



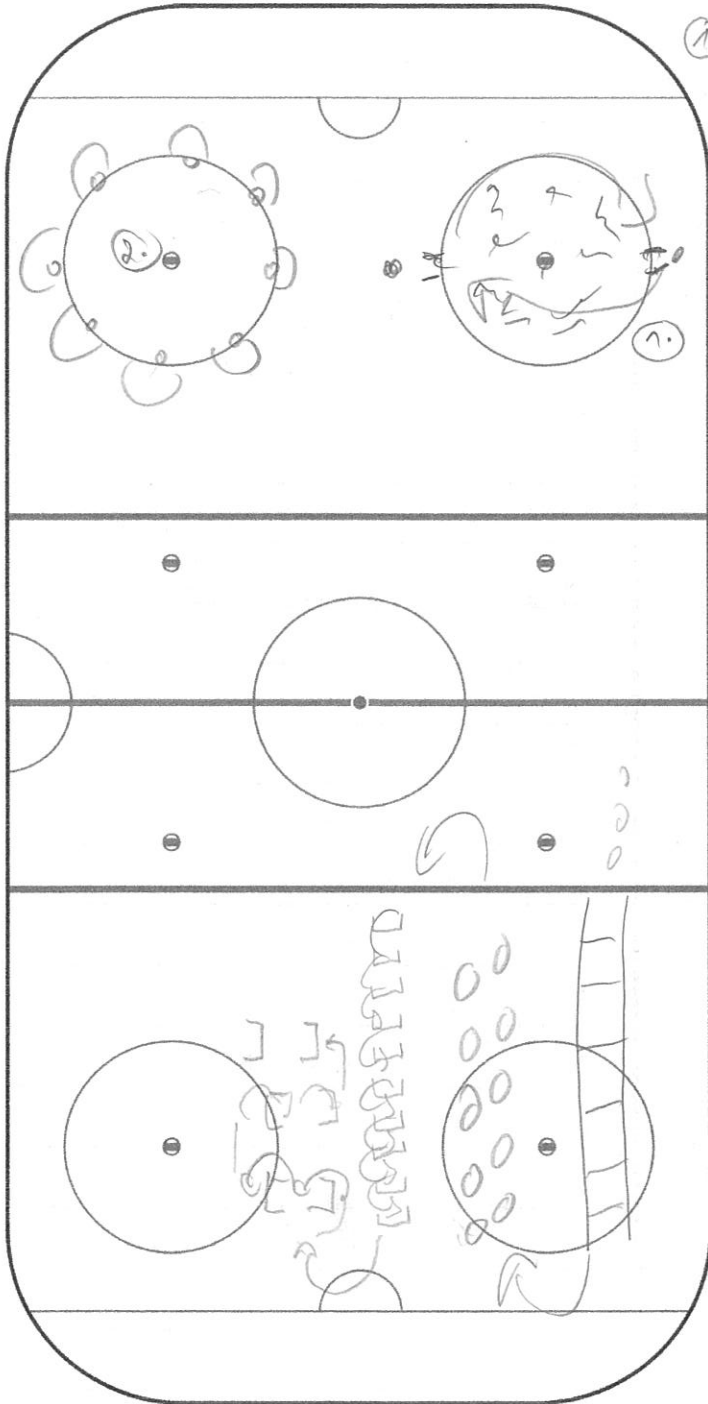
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek
Nicolai

TEAM: U9

DATUM: 14.05.19

ZEITPLAN: 15:00 - 16:00



① 10-15 min Vöckertall

② (1/2) Seilspringen

③ Leiter-Koordination-Beweglichkeit
→ Hangelmann (Leiter)
→ Eishockeysprung (Livre. Balance)
→ Skippies (kleine Hürden)
→ Seitlich über große Hürden (Fuß zu Fuß)

Ende: Spiel Floorhockey



TRAININGSPLAN

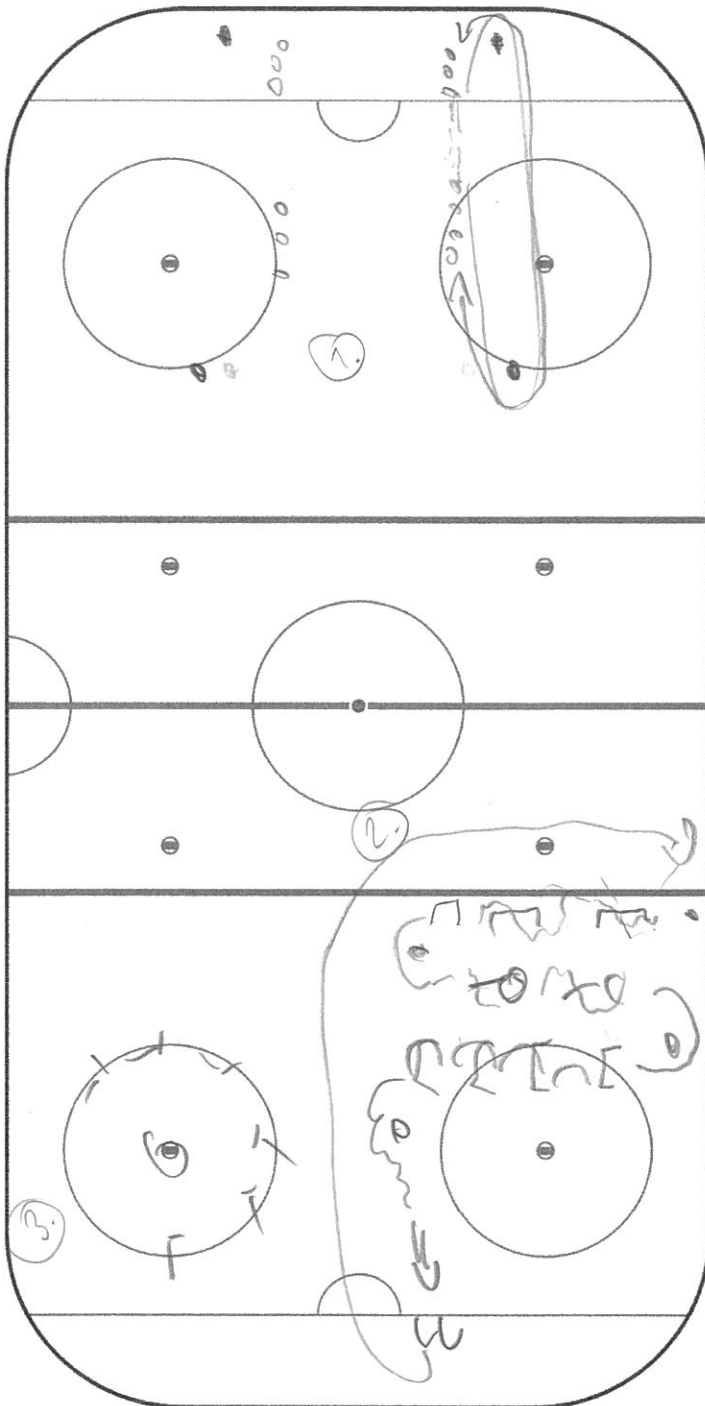
TRAINER: Marek Korkni

TEAM: 49

DATUM: 15.03.19

ZEITPLAN: 16:17:00

Spiel



1. Aufwärmen!
Zuspielen von Ball mit u.
ohne Tribkeln
=> dann Sprint mit Steigung
(in 2 Gruppen)

2. Station mit Diskus und verschiedene Aufgaben!
=> Abschluss mit Schuß
(Mit Puck 1/2 Gruppe)

3. Station Stickhandling
mit Holzkugel
Grundübungen + Basis
- Schlägerhaltung
- Hände
- Handgelenk
- usw.
(Mit Holzkugel 1/2 Gruppe)

Ende: Fußball



TRAININGSPLAN

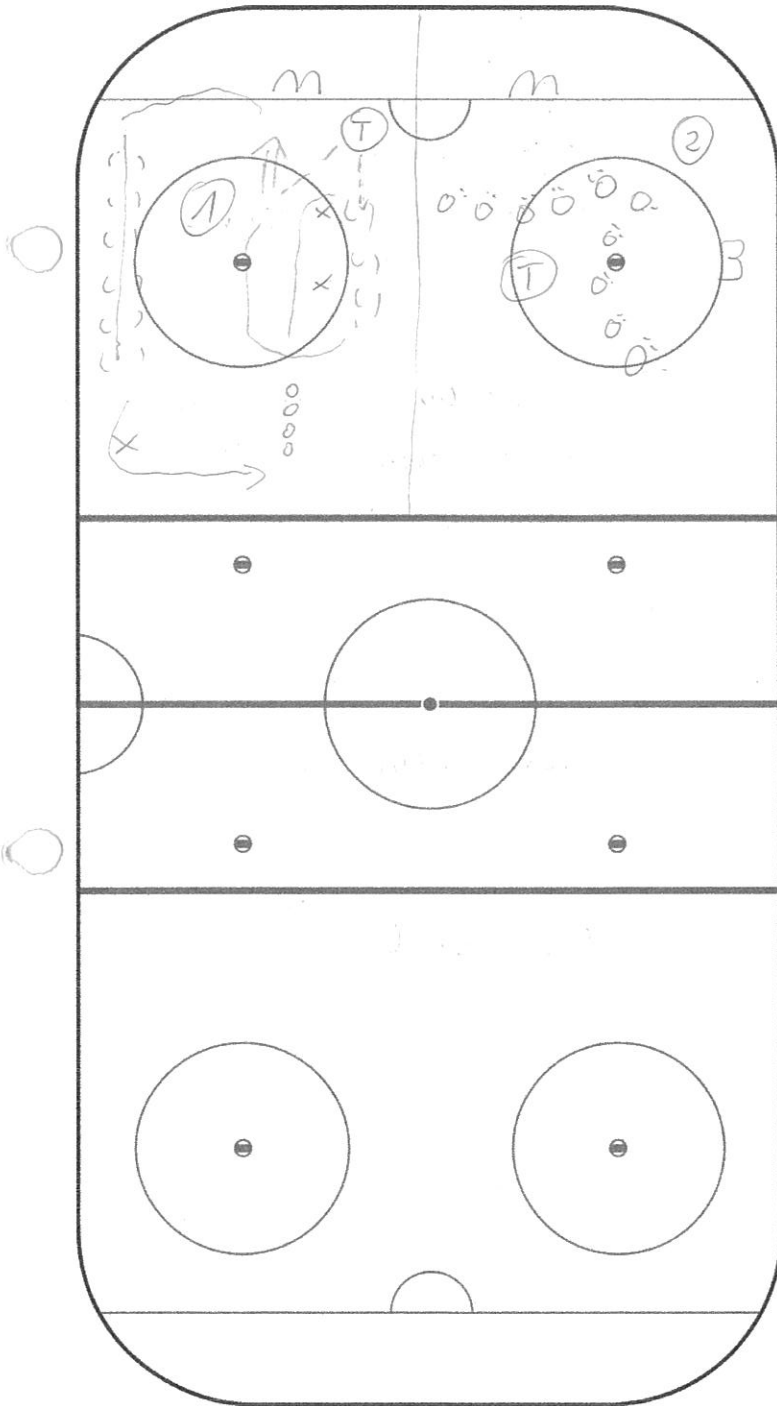
TRAINER: Jürgen
Lubo

TEAM: U9

DATUM: 17.5.19

ZEITPLAN: 15.00 - 16.00
Schusstraining, Stationen,
20m

Spiel
40min



① Station mit Bewegung
vorwärts, rückwärts,
schiessen, balancieren auf Seil
bzw. Schlittschuhschritt über Seil

② Schiessen mit Scheibe
- Erklärung Schlägerhaltung
- Handgelenkstellung (Bewegung)
- gezogener Schuss
usw.

③ Spieltag
Hockey



TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek

TEAM: U9

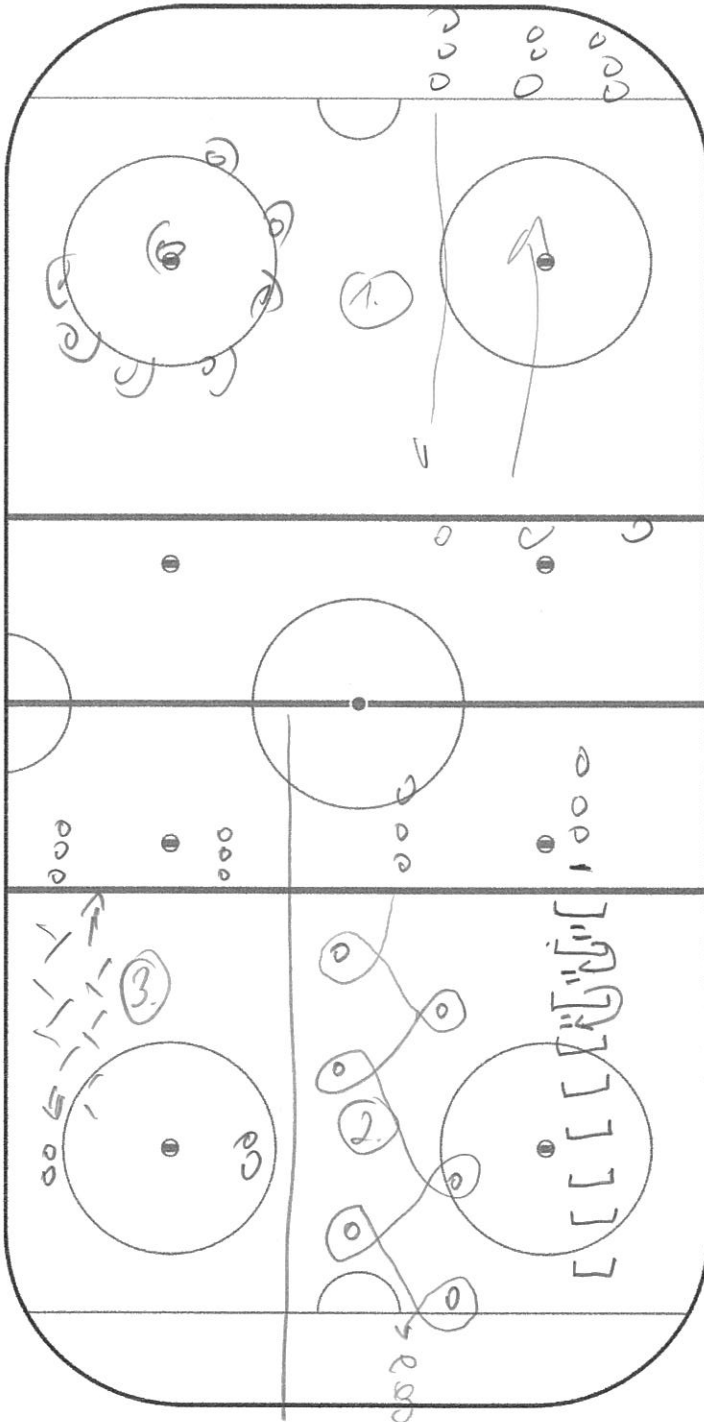
DATUM: 21.05.19

ZEITPLAN: 20 min.

Beweglichkeit

Spiel

Floorhockey



1. Seilspringen

- Basis im Stand (Beidbeinig)
- Kombinationen - einbeinig
- In Bewegung => Bahnen

2. Rinihürden

- ↳ Seitlich springen - Außenbein
- ↳ Pillonen Vor+Rückw. - durch die Mitte

3. Dribbeln mit Basketball

- ↳ u. re. 2-4 mal + Pass (Hin u. Her)

Ende: Spiel !

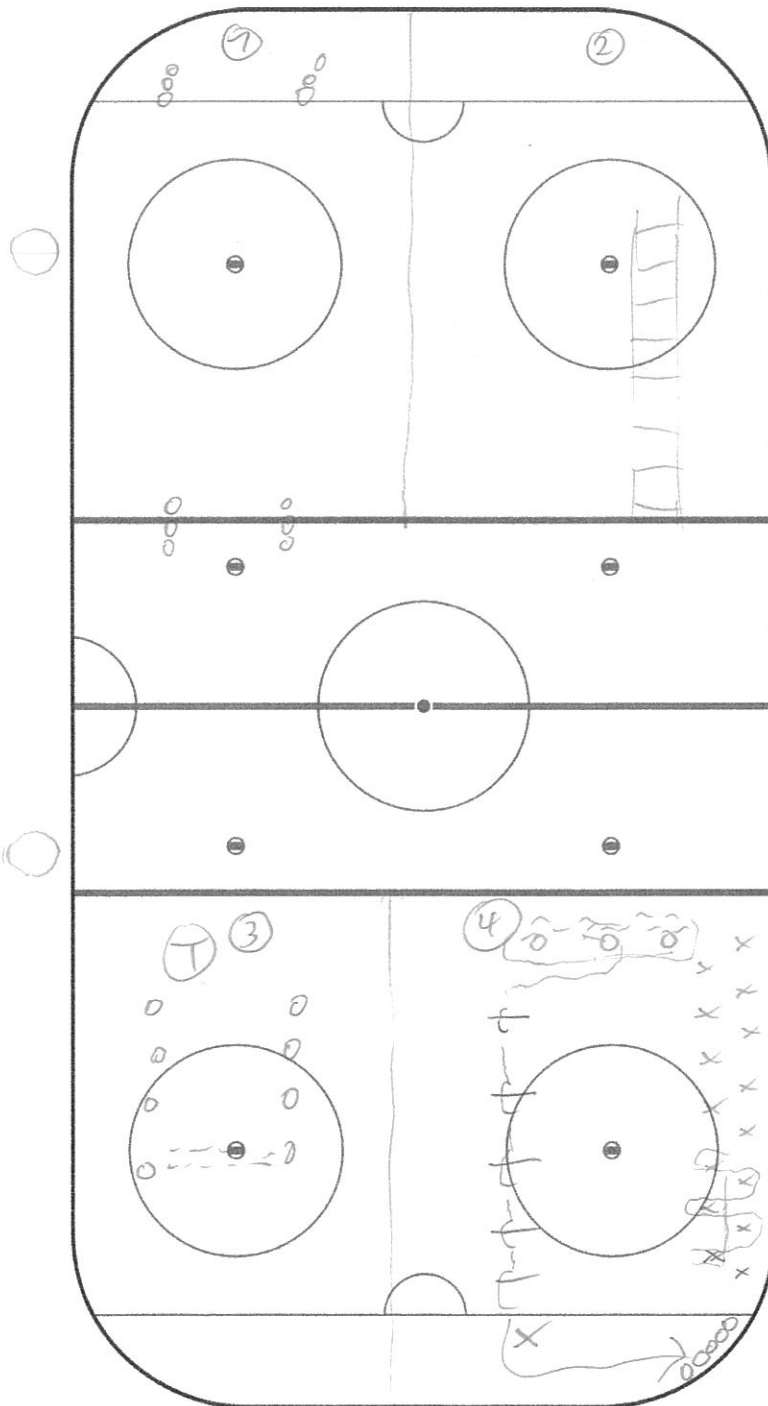
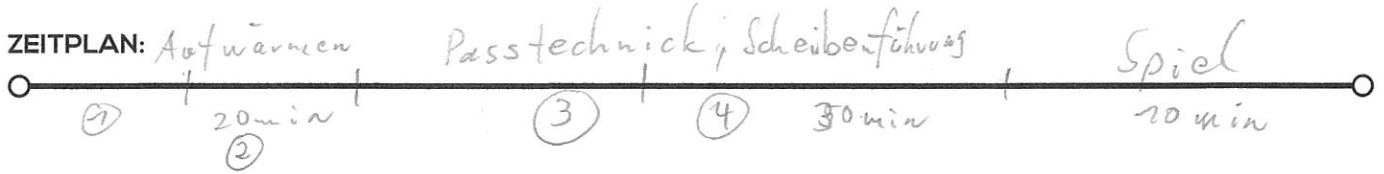


TRAININGSPLAN

TRAINER: Jünger

TEAM: U9

DATUM: 22.5.19



① Übungen mit Basketball

② Anfänge Leitertraining

③ Passtechnik Einführung
- Schlägerhaltung
- Passabgabe bzw. Annahme

④ Station mit Stocktechnik
langgezogen, vorwärts,
rückwärts, Holzkugel
über Balken.
Alles mit Holzkugel

Ende: Floorhockey



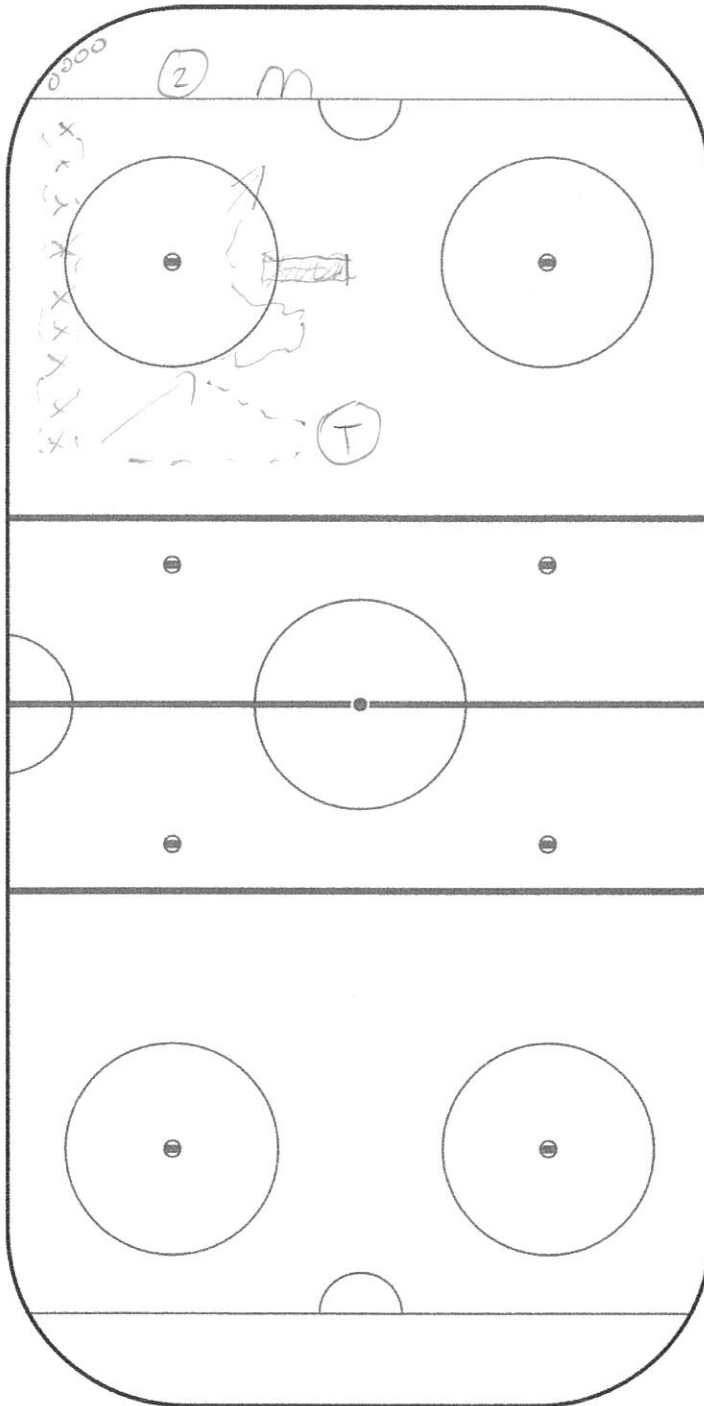
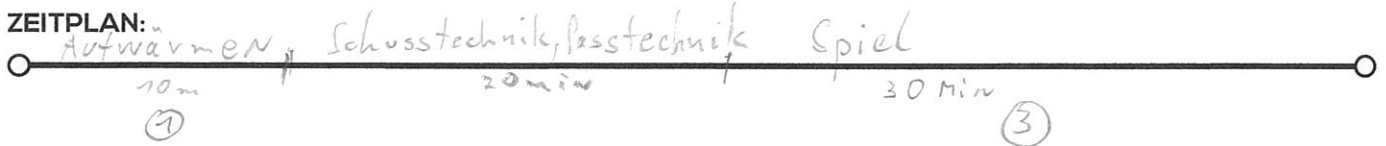
TRAININGSPLAN

TRAINER: Jürgen

TEAM: U9

DATUM: 24.5.19

ZEITPLAN:



① Kreisspiel mit Ball

② Schusstechnik, Passabgabe, Passannahme

③ Strassenhockey 4:4

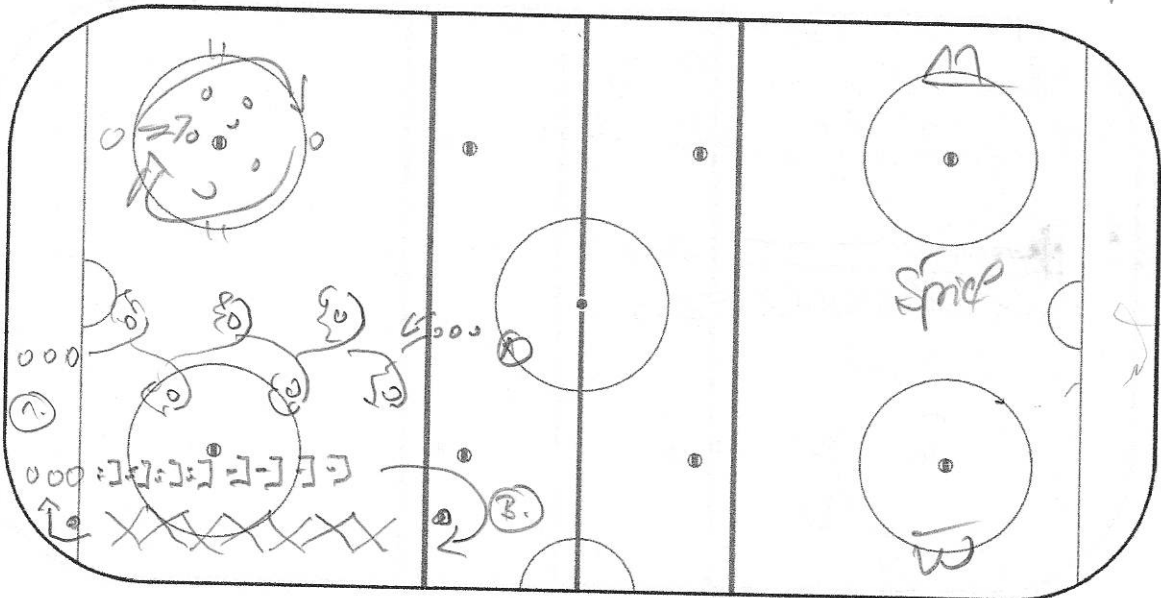
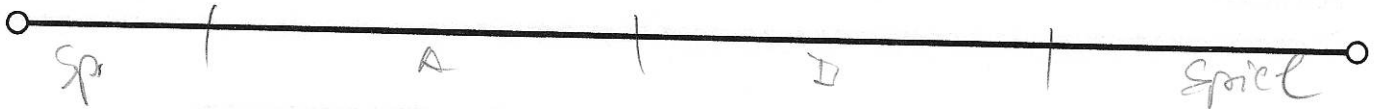


TRAININGSPLAN

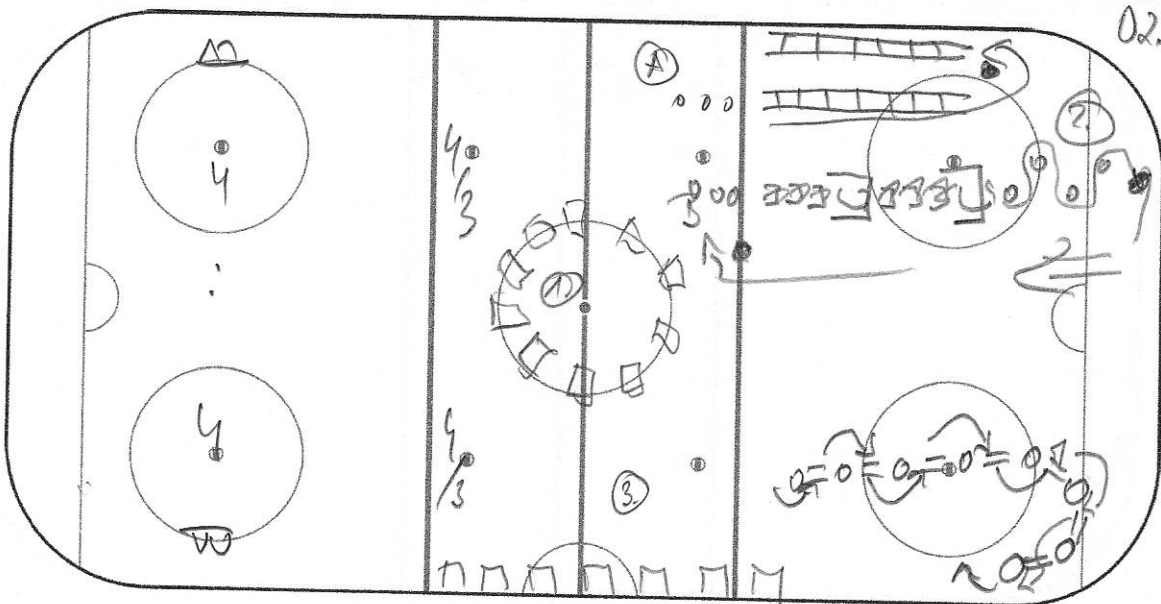
TRAINER: Marek + Nicki TEAM: U9

DATUM: 25.06.19

ZEITPLAN:



Spiel → Völkerball 10, ① A vor + Rückwärts mit Blick nach vorne
 B Springen Beidbeinig + Skippies zurück Hampelmann (Chere)



02.07.19
 U9
 Nicki
 Marek

① Start → Aufwärmen Hampelmann, Athletik 5' - 8' min
 ② A: Leiterübungen Basisübungen B: Parkurlauf: Skippies + Unterdurchr Slalom, Sprint
 ③ Wand sitzen + Slalomlauf
 Ende: Spiel (Floor hockey)



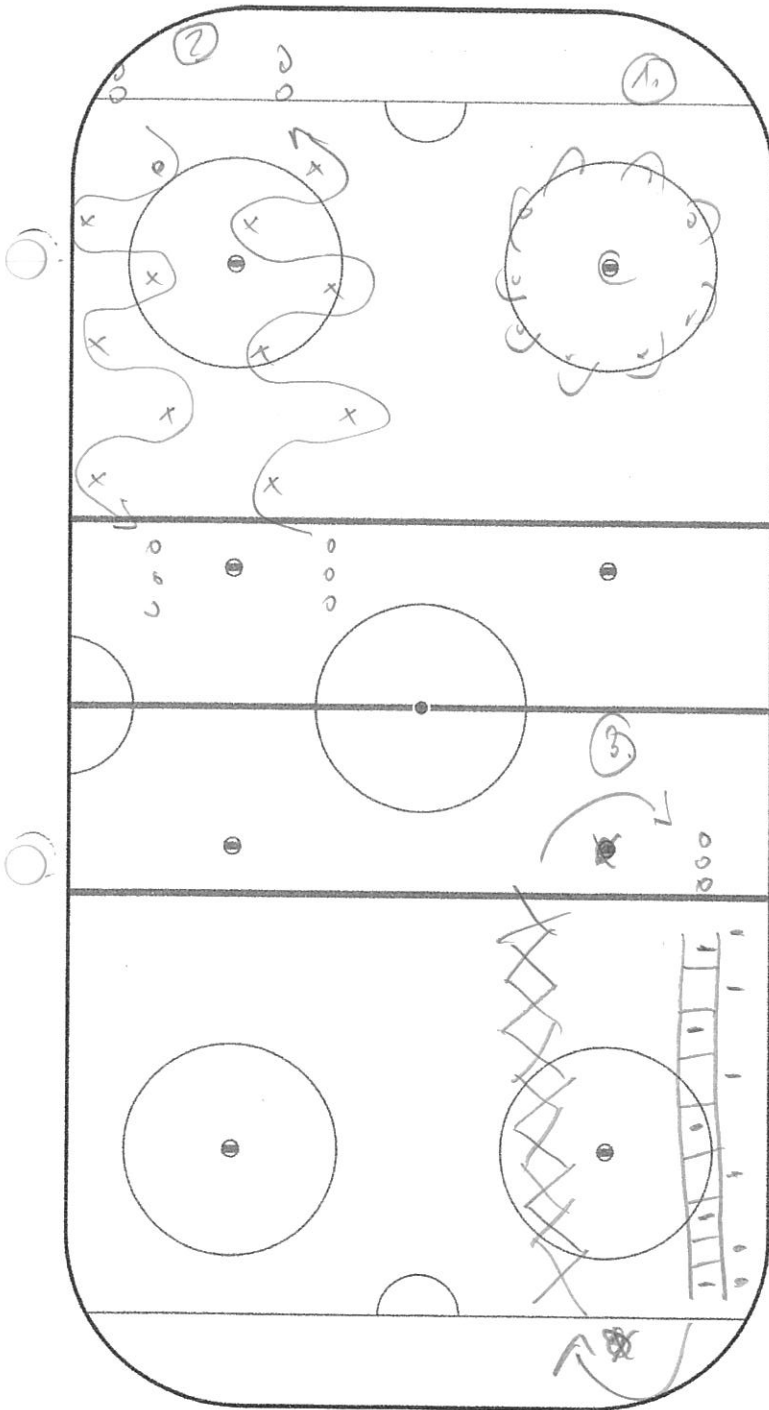
TRAININGSPLAN

TRAINER: Florek+Niki

TEAM: U9

DATUM: 28.05.19

ZEITPLAN:



- ① Seilspringen - im Stand => Basis 10
- ② ~ Balancieren + Slalom mit Tennisschläger und Ball
- Dribbeln mit Basketball 15
(Slalom + Li + re Hand)
- ③ Leiterübungen + Söhre
↳ Basis - einfache Kombination 15
z.B. Hampelmann ↙

Ende: Florhockey ca. 12'

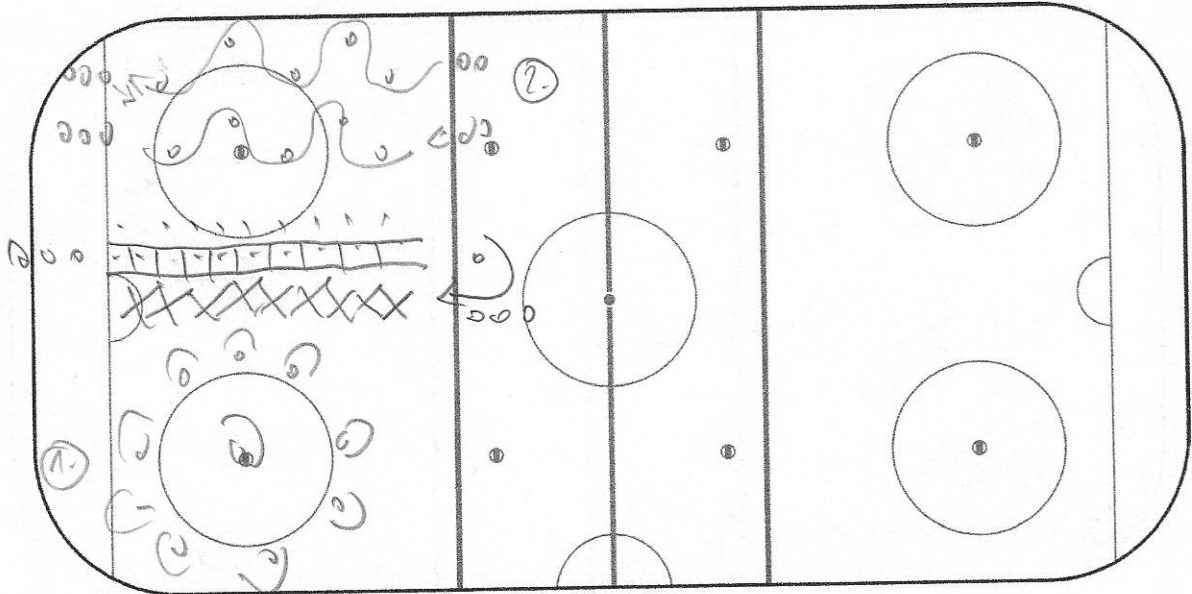


TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek, Meki TEAM: H9

DATUM: 28.05.19

ZEITPLAN:



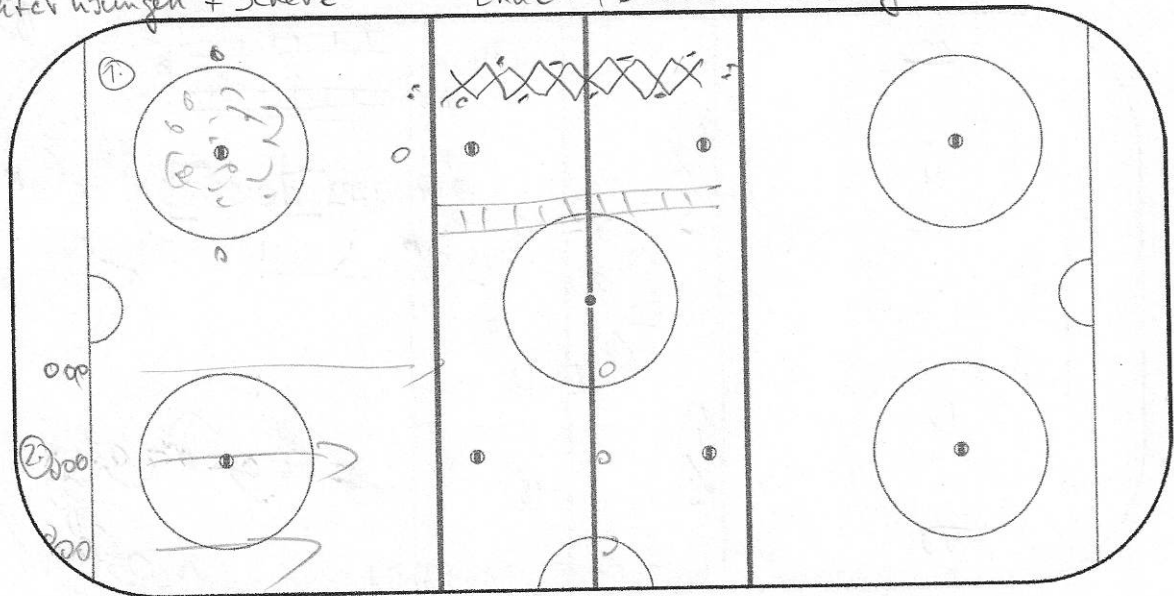
① Seilspringen - Borzig im Stand

② - Balanzieren plus Slalom mit Tennis schläger u. Ball.

- Drillseln mit Basketball Slalom

③ Leiterübungen + Schere Ende: Floorball hockey

01.06.2019



① Völkerball

② Seilspringen in Bewegung

③ Schere: Eishockeysprung
Leiter: Hampelmann

Ende: Spiel (Fußball o. Floorhockey)



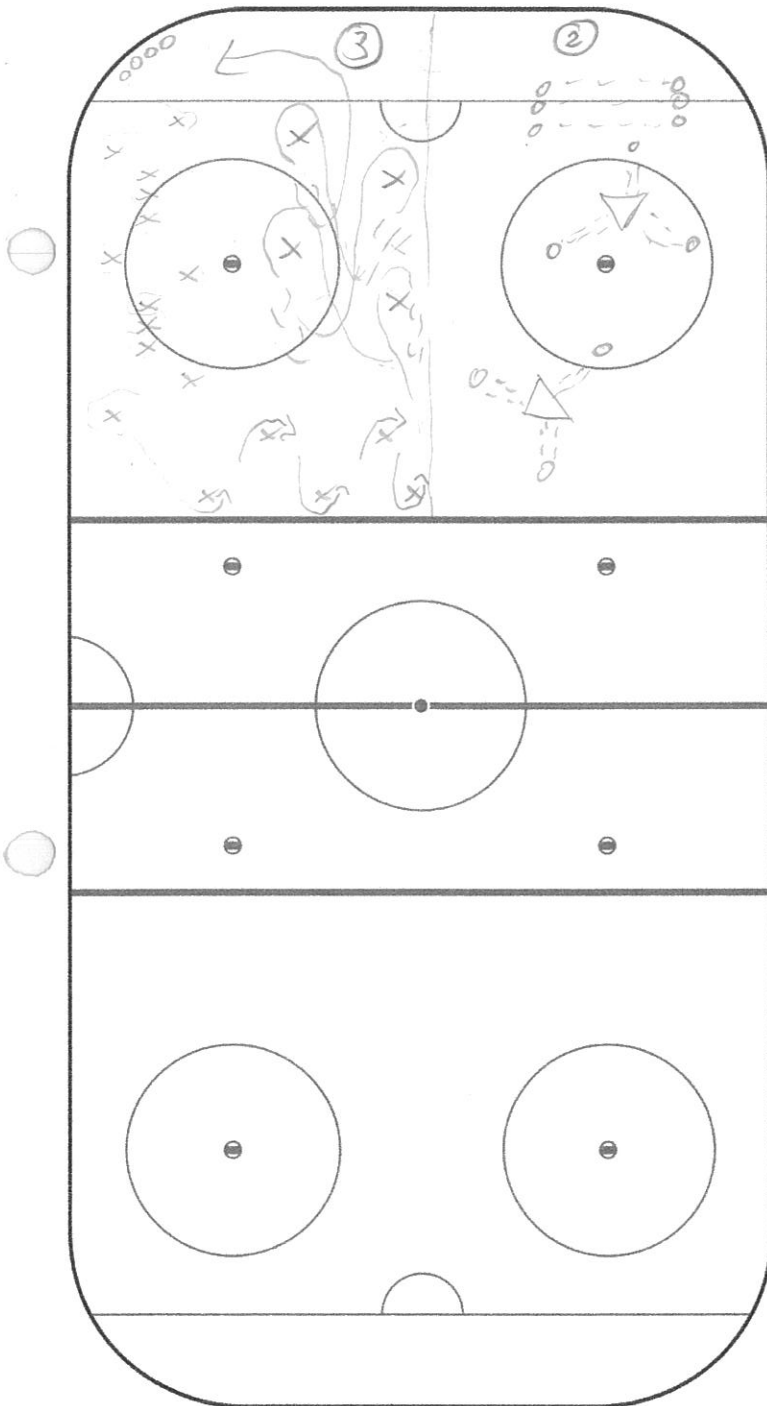
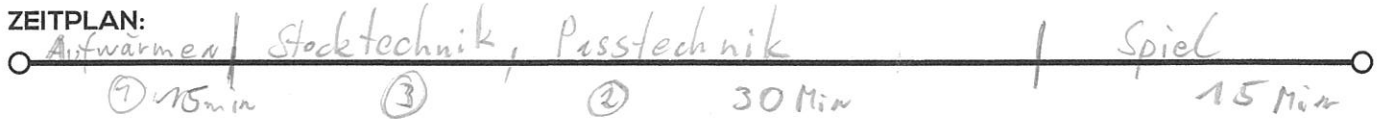
TRAININGSPLAN

TRAINER: Jürgen
Korbi

TEAM: U9

DATUM: 29.5.19

ZEITPLAN:



① Aufwärmen, Ausfallschritt nach vorn und seitlich, Skipping usw.

② Passübung Scheibenabgabe → annahme am Passmaster

③ Station mit Kugel

④ Floorhockey



TRAININGSPLAN

TRAINER: Jögen
Lubo

TEAM: U9

DATUM: 31.5.19

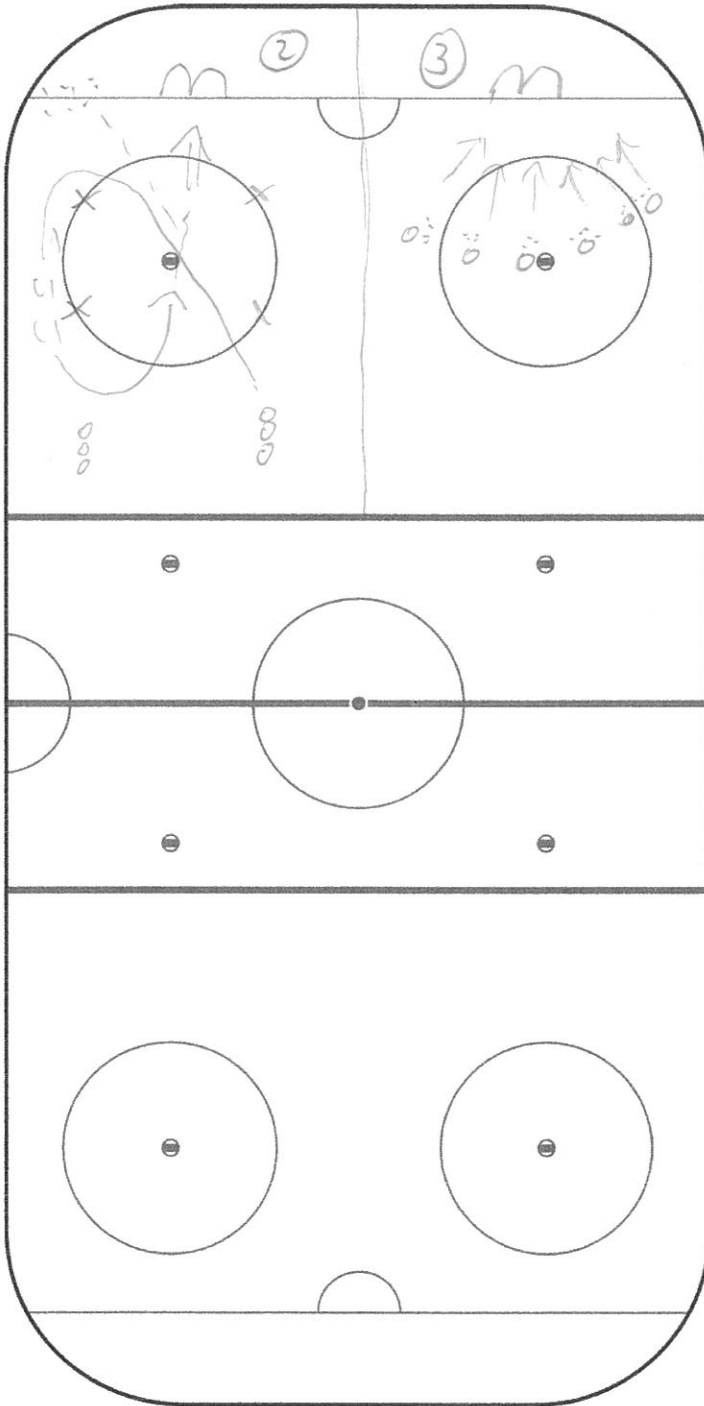
ZEITPLAN:

Warm-up
①
10 Min

Schusstraining
② / ③
20 Min

Spiel
30 Min

④



① Side-step, Skipping,
Ausfallschritt gerade,
seitwärts usw.

② Station Lauf vorwärts
→ rückwärts → vorwärts
→ Passannahme → Schuss

③ gezogener Schuss

④ Strasserhockey
Vorgabe: Pass, Freilaufen



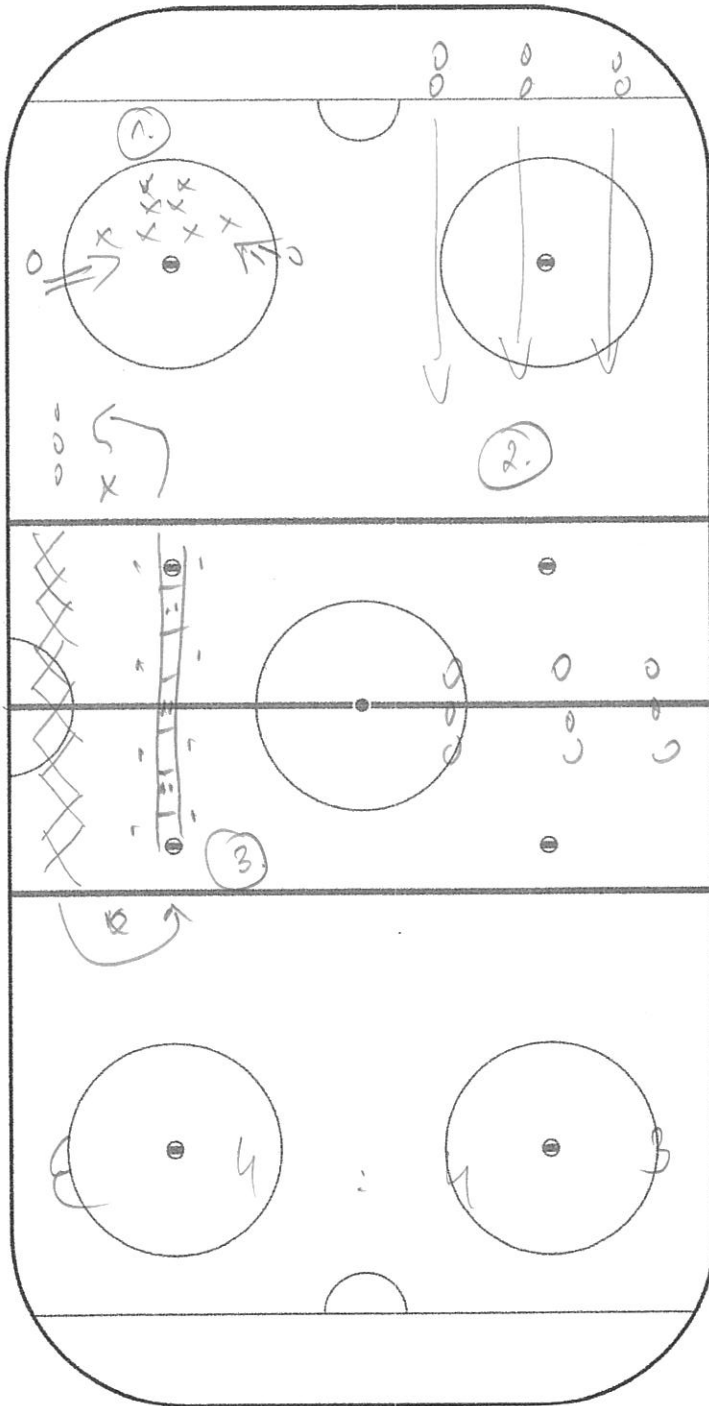
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek / M'ei

TEAM: u9

DATUM: 04.06.19

ZEITPLAN:



① Völkerball

② Seilspringen in Bewegung!
→ Basis

③ Schere: Eishockeysprung
Leiter: Hampelmann

Ende: Spiel ⇒ Fußball



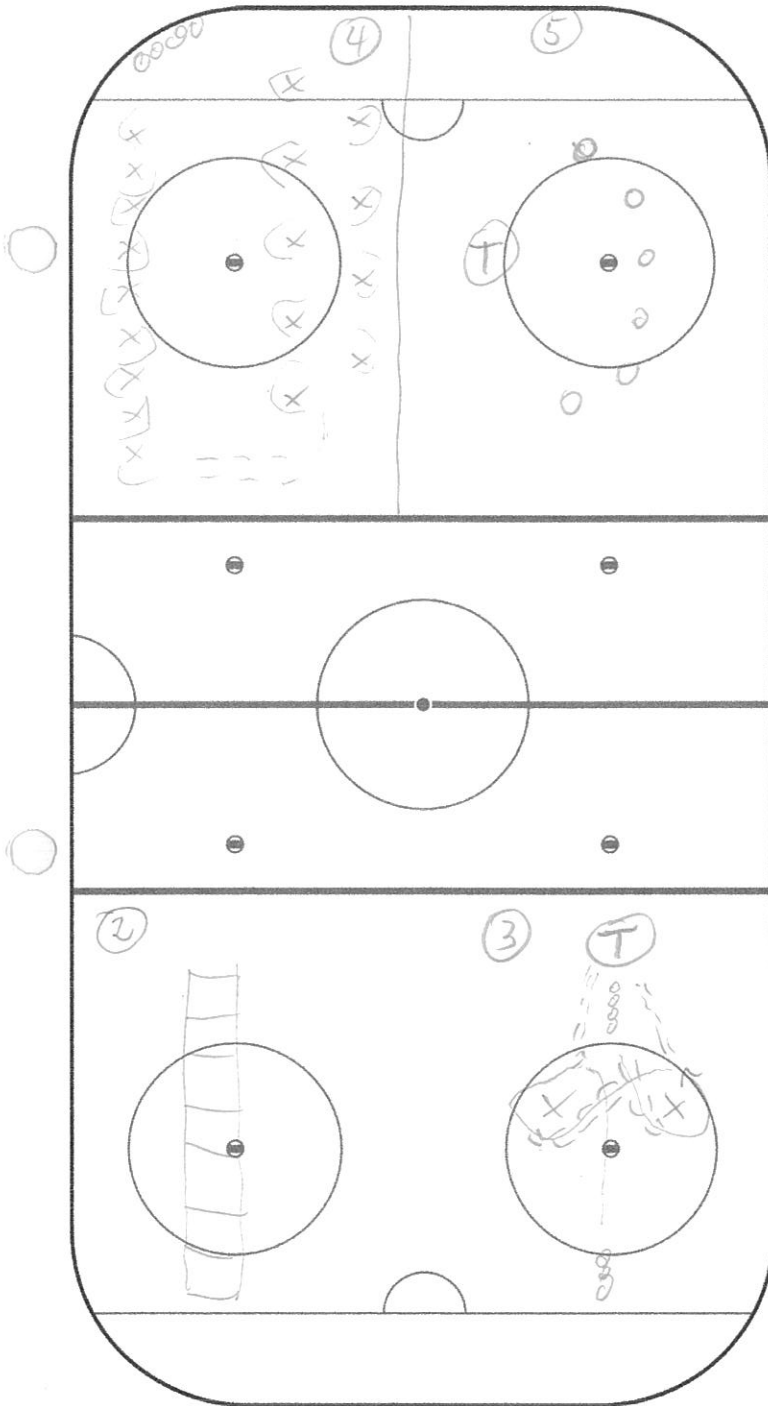
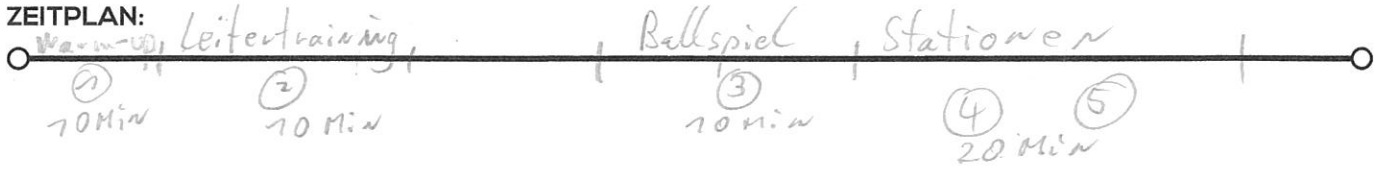
TRAININGSPLAN

TRAINER: Jünger
Korbi

TEAM: U9

DATUM: 5.6.19

ZEITPLAN:



① Kreisspiel

② Leitertraining Schrittfolgen

③ Koordination mit Ball
Rückwärts - Vorwärts
mit Pass vom Trainer

④/⑤ Stationen mit Holzkugel

Ende Fußball



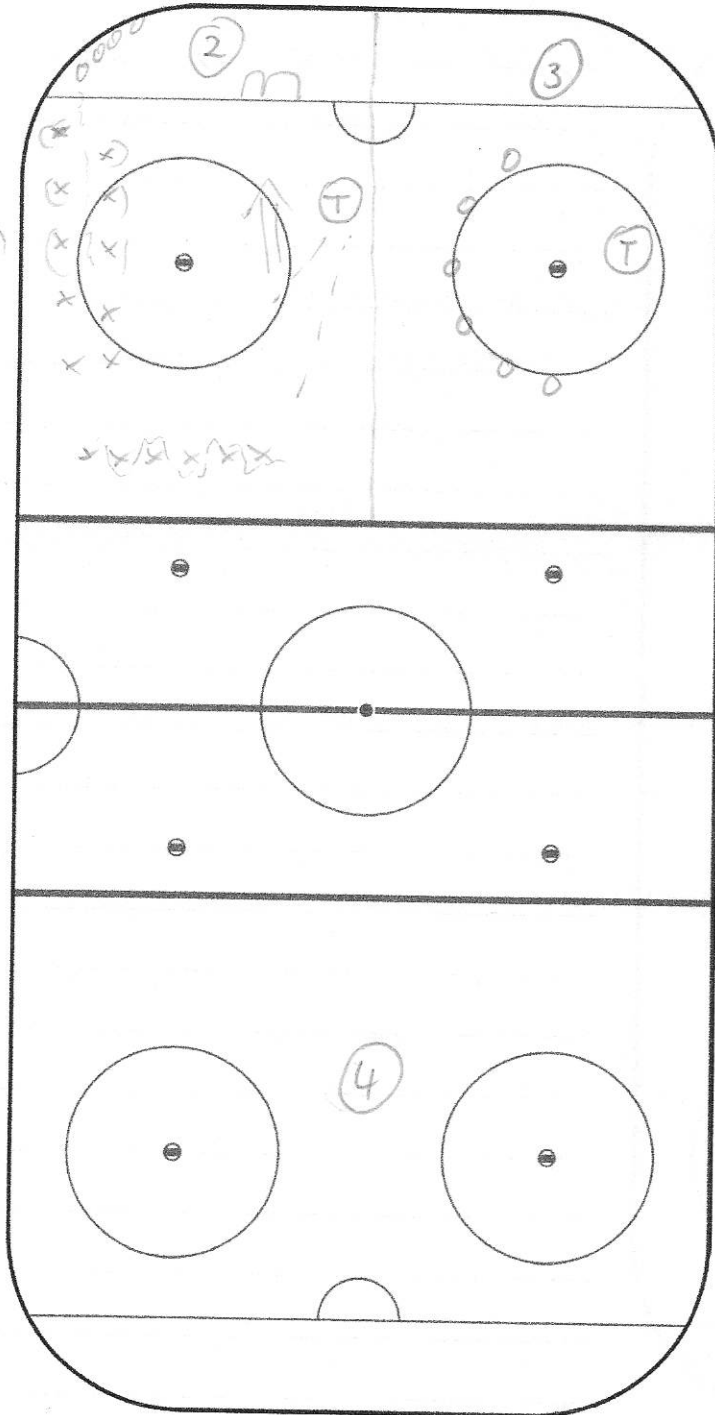
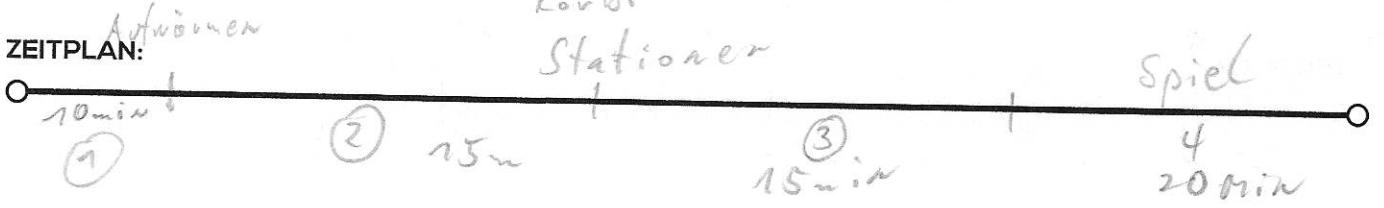
TRAININGSPLAN

TRAINER: Jünger
Korbi

TEAM: U9

DATUM: 26.6.19

ZEITPLAN:



① side-Step, Skipping usw.

② Station mit Puck
Langgezogen, kurzgezogen
mit Schläger, Pass,
Schuss

③ verschiedene Übungen
mit Holz kugel

④ Fussball



TRAININGSPLAN

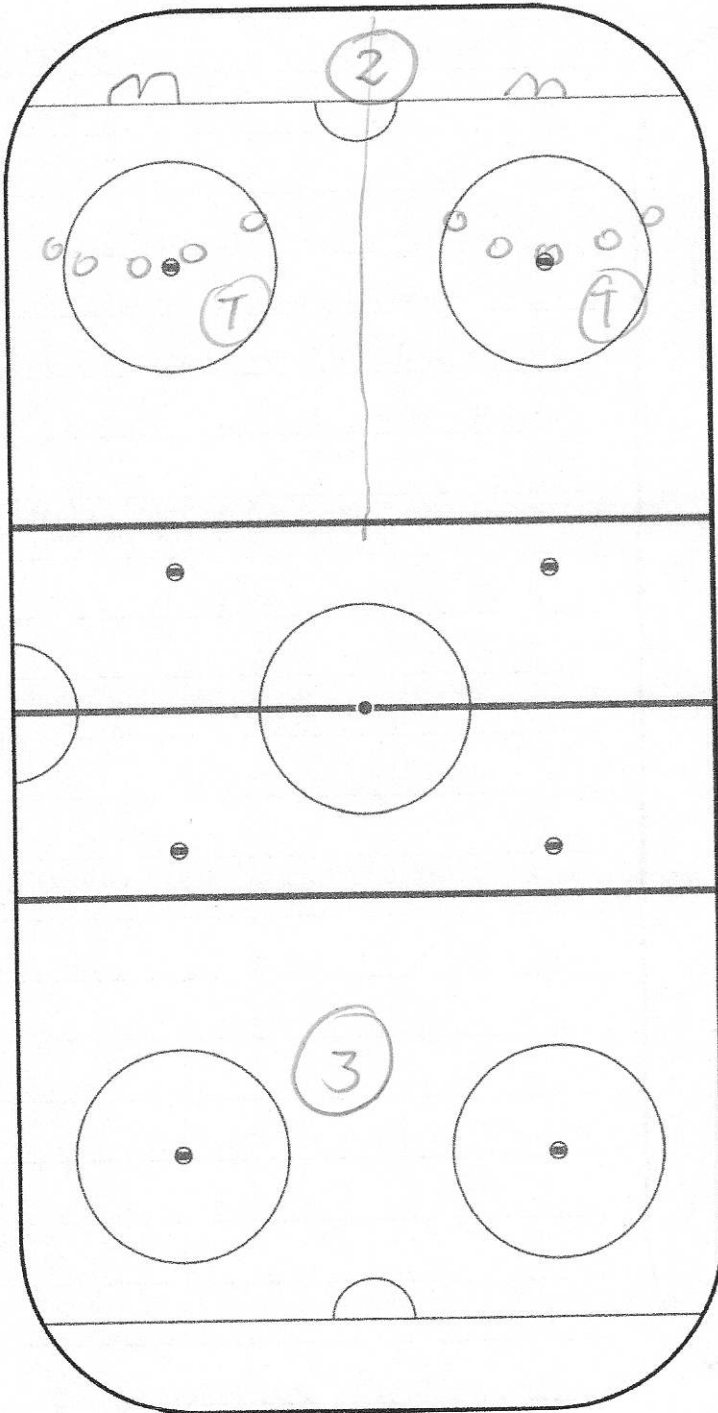
TRAINER: Jürgen Korbi

TEAM: U9

DATUM: 28.6.2019

ZEITPLAN:

Aufwärmübungen
① 10 Min
Schusstraining
② 20 Min
Spiel
③ 30 Min



① Aufwärmen, Beweglichkeit
gleichgewicht usw

② Schusstraining
gezogener Schuss

③ Spiel / Streethockey



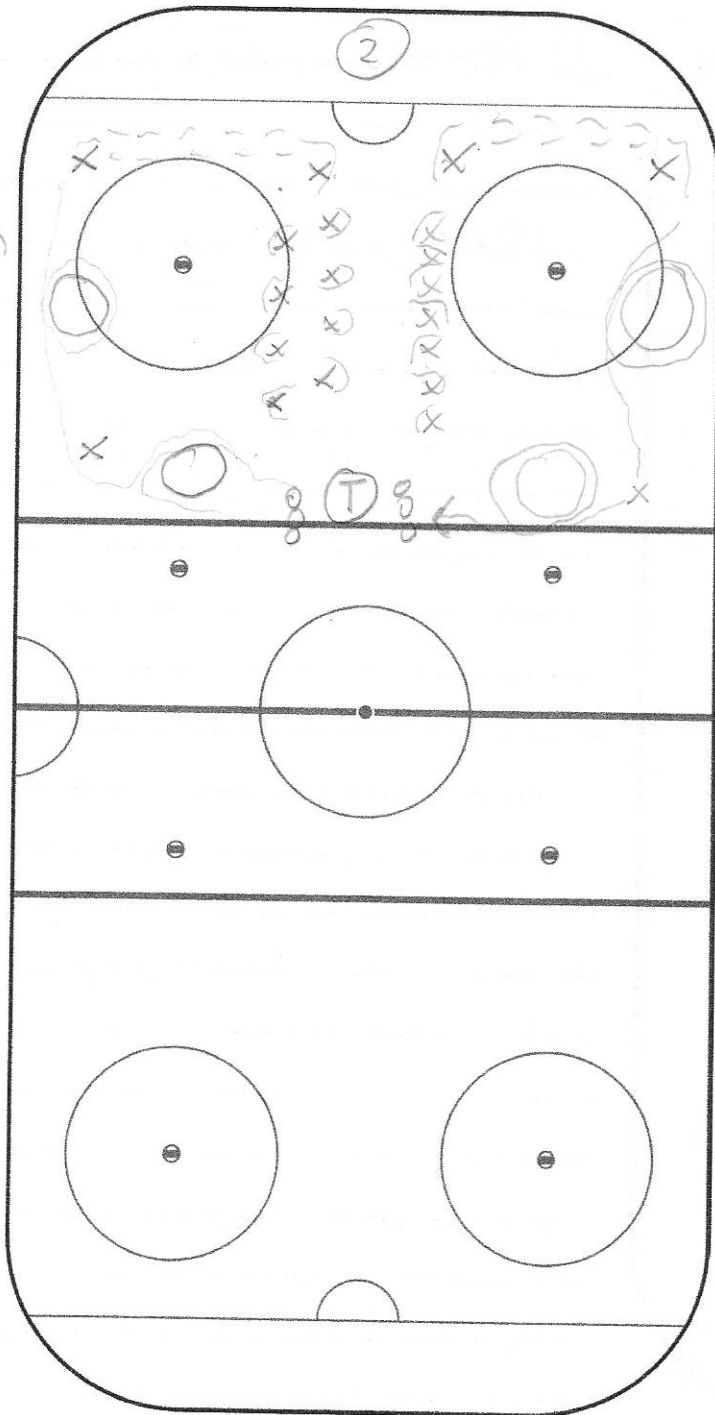
TRAININGSPLAN

TRAINER: Jünger

TEAM: U9

DATUM: 3.7.2019

ZEITPLAN:



① Aufwärmen
Hopserlauf, Skipping usw.

② Stocktechnik mit
Holzkugel
- lang bzw kürzgezogen
Mischen
- Rückwärts mit
seitlichem Mischen
- mit Rückhand um
den Reifen

③ Spiel
Fußball

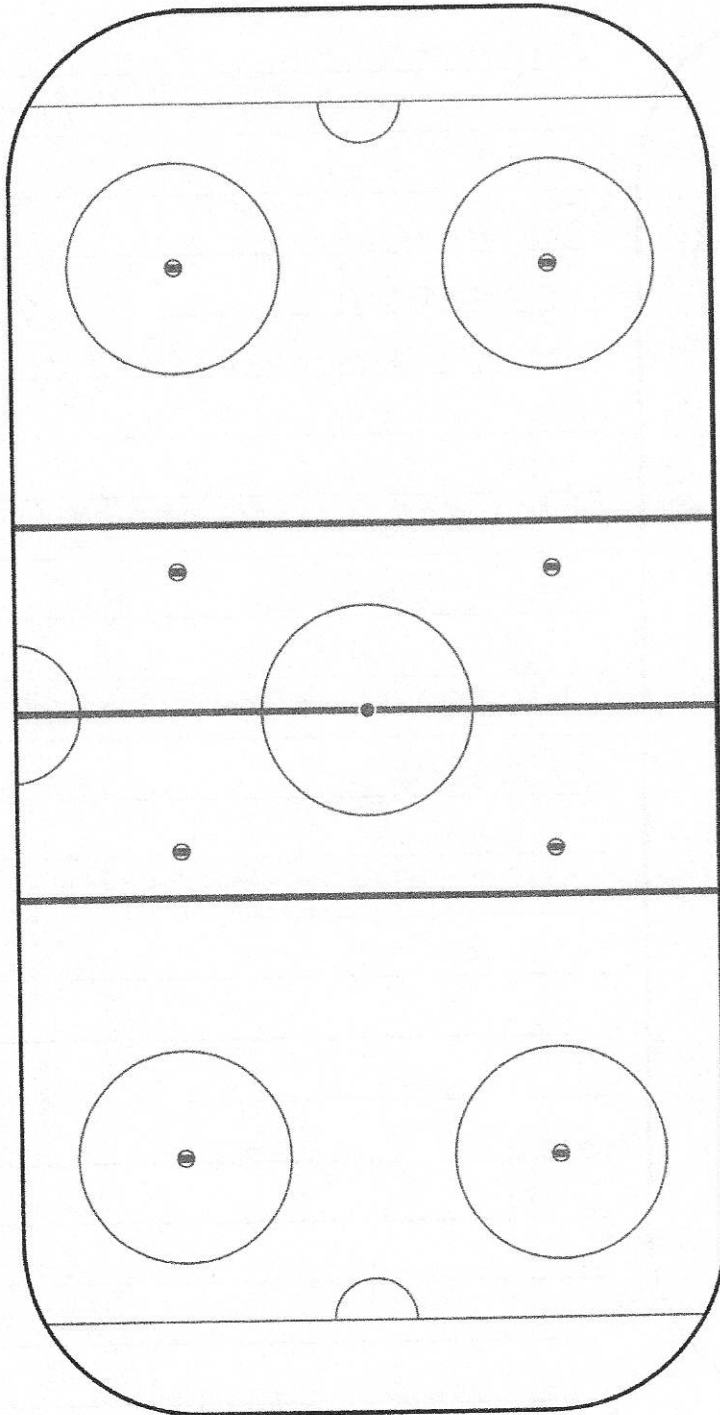


TRAININGSPLAN

TRAINER: *Jünger* TEAM: *U9*

DATUM: *5.7.2019*

ZEITPLAN:



① *Teambuilding*

brillen

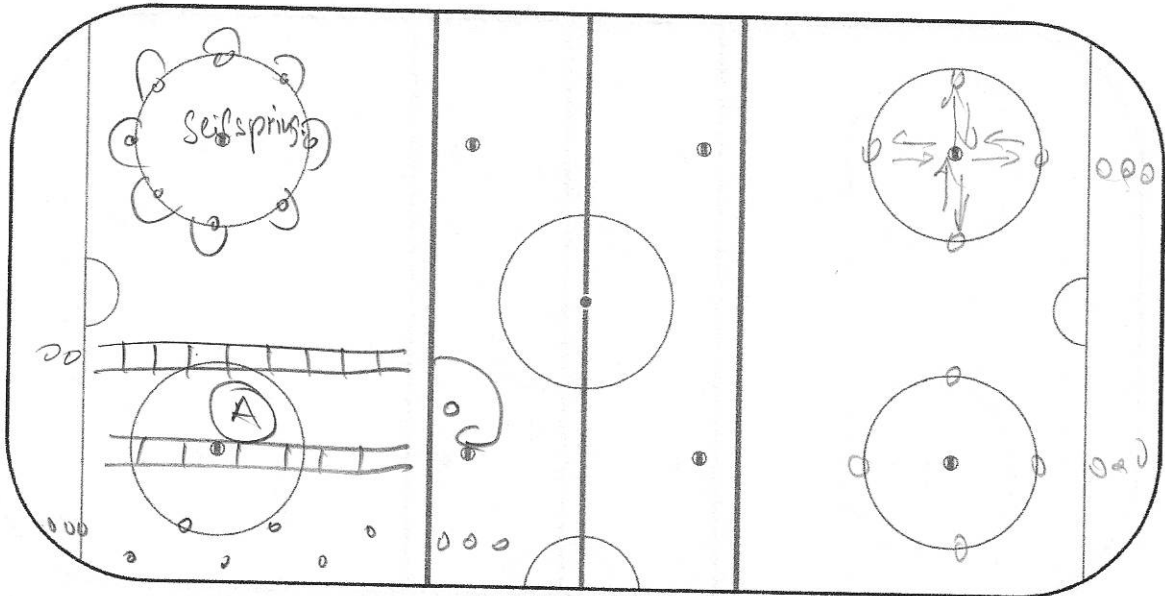


TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek Nicki TEAM: 49

DATUM: 09.07.19

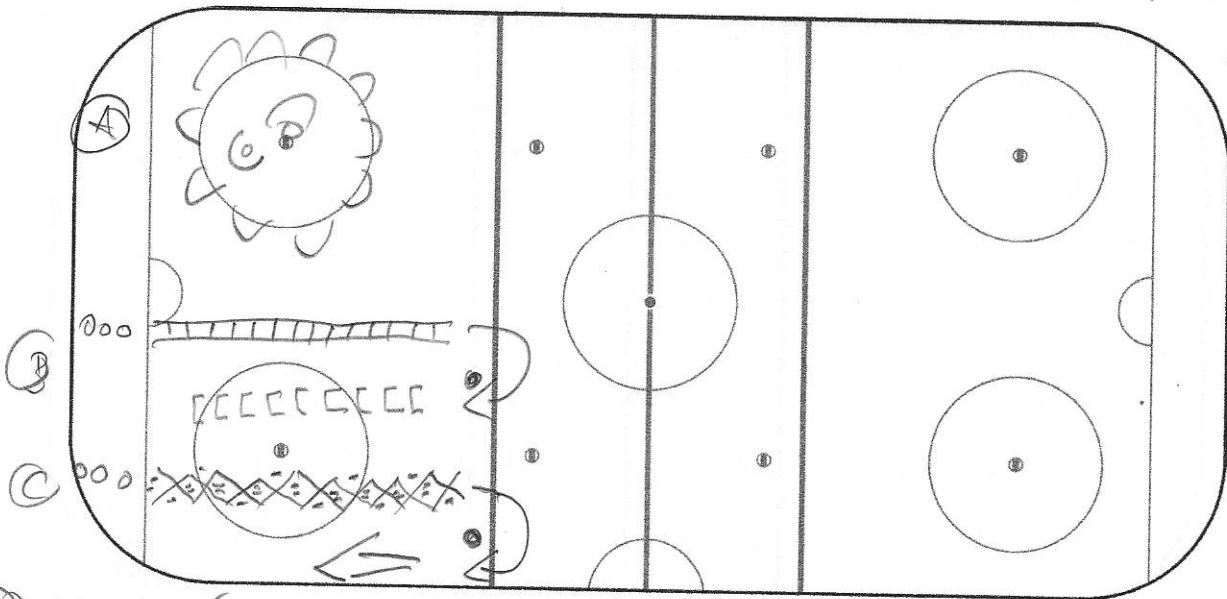
ZEITPLAN:



Start: Seilspringen 10-15 im Stand Basisübungen

A - Leiterübungen Basis B - Dribbeln - Slalom 20

C - Sternlaufen nach Kommando zu den Farben Ende: Spiel Floorhock.



16.07.19
49
Nicki
Marek

A) Start - Seilspringen im Stand Basis

B) Skippies klein auf Leiter + Skippies groß mittlärden } im Wechsel

C) Eishockeysprung ~~X~~, zurück Sprint } je ca 12'

Ende: Spiel!



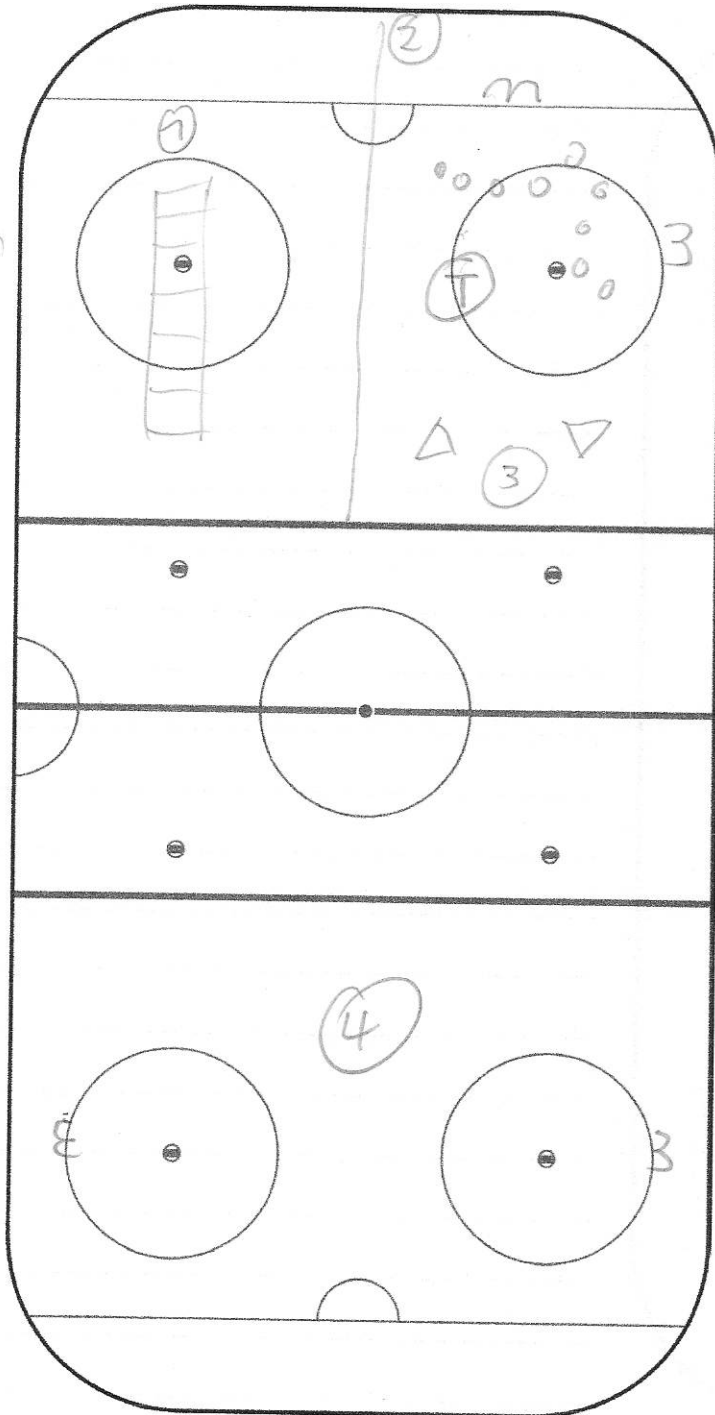
TRAININGSPLAN

TRAINER: Jöngen

TEAM: U9

DATUM: 11.7.2019

ZEITPLAN:



① Leitertraining

② Schusstraining
langgezogener Schuss

③ Passmaster

④ Spiel
Street hockey



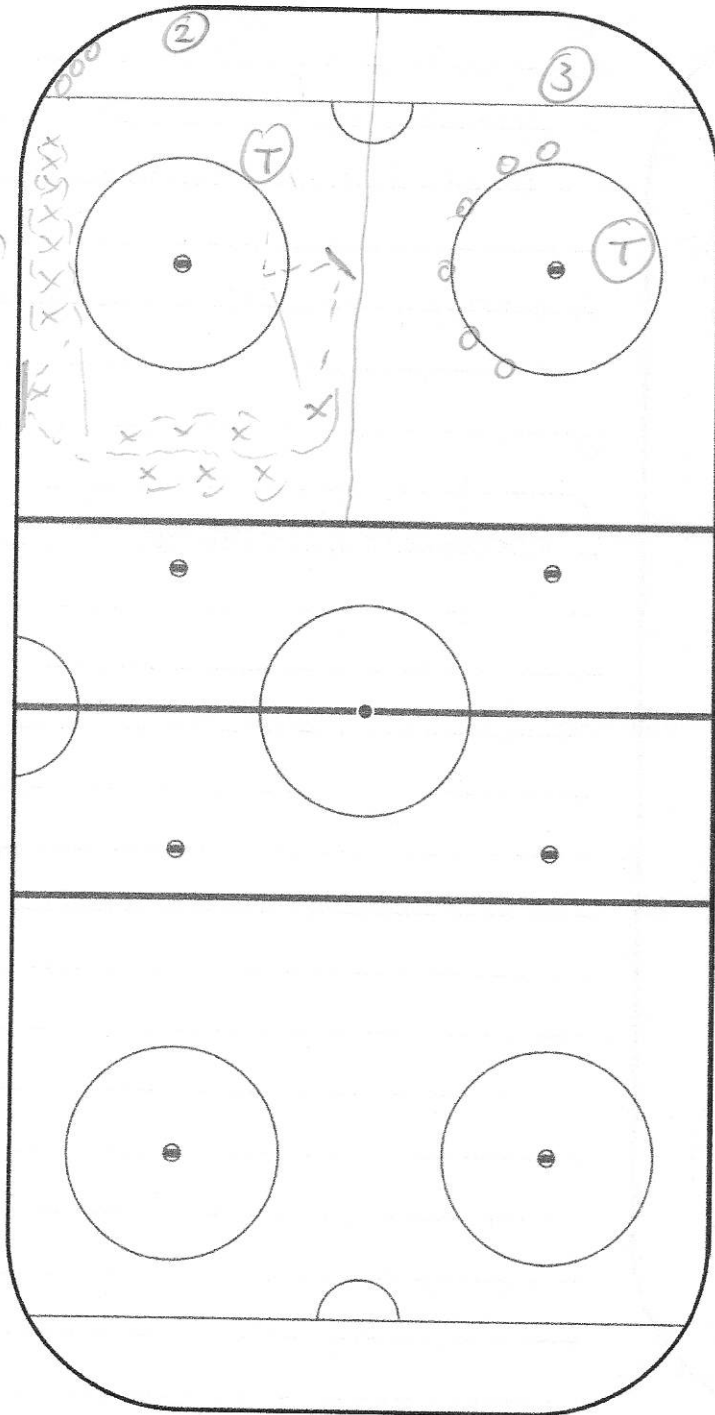
TRAININGSPLAN

TRAINER: Jüngen
Korbi

TEAM: U9

DATUM: 17.7.2019

ZEITPLAN:



① Aufwärmen
Skipping, Hopslerlauf usw

② Station mit Schläger
und Holzkugel

③ Stocktechnik mit Kugel

④ Spiel
Floorhockey



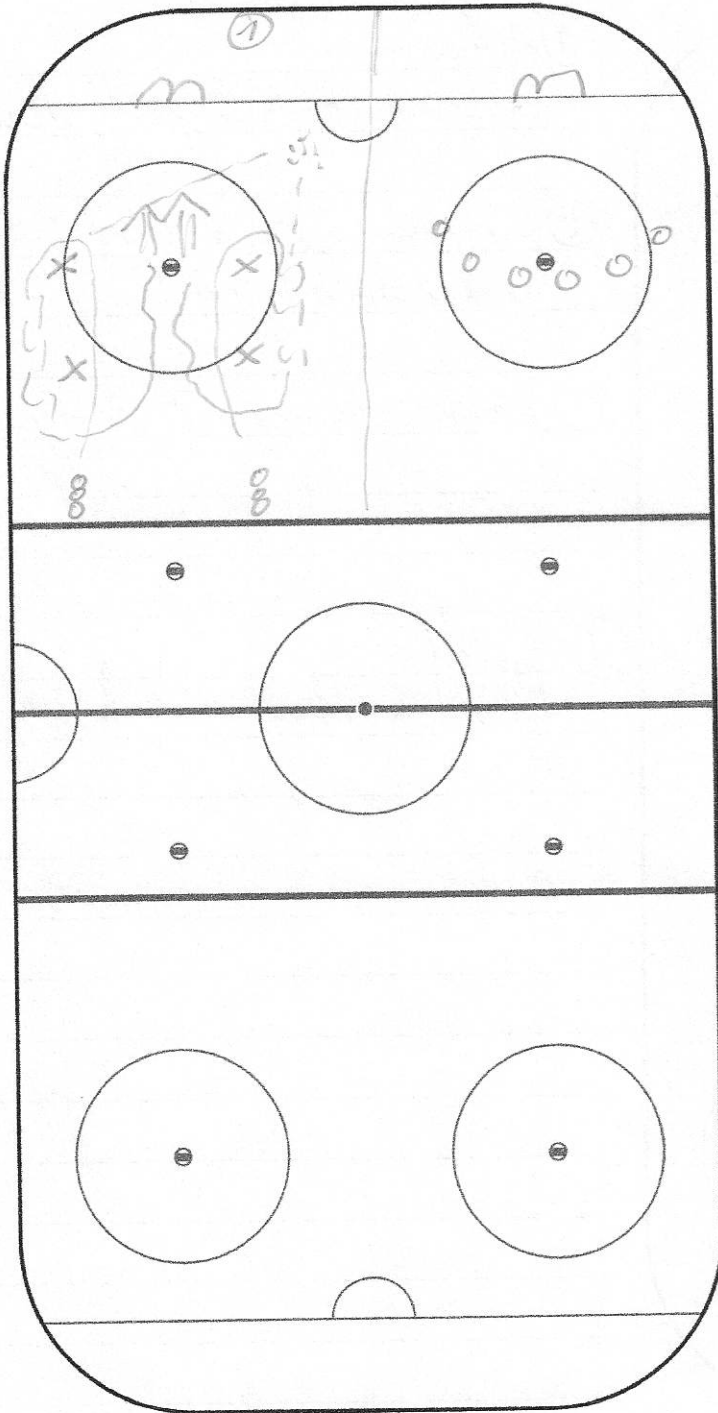
TRAININGSPLAN

TRAINER: Jürgen
Korbi

TEAM: U9

DATUM: 18.7.2019

ZEITPLAN:



① Station mit Puck
vorwärts, rückwärts
Passannahme + Schuss

② Langgezogener Schuss

③ Spiel
Strassenhockey



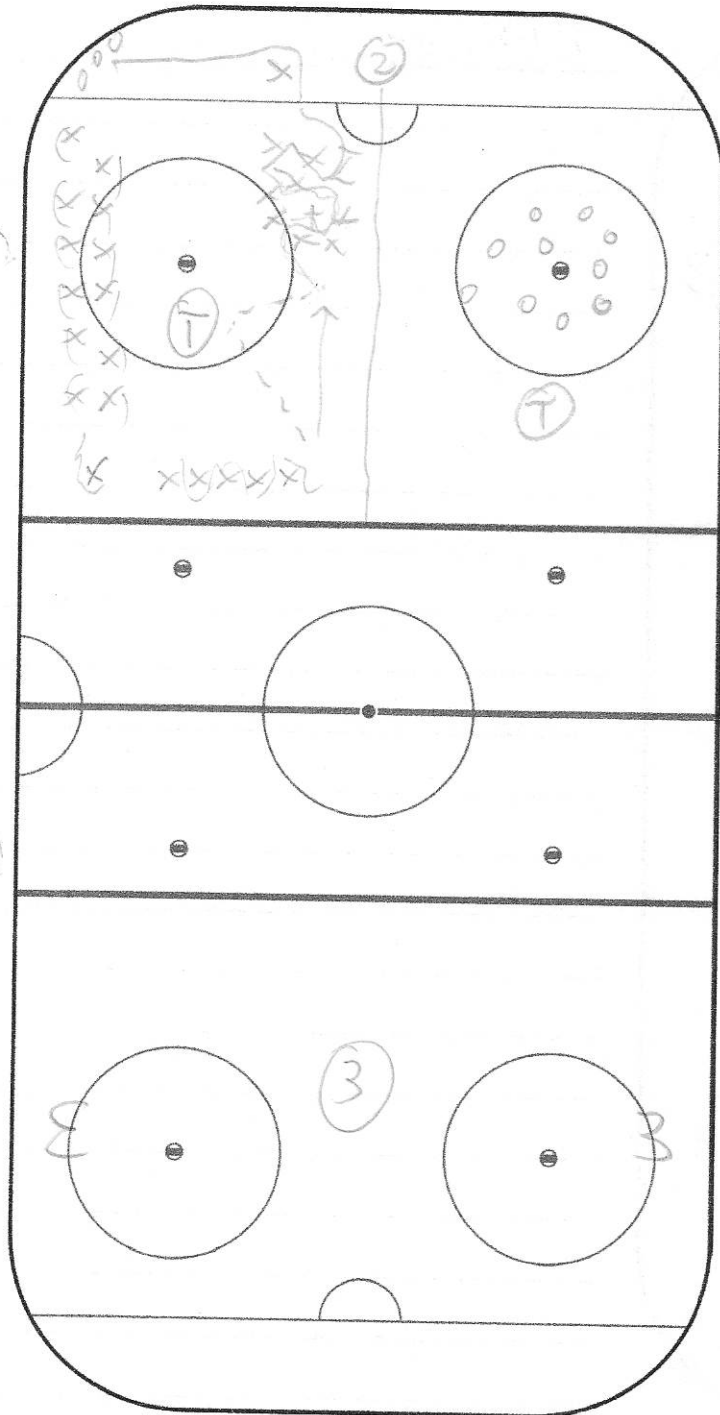
TRAININGSPLAN

TRAINER: Jürgen
Korbi

TEAM: U9

DATUM: 24.7.2019

ZEITPLAN:



① Aufwärmen, gymnastik
Dehnen usw.

② Station mit Kugel
mischer kurz, langgezogen

③ Stocktechnik im Kreis
in Bewegung

④ Fossball



TRAININGSPLAN

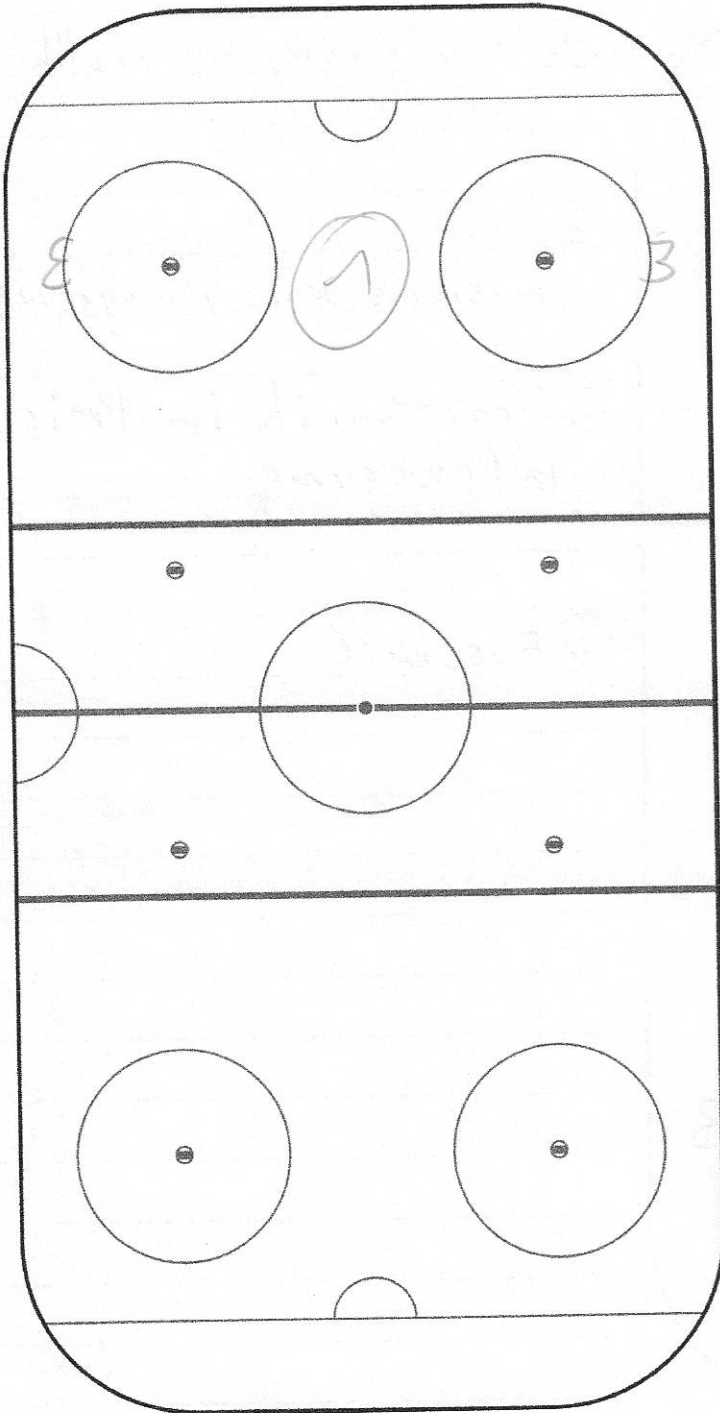
TRAINER: Jürgeu TEAM: U9 DATUM: 26.7.2019

ZEITPLAN:

Letztes Sommertraining

60 min

① Strassenhockey



A series of horizontal lines for writing notes, with two binder holes on the right side.