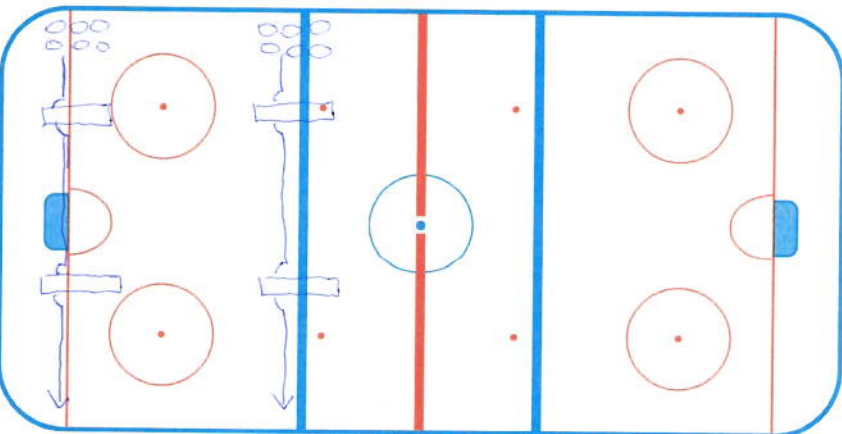


Målvakt

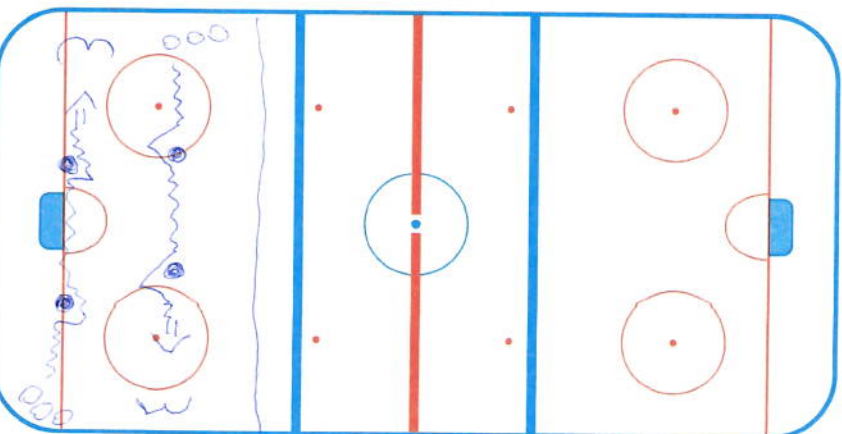
4:e Femman



1 Eislaufen → eishockey
Position → lange schritte →
→ schläger halten über kopf
mit 2 hände breit
10 min



2 Eislaufen → springen
mit anlauf über tarpc-
lowe → 1bein stoßen 2bein
landen
10 min

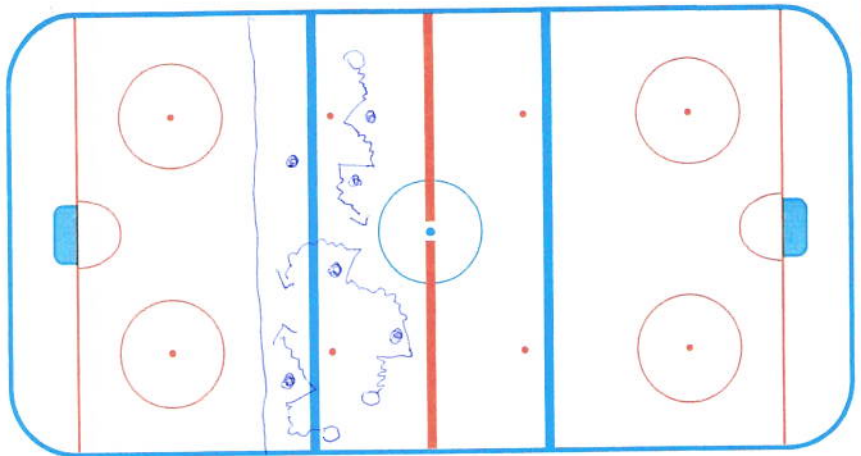


3 Station 1: Puck
KONTROL (HAKEN →
unabhängig voneinander) mit
schuss
9 min

4 STATION 2: Puck

KONTROL HAOS Alle mit
Reifen am Eis → HAKEN
(wahby nog ceBa!)

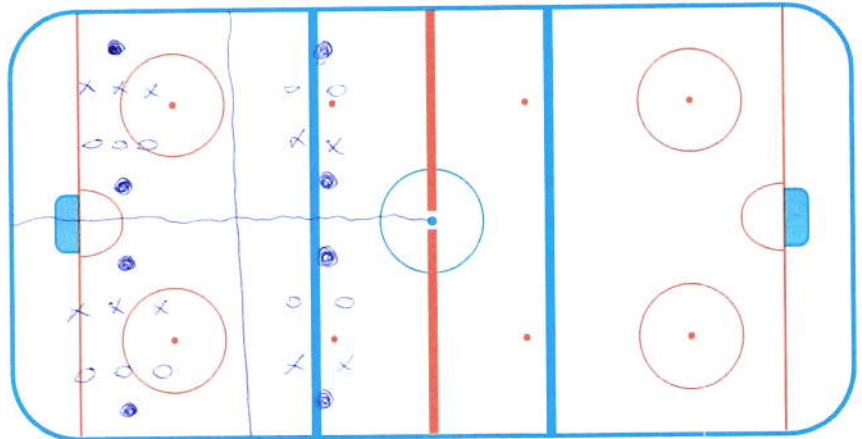
9 min



5 Kleine PHITZ SPIEL 4 GRUPPEN

3-3; 2-2.

7 min



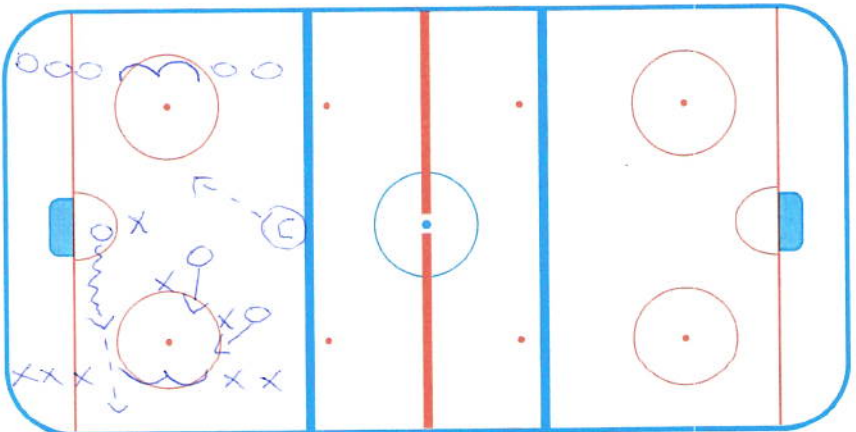
6 Spiel 3-3; 4-4 →

HINTEN TOR dürfen nicht
spielen → wenn puck

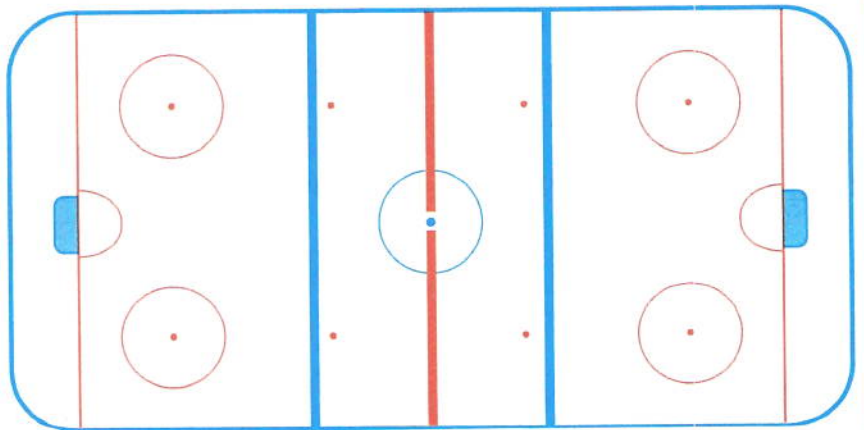
KOMMT HINTERTOR (C)

gibt nexte puck in die mitte
für offensiv ATAKE

7 min



7



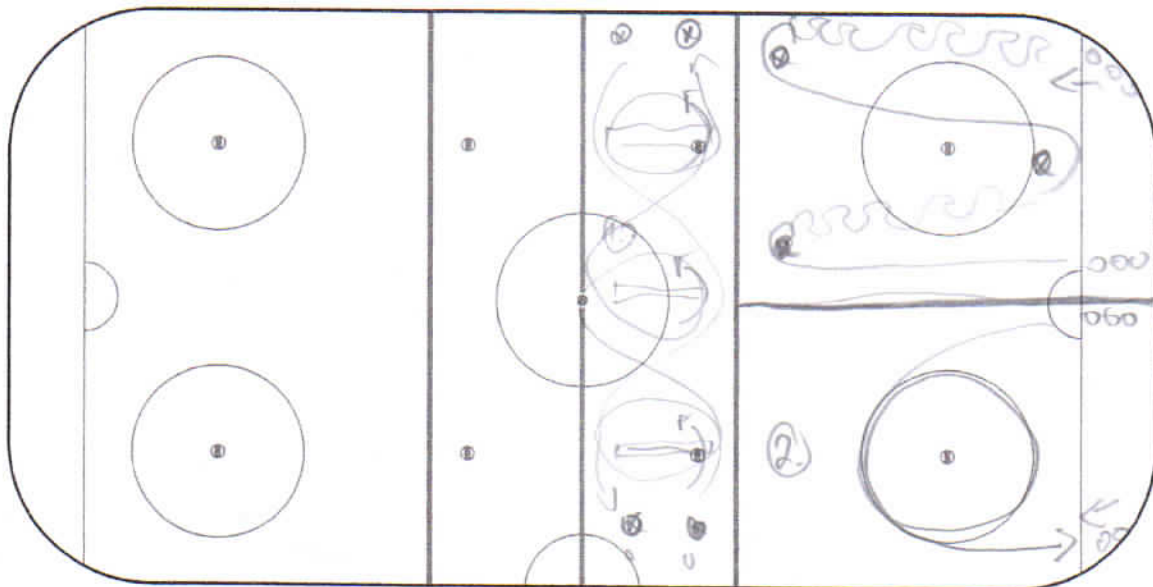


TRAININGSPLAN

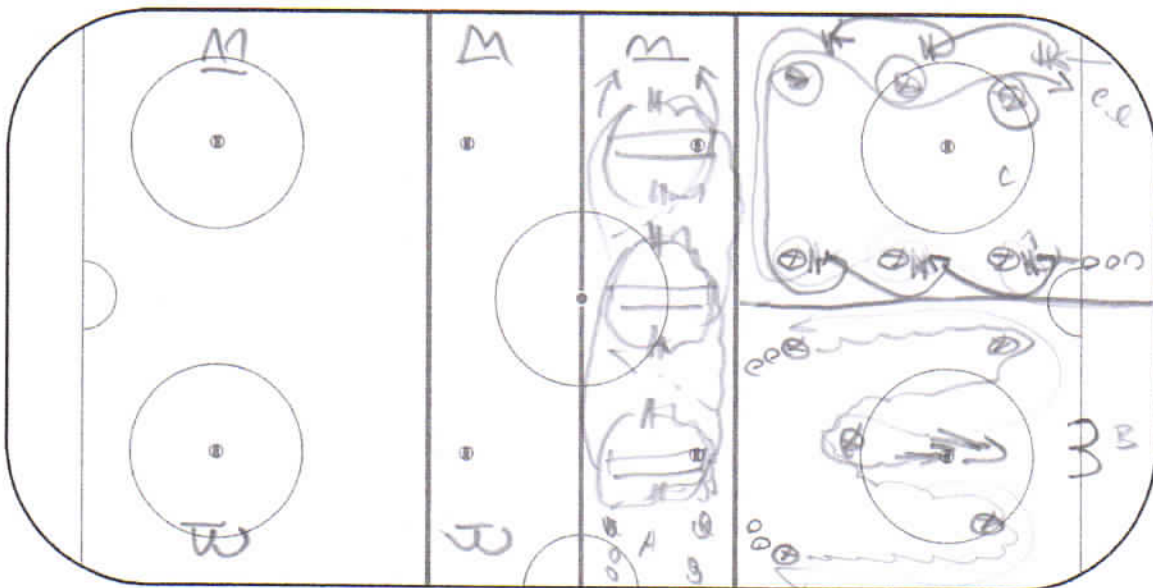
TRAINER: Harck, Jünger, Boni TEAM: U9

DATUM: 29.01.20

ZEITPLAN:



- ① Springen, Slalom, Canadier immer hin u. zurück
- ② Übersetzen Vor + Rückw. Kombinieren
- ③ Vor + Rückwärts



- A: 2:0 mit Paßen einfach + Überkreuzen
- B: Puckkontrolle + Schuß Vor. oder Vor + Rückw.
- C: 3x Anbremsen + Drehung 3x Canadier 360°

Ende: Sprint



TRAININGSPLAN

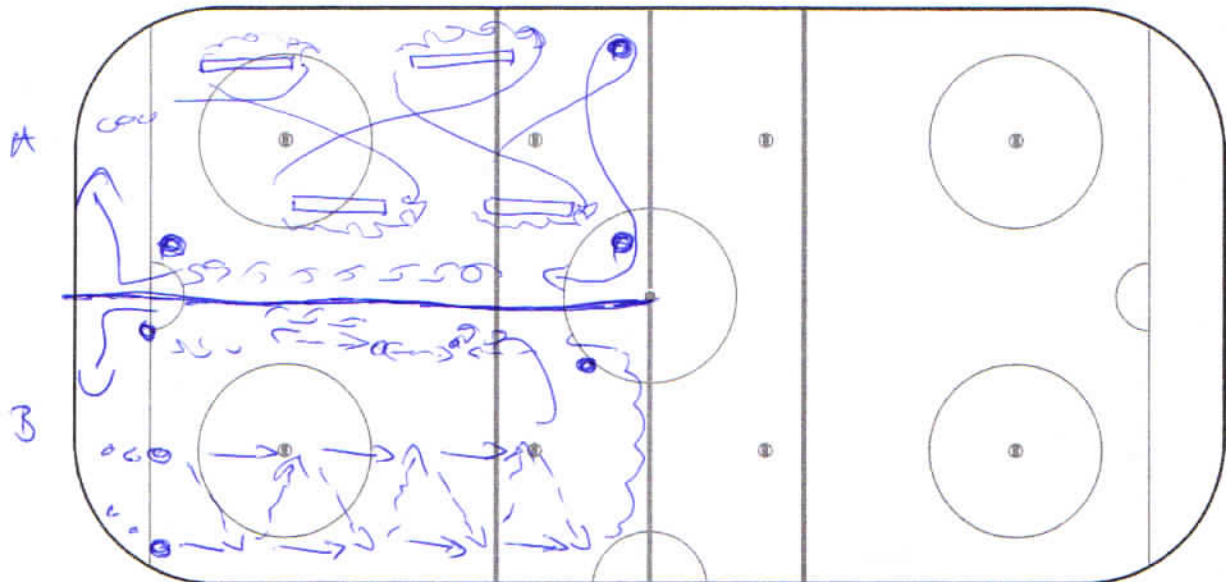
TRAINER: Marek, Jürgen

TEAM: U9

DATUM: 30.01.20

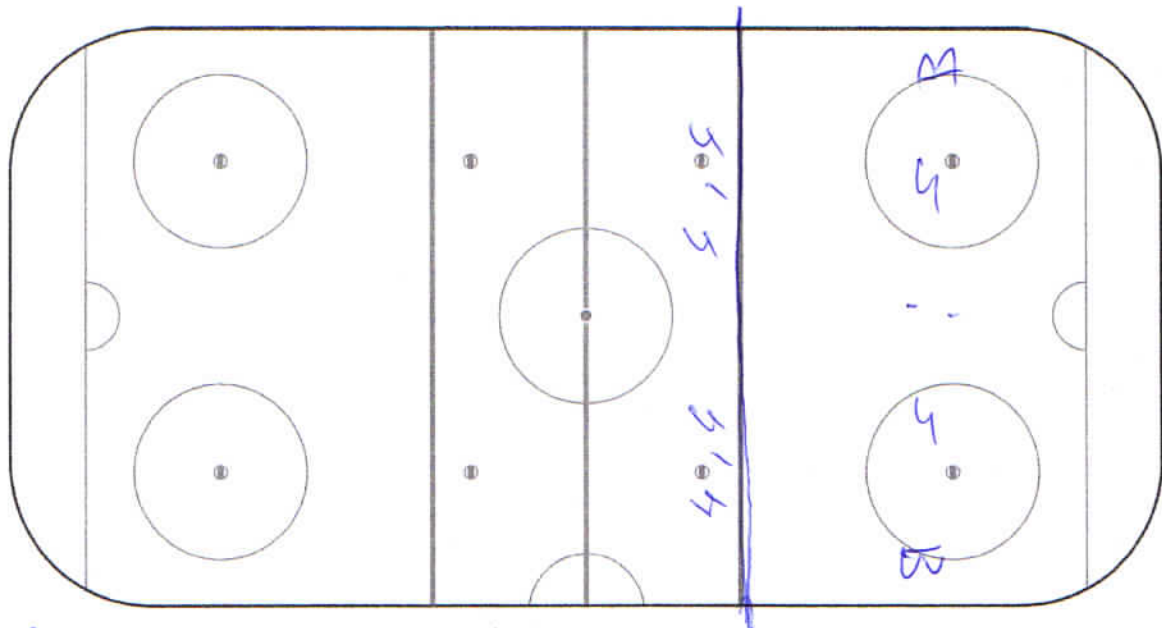
ZEITPLAN:

Donnerstag "Spieltag"



A: 4x Vor+Rückwärts + Canadianer 2x + Rückwärts

B: Passen im Vorwärtelzug + Vor + Rückwärtelzug



Spiel ca. 30-40 min 4:4

(mit u. ohne Jockey)

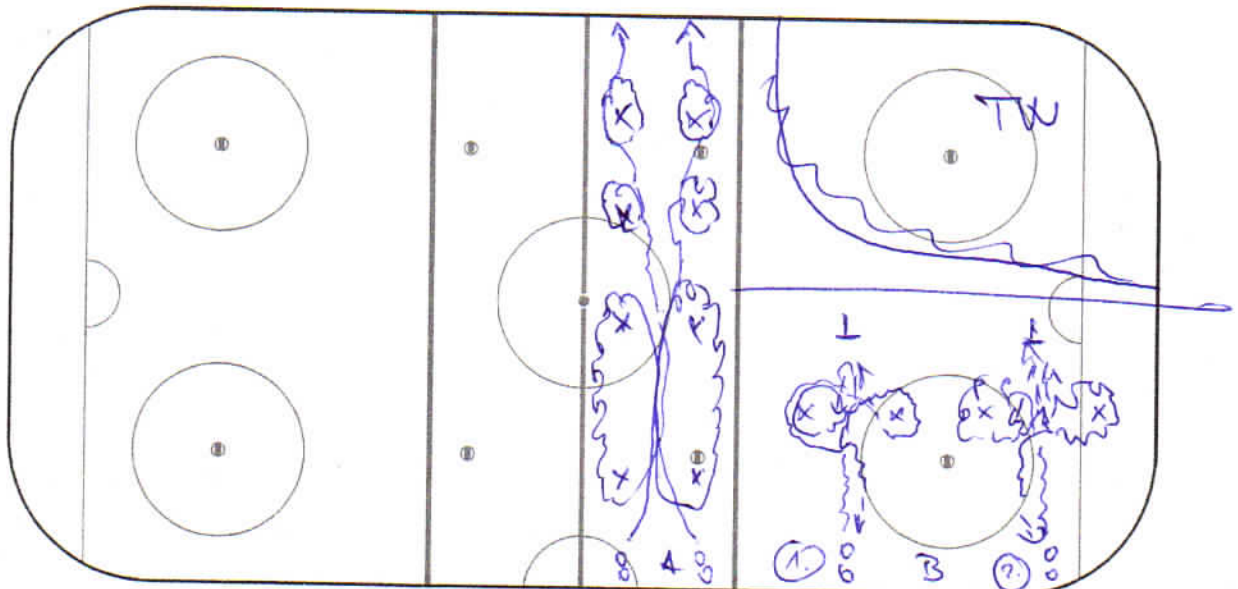


TRAININGSPLAN

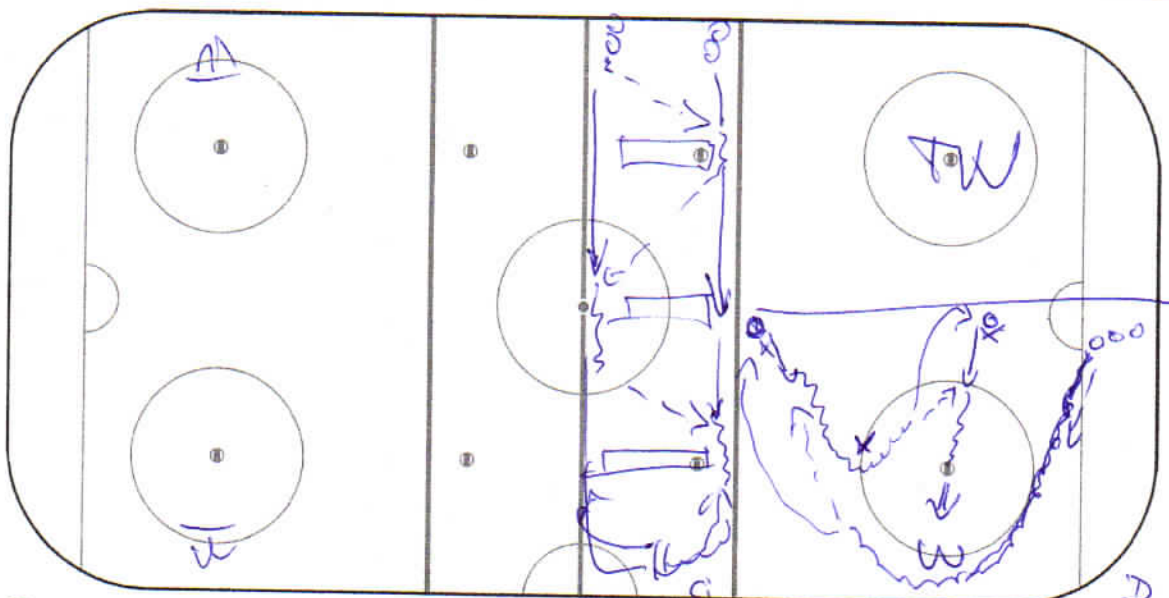
TRAINER: Marek, Andy
fige TEAM: U19

DATUM: 03.02.20

ZEITPLAN:



- A. Vor+Rückwärts + 2x 1LLY-Bogen (alles mit Puck)
B. 1. Mit Puck + 3x Pass Canadianer & Vorwärts
2. ——— Vor+Rückwärts



- C: Passspiel innerer mit 2 Spielern hinten überkreuzen+Zurück
D: Steht vor+Rück Pass hintere+vor+Pass (Spieler 2/ Sp 2 zu Sp. 3.
Sp. 3 => Schuß
Ende: Spiel

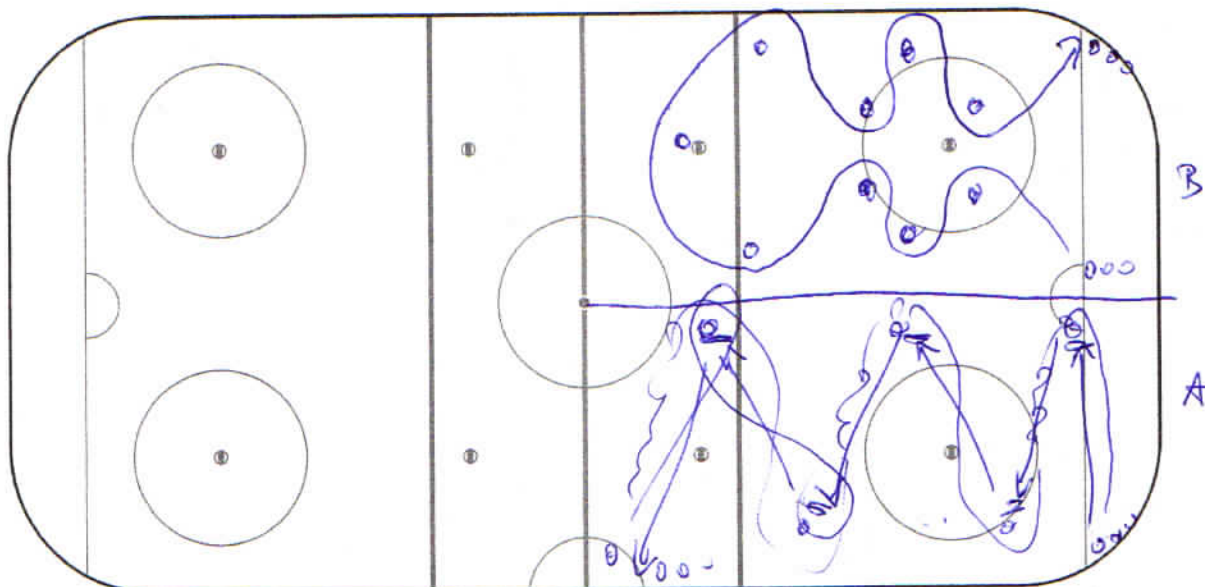


TRAININGSPLAN

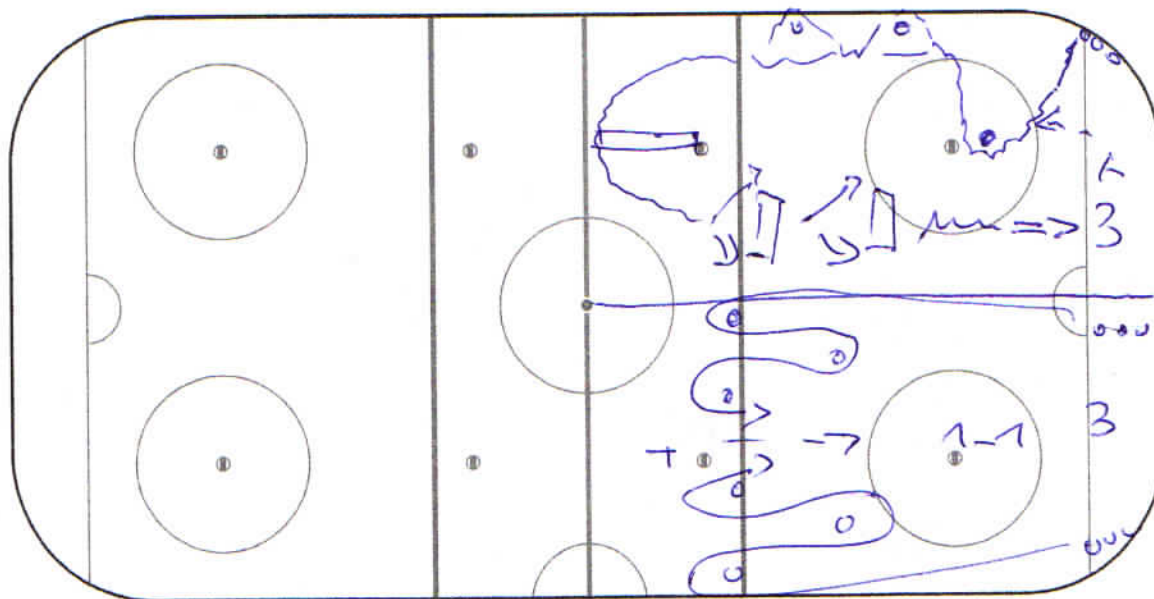
TRAINER: Marek Hanke TEAM: U9

DATUM: 03.02.2020

ZEITPLAN:



- A 1. Bremsen 2. Vor + Rückwärts 3. Canadier - Schläger
B 1. Canadier + Übersetzen nur Vorw. 2. Canadier - Übersetzen Rückw.



Datum: 4.2.2020 Tid: 09:00-10:00 Ishockeyträning Nr: _____

Plats: Eishalle 15:10-16:10

Tränare: Yuri, Marek, Hefer

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

Målvakt

Målvakt

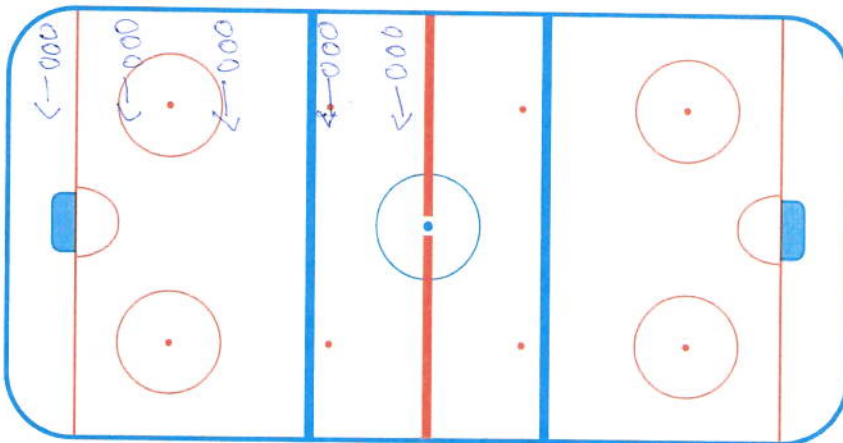
Målvakt

1:a Femman

2:a Femman

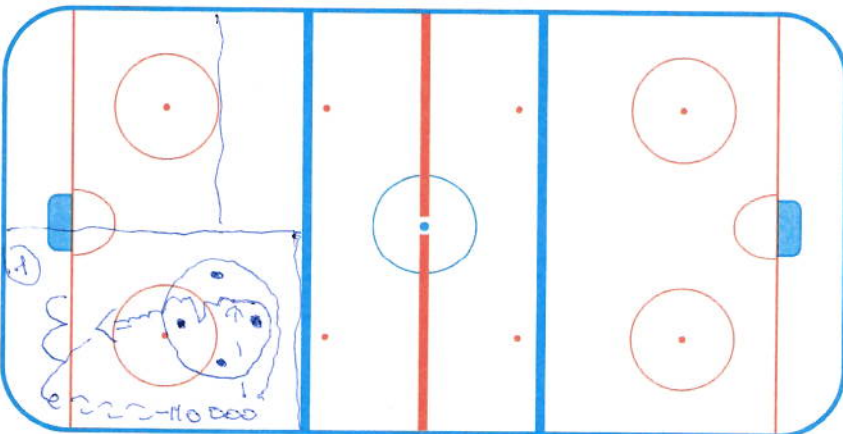
3:e Femman

4:e Femman



1 Eislaufen tief sitzen
Lange schritt, schläger
im zwei hände vor körper
→ hände fast zusammen
kriech.

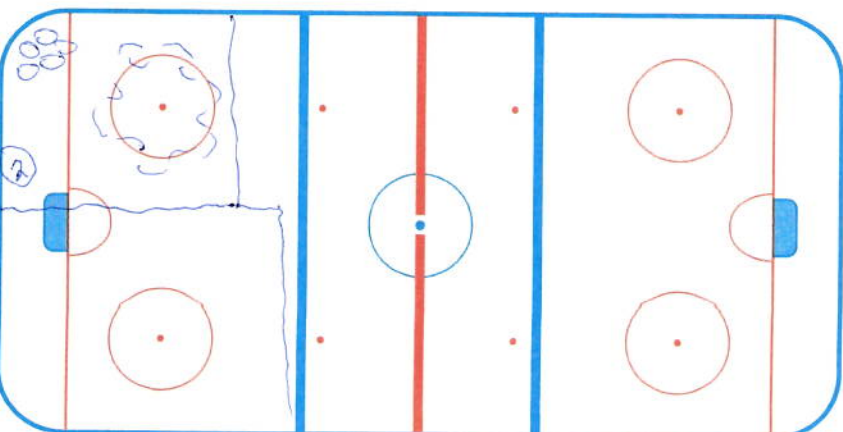
7-10 min



2 Station 1: Überschieben

→ KURZE PASS → SCHUSS
→ ZURÜCK RÜCKWÄRTS

8 min



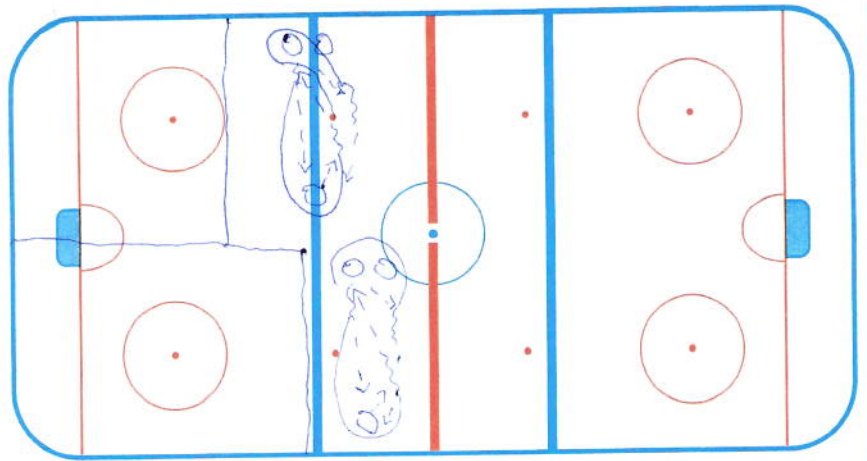
3 Station 2: Technische
element eislaufen

RÜCKWÄRTS → RUSCH AUSSEN
KANTE.

8 min

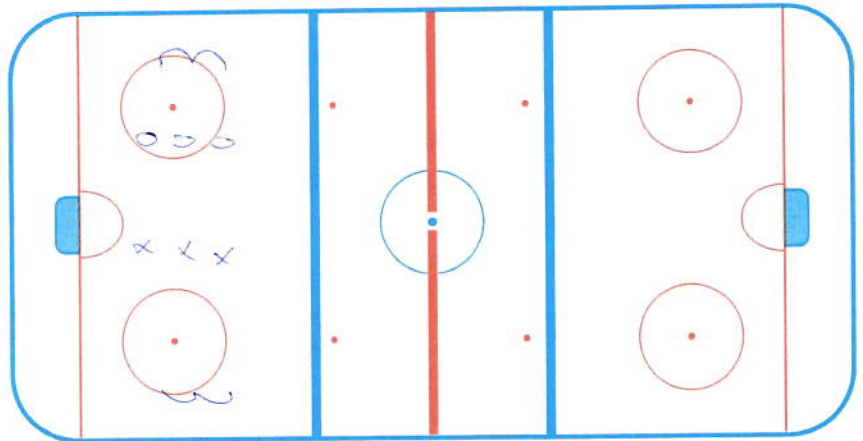
4 Station 3: PASS

Übung zu dritt → Alter
fahren → VORHAND BECKHAND
PASS GEBEN UND ANNEHMEN
8 min

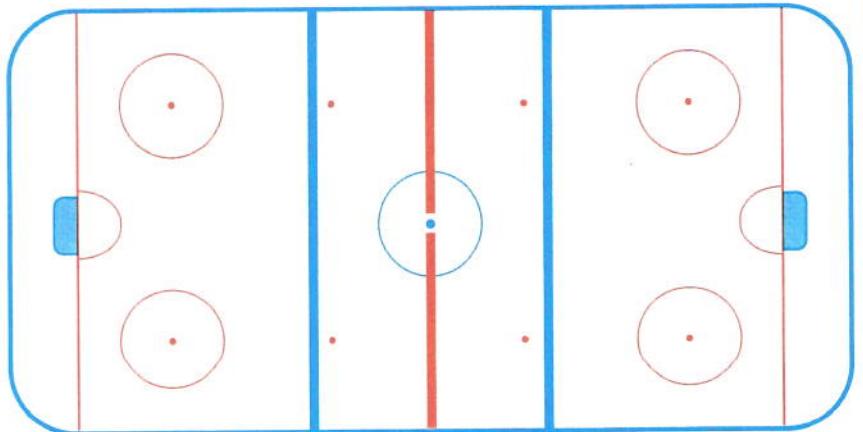


5 Spiel: 3-3, 4-4

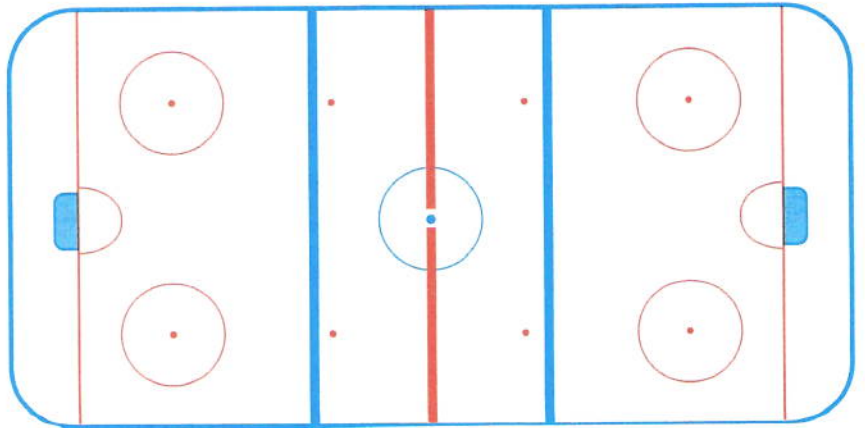
15 min



6



7



Noteringar



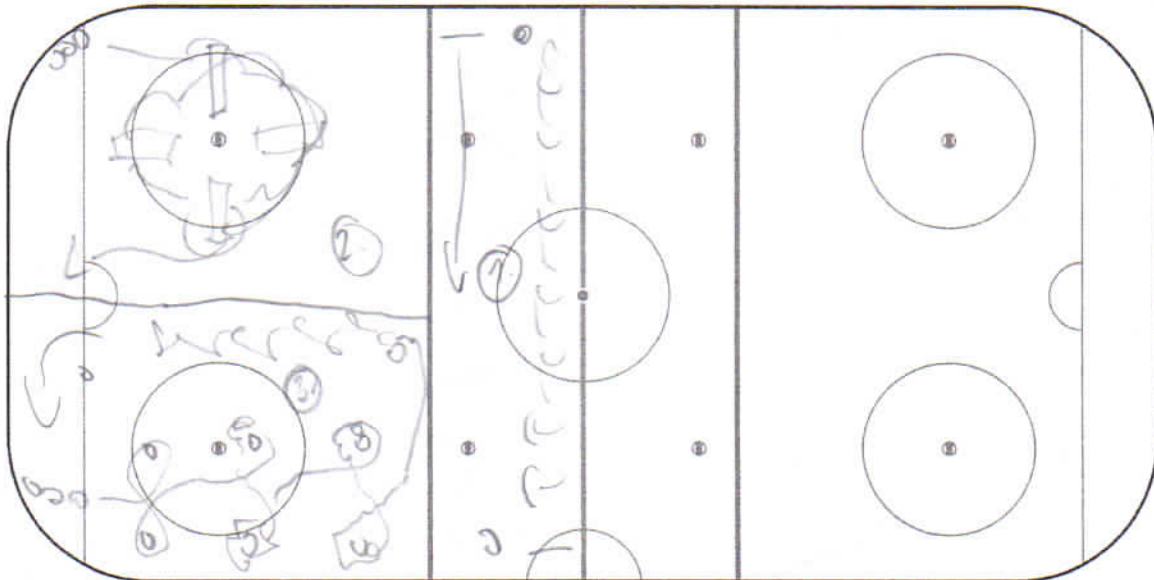
TRAININGSPLAN

TRAINER: Hardt, Jünger
Lubo

TEAM: 49

DATUM: 05.02.20

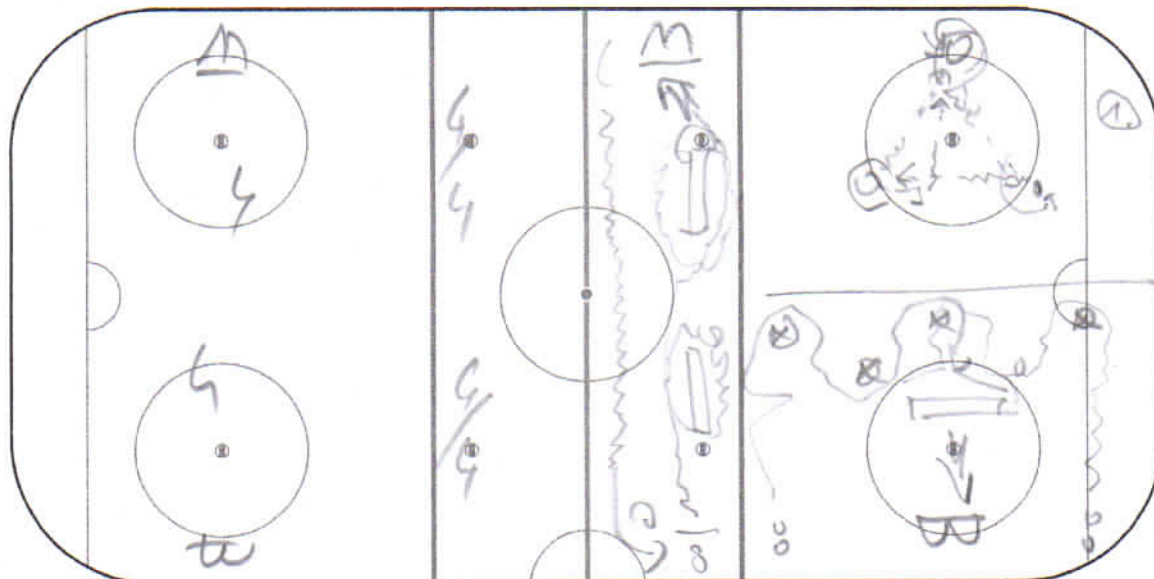
ZEITPLAN:



① Vorwärts - Abstopf zur Seite + Rückwärts

② Übersetzen mit Sprung

③ Canadier + Vor-Rück + Vo-Kliabogen + Rückw





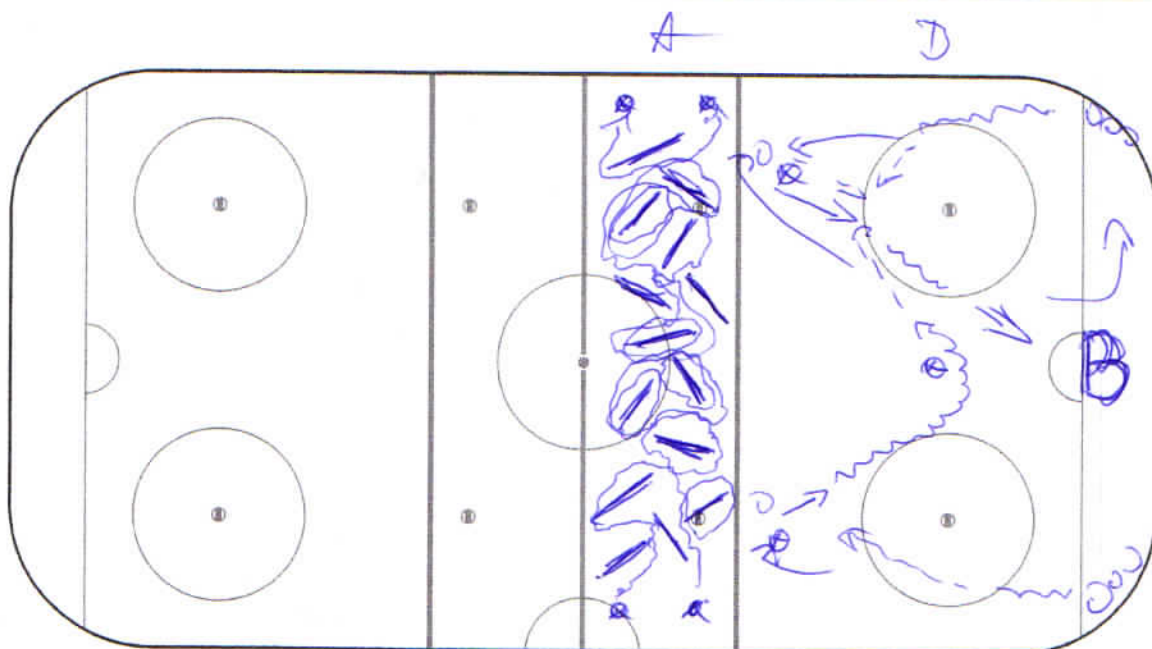
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek, Jürgen

TEAM: U9

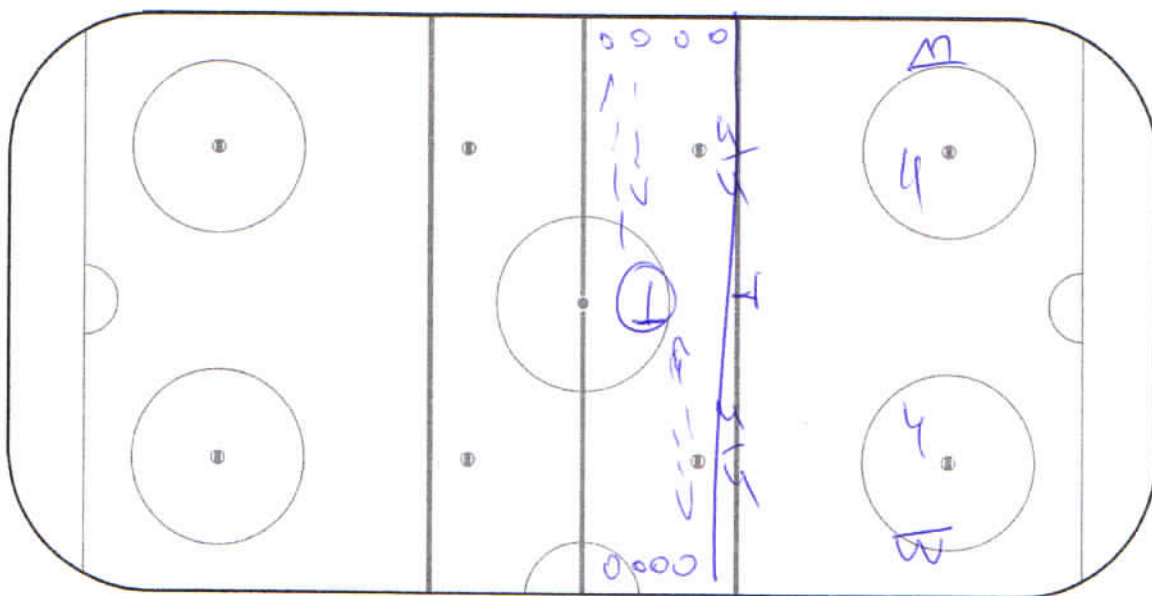
DATUM: 06.02.20

ZEITPLAN:



A: Mit Puck mischen!

B: Passspiel mit Schuß!



→ Spiel je 60 Sek Fliegender Wechsel

→ Passen in der Mitte!

Datum: 11.2.2020 Tid: 09 klostersee Ishockeyträning Nr: _____

Plats: EISHALLE 15:10-16:10

Tränare: YURI, MAREK, Helfer

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

1:a Femman

Målvakt

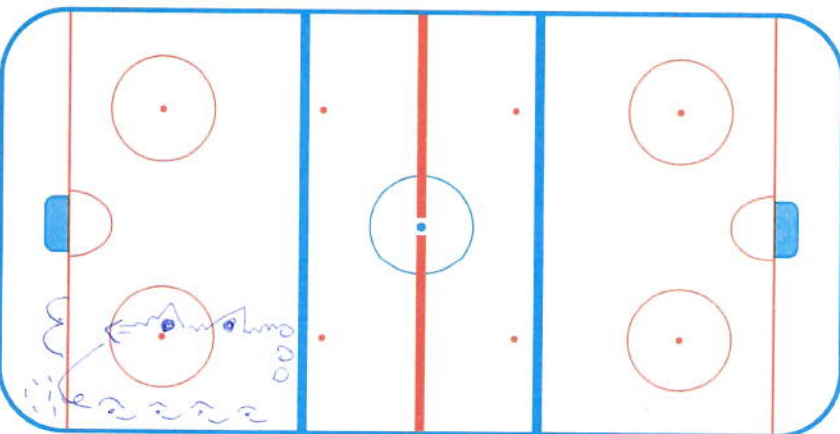
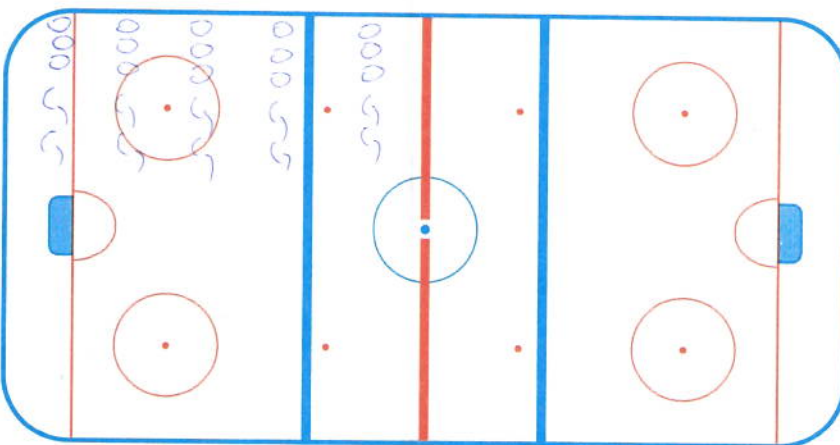
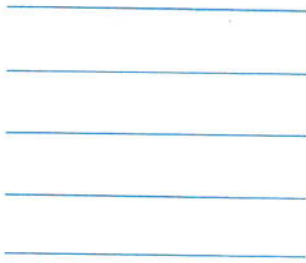
2:a Femman

Målvakt

3:e Femman

Målvakt

4:e Femman



1 Eislaufen Rückwärts

keine kreisen vorne →

dann Rückwärts keine

kreisen Hintern

7-10 min

2 Station 1: Puck kontrol

Technische element

Schläger-Eislaufschuhe - Sch-

Läger, (Kopfhoch → Körper

position → untere hand bewegt

Locker bei Schläger.

9 min

3 Station 2: Passen →

START → PASS ANNAHME →

Schuss

9 min

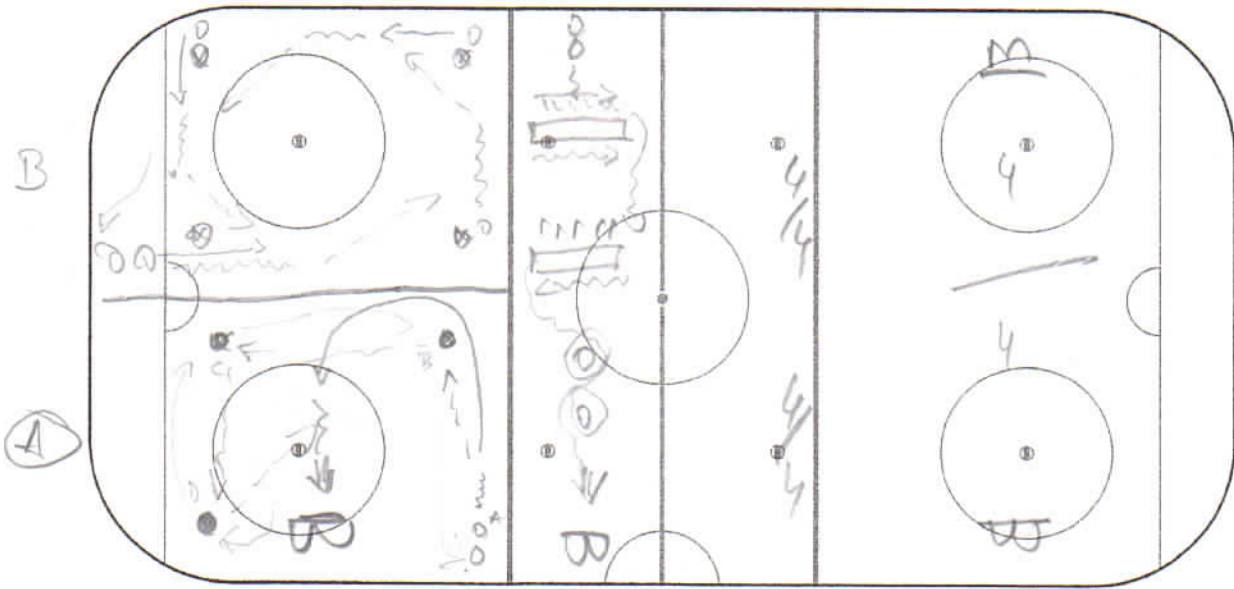


TRAININGSPLAN

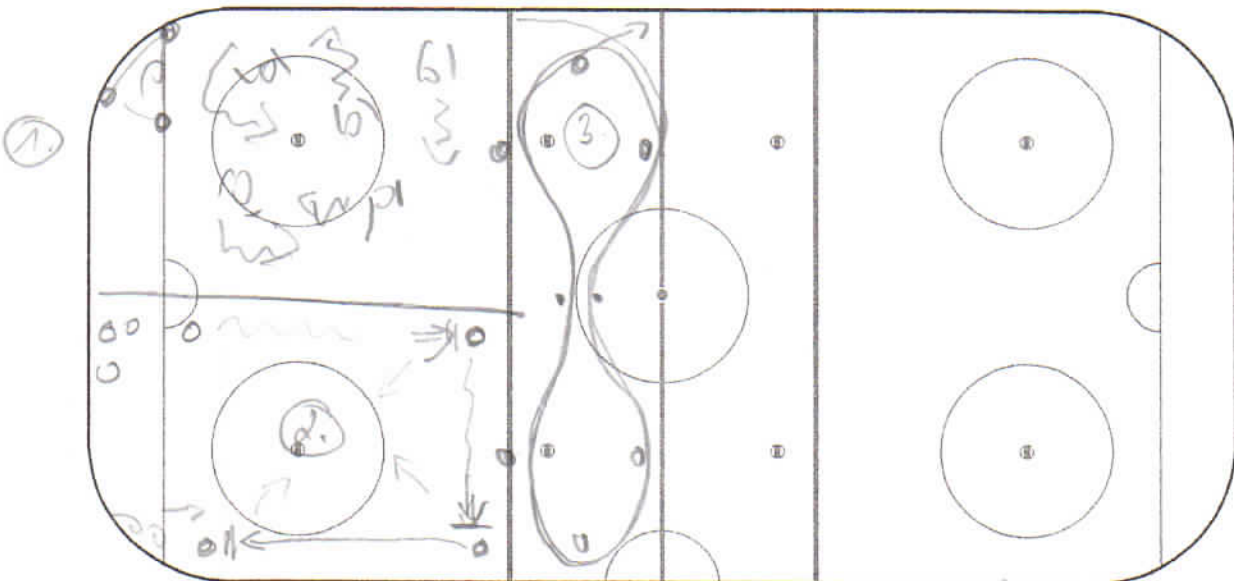
TRAINER: Horek, Jünger, Jani TEAM: U9

DATUM: 12.02.20

ZEITPLAN:



- ① Pass + Schuß A auf B → C → D → A + Schuß
- ② Pass "Caroussel" (mit Seitenwechsel)
- ③ Li + Re Scheibe ziehen + Steps-seitlich + 2x Canadier + Schuß



- ① Fangen → Füße nicht vom Boden heben! Haus  für Gefangene ohne Schl.
- ② Bremsen Einbeinig (von Li. nach re.) + andersrum
- ③ Übersetzen + Canadier in der Mitte 2 Runden (dann Richtungswechsel)



TRAININGSPLAN

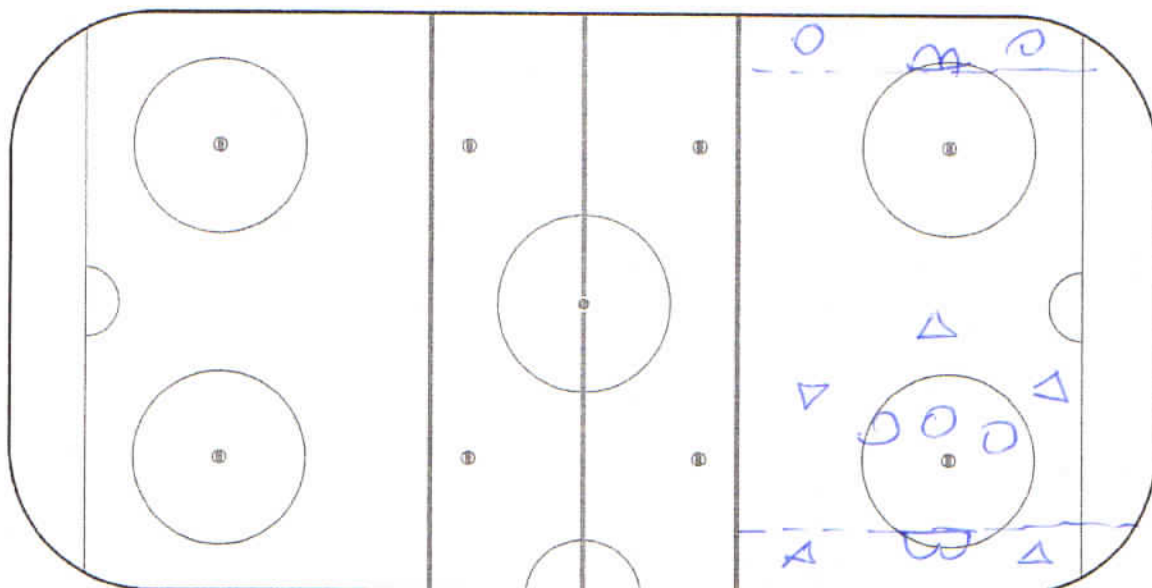
TRAINER: Marek, Jürgen

TEAM: U9

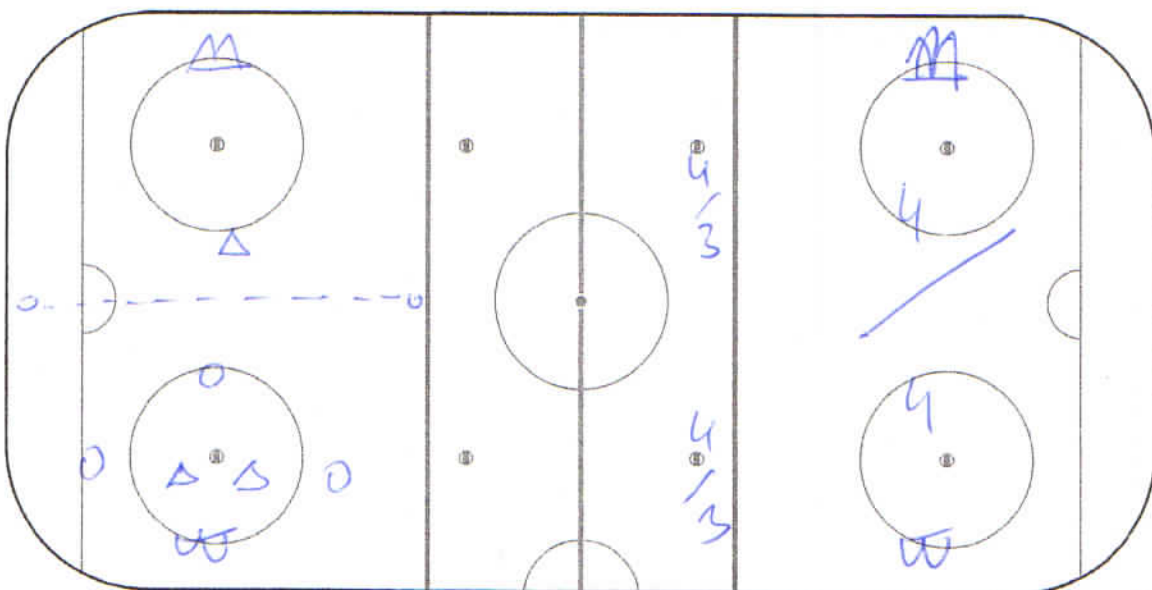
DATUM: 13.02.20

ZEITPLAN:

Donnerstag Spieltag



A: Spiel mit 2x Jockey hinter der Torlinie!
3:3 oder 4:4



B: Spiel mit 1x Mann (letzter Mann) über dem Drittel! (Hälfte)
3:3 oder 4:4

C: Normal 4:4 Fliegender Wechsel!

4 STATION 3. Schnelligkeit

Spiel Kodierung, 2 Spieler

VORNE TRAGEN-eislaufen

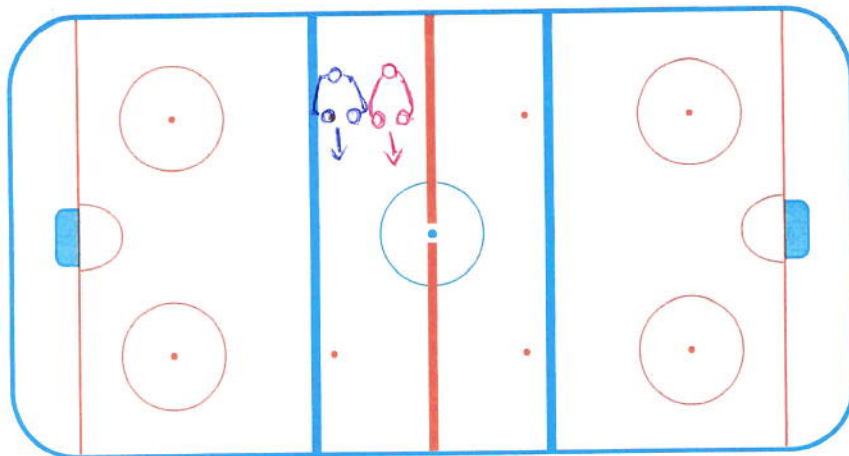
18 eine Spieler von HINTERN

mit Schläger → AUS WANN

ALLE SPIELER VON DREI GRUPPE

HINTERN gefahren

9 min



5 Spiel 4-4 → ALLE

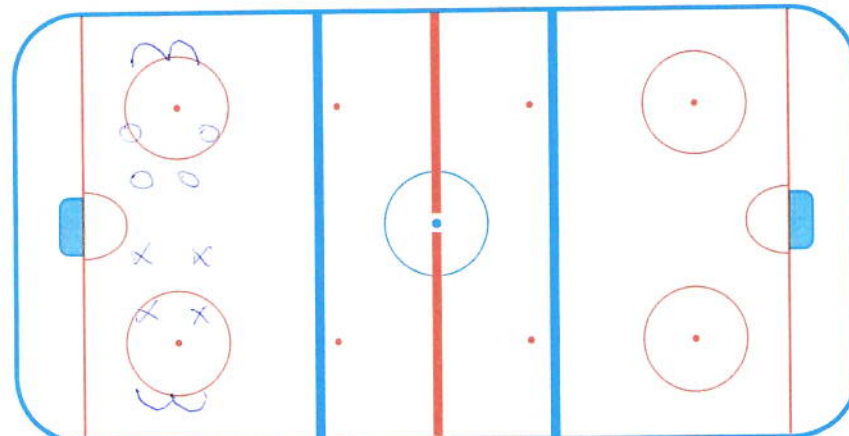
SPIELER nehmen Schläger

UMGEKERT → WER SPIELT LINKS

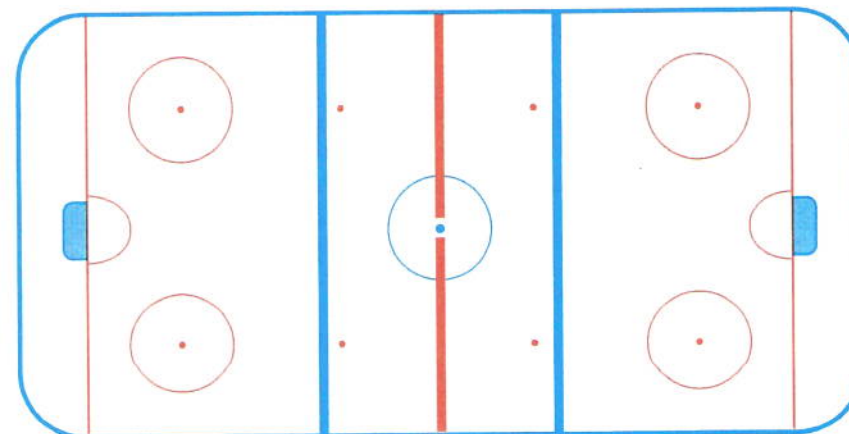
HALTET RECHTS, WER SPIELT RECHTS

HALTET LINKS,

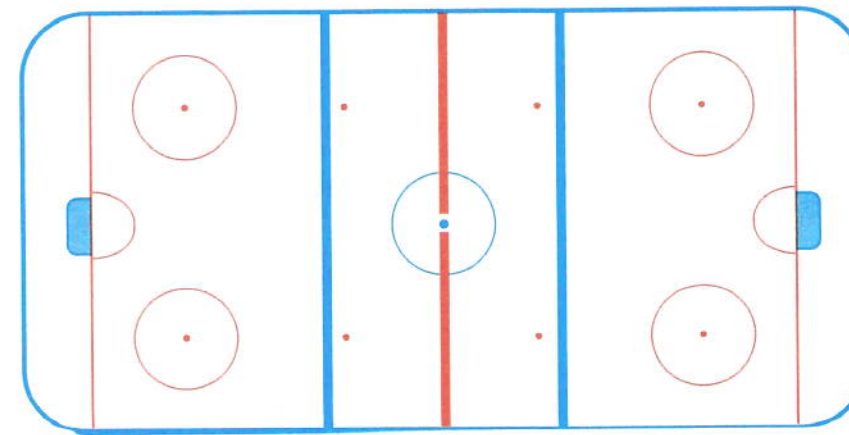
15 min



6



7



Noteringar

Datum: 18.2.2020 Tid: 09 klockersee Ishockeyträning Nr: _____

Plats: Eishalle 15:10-16:10

Tränare: Yuri, Marek, Helfer

TRÄNINGSUPPSTÄLLNING

1:a Femman

Målvakt

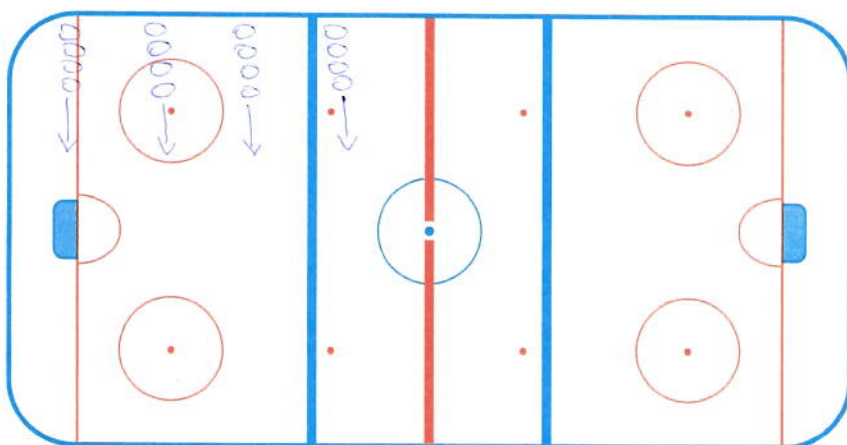
2:a Femman

Målvakt

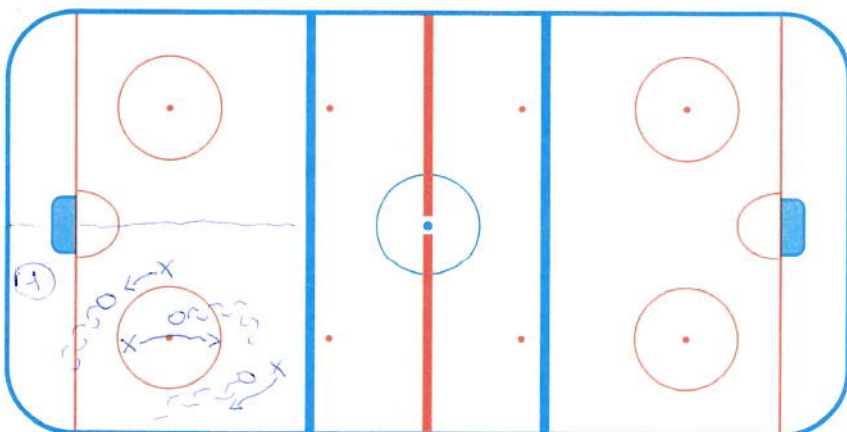
3:e Femman

Målvakt

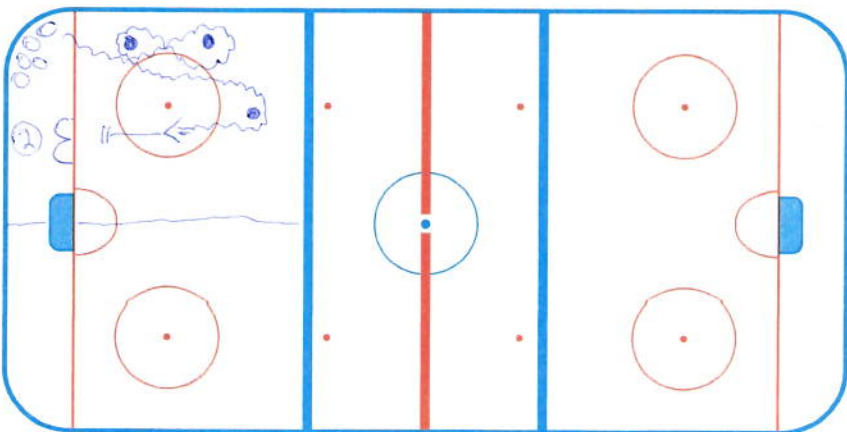
4:e Femman



1 Eislaufen beide beine gleichzeitig bogen innen kante mit sprung, bei landung beine zusammen.
10min



2 Station 1: Fangen spiel
1 spieler läuft weg immer rückwärts -> wer fängt vorwärts muss mit kopf weg laufende spieler berühren
10-15 sek wechsel.
9min



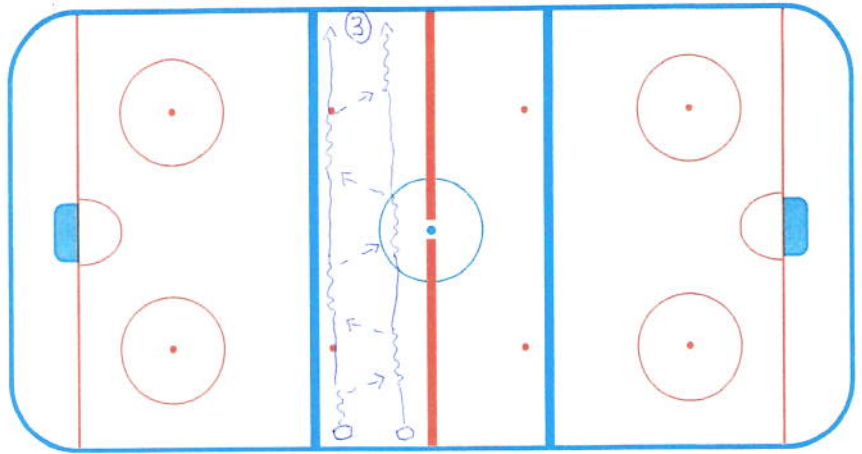
3 Station 2: Ahte ca-nadia mit puck kontrol -> schuss, nach schuss -> beide beine am eis bei canada.
9min

4 Station 3: Passen

im PAAR im Bewegung →

VORHAND - BECKHAND

9 min



5 Spiel 3-3 mit 2

Helfer jede ~~gegen~~ HINTEN

eigene TOR → BEVOR ANFAHRE

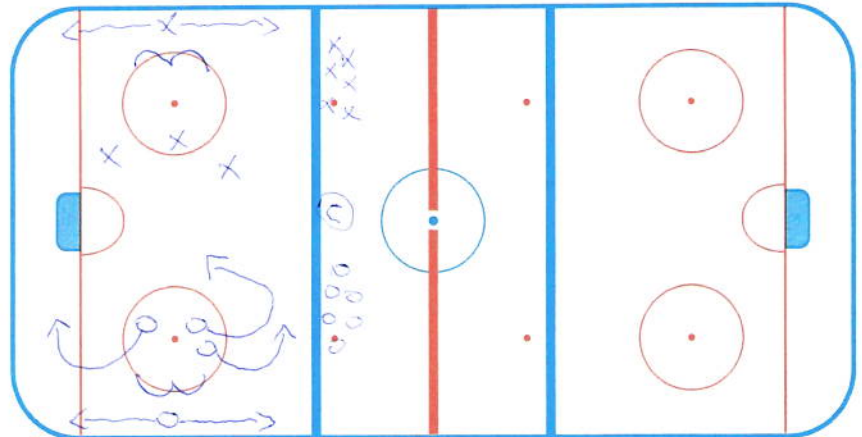
Beginnt muss zum Helfer

PASSEN UND ALLE 3 SPIELER

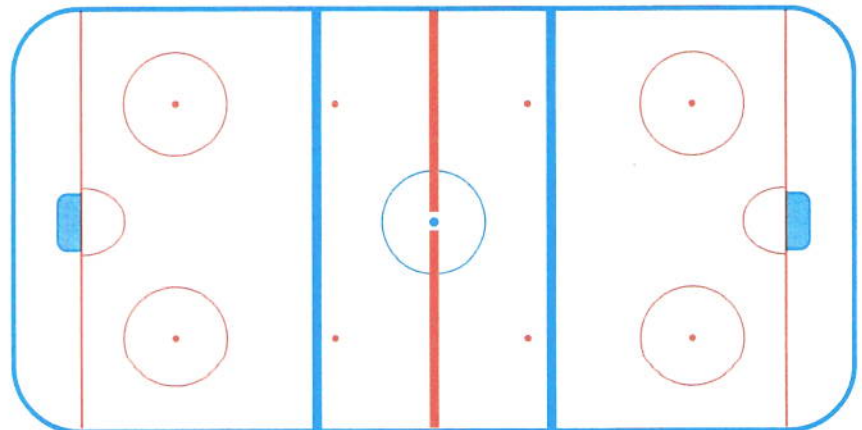
sich ANBITTEN, Helfer bewegt

Auf ganze fläche HINTEN TOR

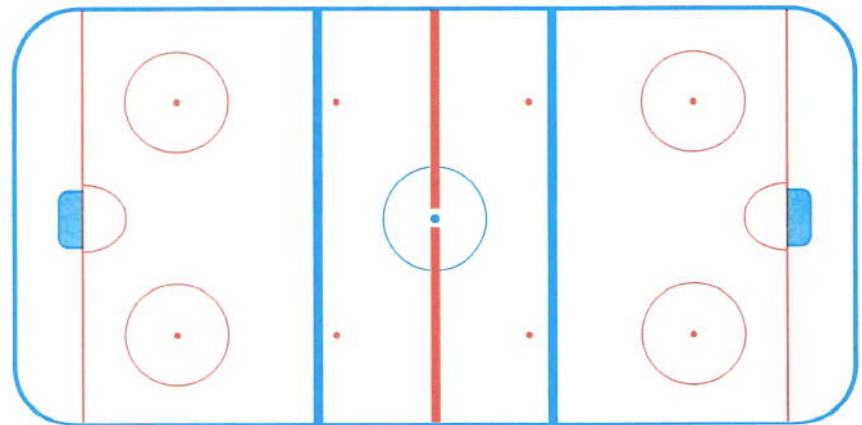
15 min



6



7



Noteringar

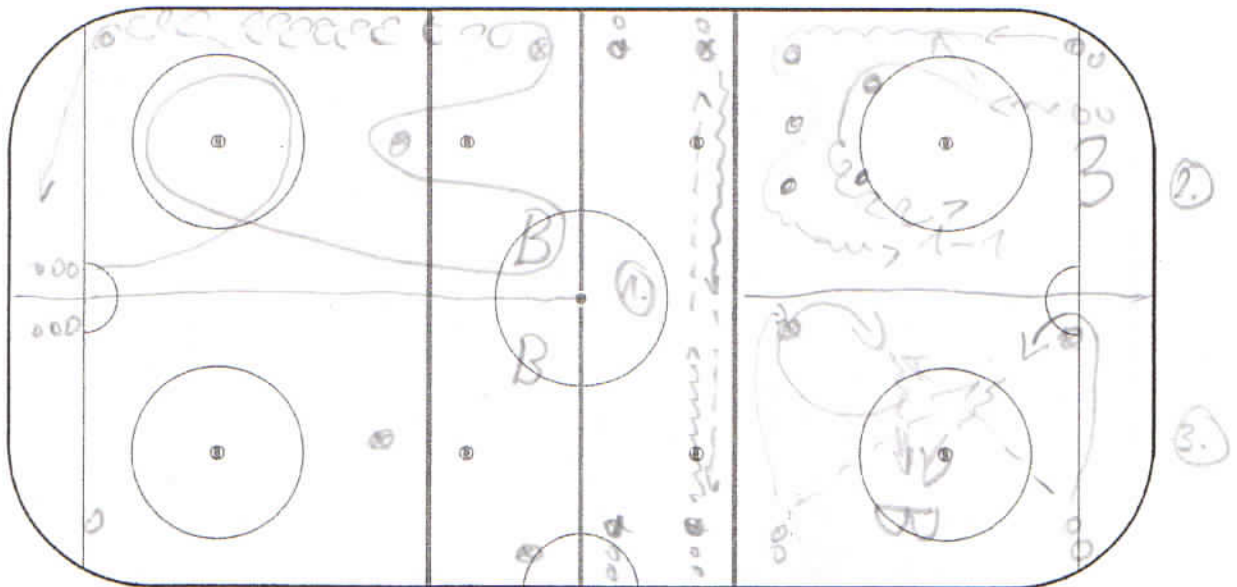


TRAININGSPLAN

TRAINER: *Mark, Günter, H.* TEAM: *19*

DATUM: *19.02.20*

ZEITPLAN:

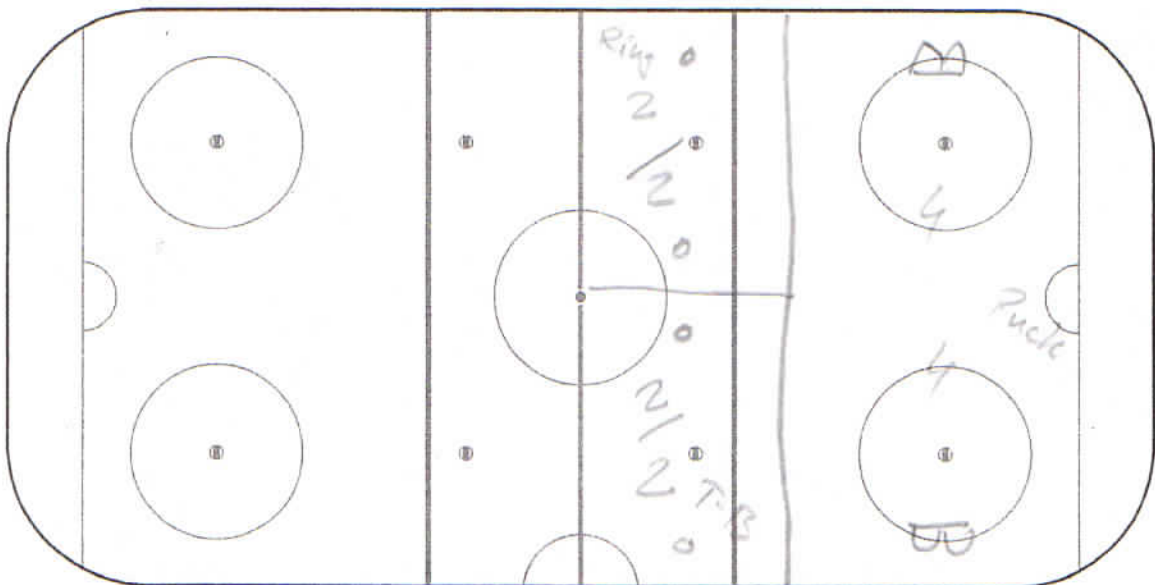


A. Aufwärmen: Übersetzen + 3x canadier + Rückwärts

1. Passen aus dem Lauf (mit Wischen oder Schießen je nach Gruppe)

2. 1-1 mit Pass

3. Pass Schluß (2x) Pass von gegenüber



Ende ca 15' 3x Spiel klein + Groß

Ball - Ring - Puck



TRAININGSPLAN

TRAINER: Jünger
Marek

TEAM: U9

DATUM: 20.2.20

ZEITPLAN:

