



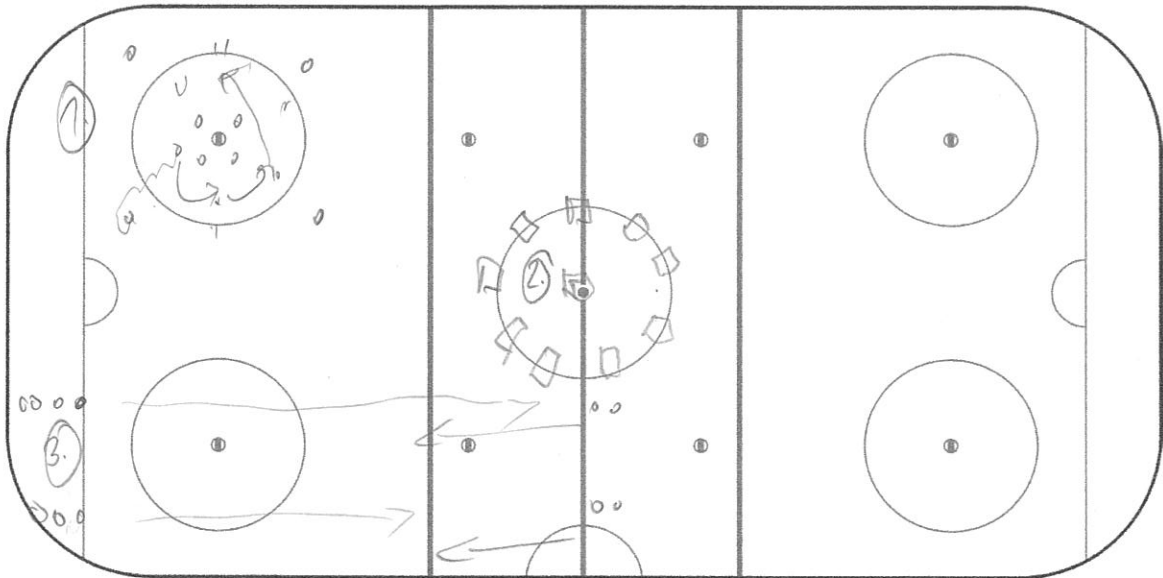
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek
Nicolai

TEAM: U11

DATUM: 13.05.19

ZEITPLAN: 15:00 - 16:15



- ① Spiel 1 zu 2 zu 3 usw. mit Schwierigkeitsstufen 2 Bälle (1x mit Fuß) u. laufen
- ② Halbgymnastik: 30 Sek Belastung, 30 Sek Pause (Brustkörper Grundübungen) (1/2)
- ③ Seilspringen in Bewegung und im Stand (im Wechsel je 20 Sec u.) (1/2)



- ④ Beweglichkeit: Leiter → 1 → 2 → 1 (links → beide → rechts), Ringo - Eisblockspring, "Balance", Einbeinig 5x li + 5x re. kleine Hürden, Skippies große Hürden
- ⑤ Ende 10 Min Floorhockey



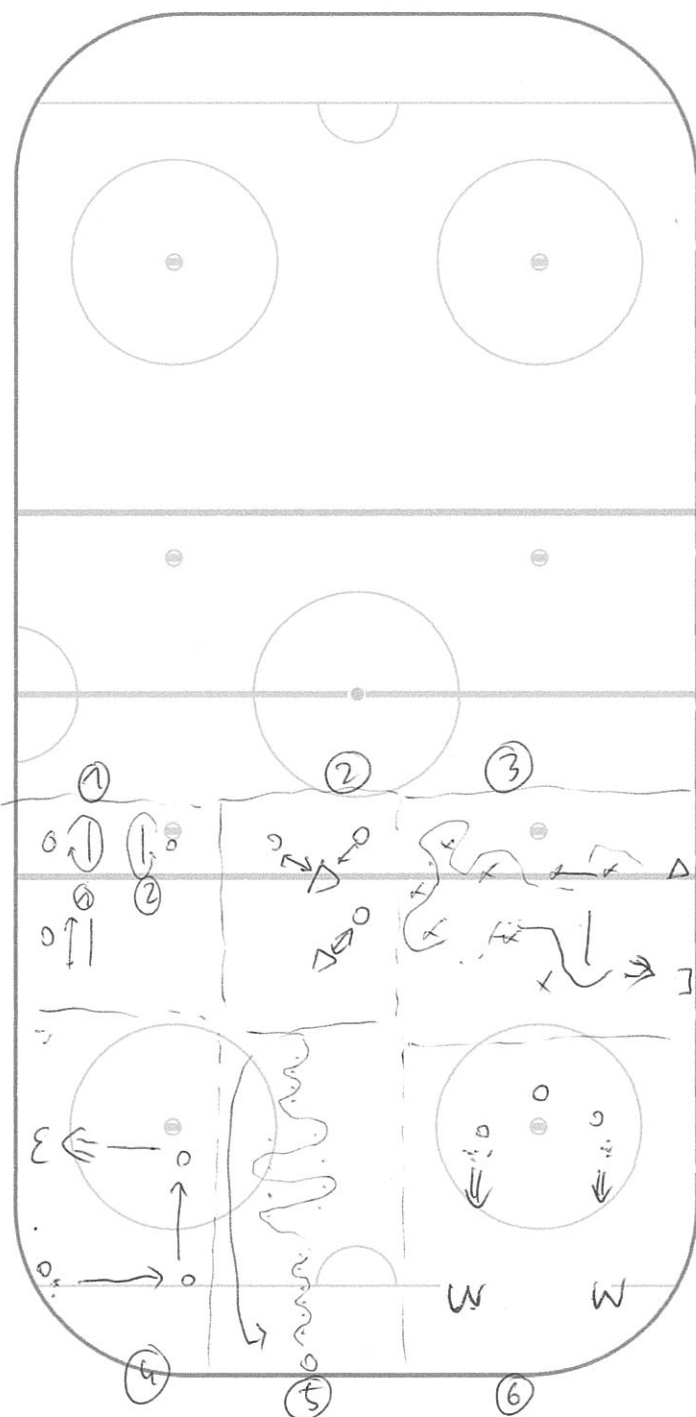
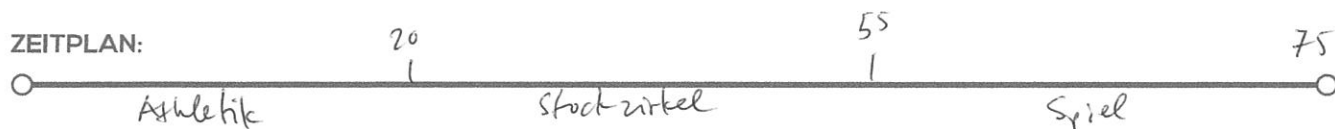
TRAININGSPLAN

TRAINER: 3

TEAM: U11

DATUM: 14.5.

ZEITPLAN:



- ① Holzkugel Stoß (1/2 bzw. Kreis)
- ② Parallelogramm
- ③ Chaos Drill kreativ sein
- ④ Schuß gezogen
- ⑤ Schnelle Hände kurz / weit
- ⑥ Pannen Schuß (Seitenwechsel)
- ⑦ opt. Balancebrett mit Holzkugel

Athletik:

- Basis Halte gymnastik dynamisch, Übungen aus "Berliner/Kolmer Hochschule"
- Basis kniende-tief!



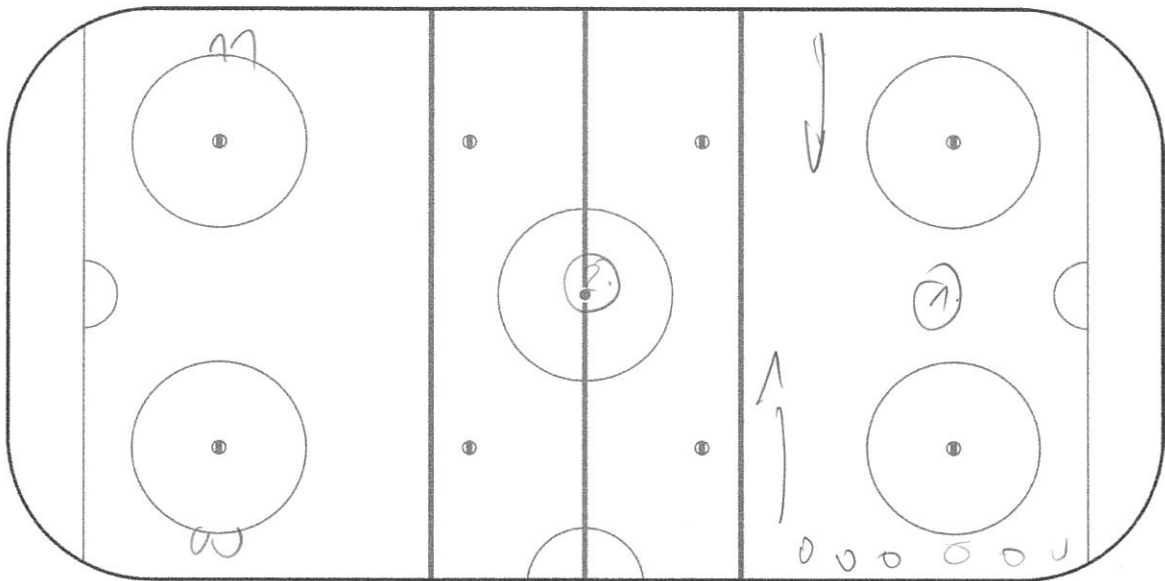
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek

TEAM: U11

DATUM: 16.05.

ZEITPLAN: 15.00 - 16.15



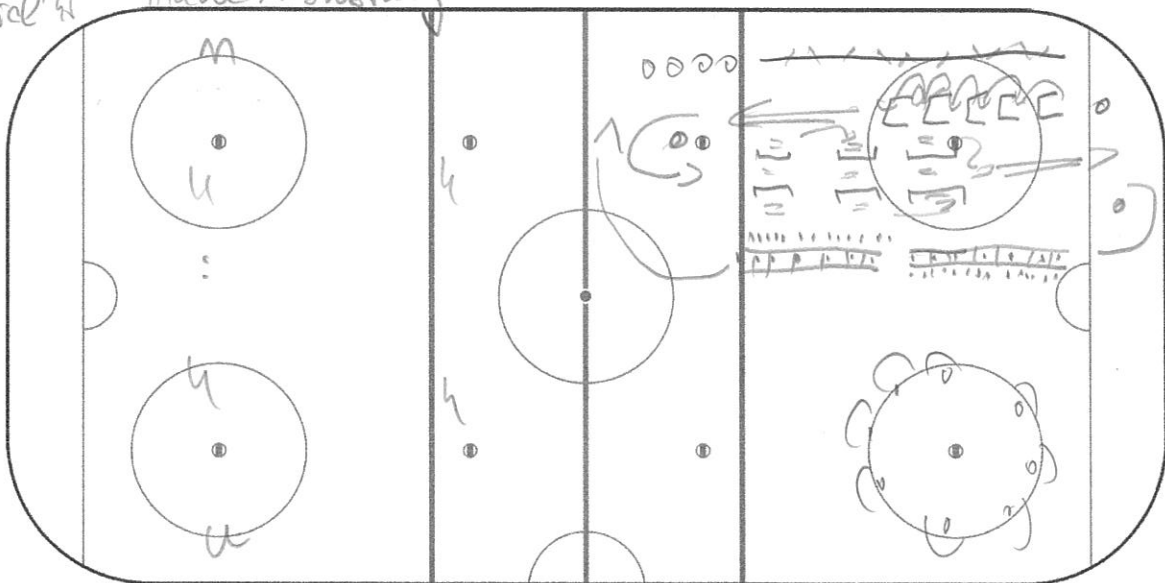
1. Aufwärmen ABC-Laufen mit kurzen Sprints

2. -Kniesenge Start 4 Sätze mit 10 WDH

-Halbgyrnastik () 6xKOH/20 Sek. Anspannung 30 Sek Pause

3. Spiel 45 Halbe Ausrüstung

20.05.19



Start 15min Floorbakey

10-12 Min. Agility - Beweglichkeit - Balance Balance, Skippiest Sprint, Beinmiste Sprint

10-12 Min. Seilspringen

10-12 Min. Beweglichkeit mit Seiläger über Kopf (Hüfte, Kniesenge, Rücken)

Ende 10 Min Spiel 1-2-3-4 mit Werfen plus Fußball-Passen!



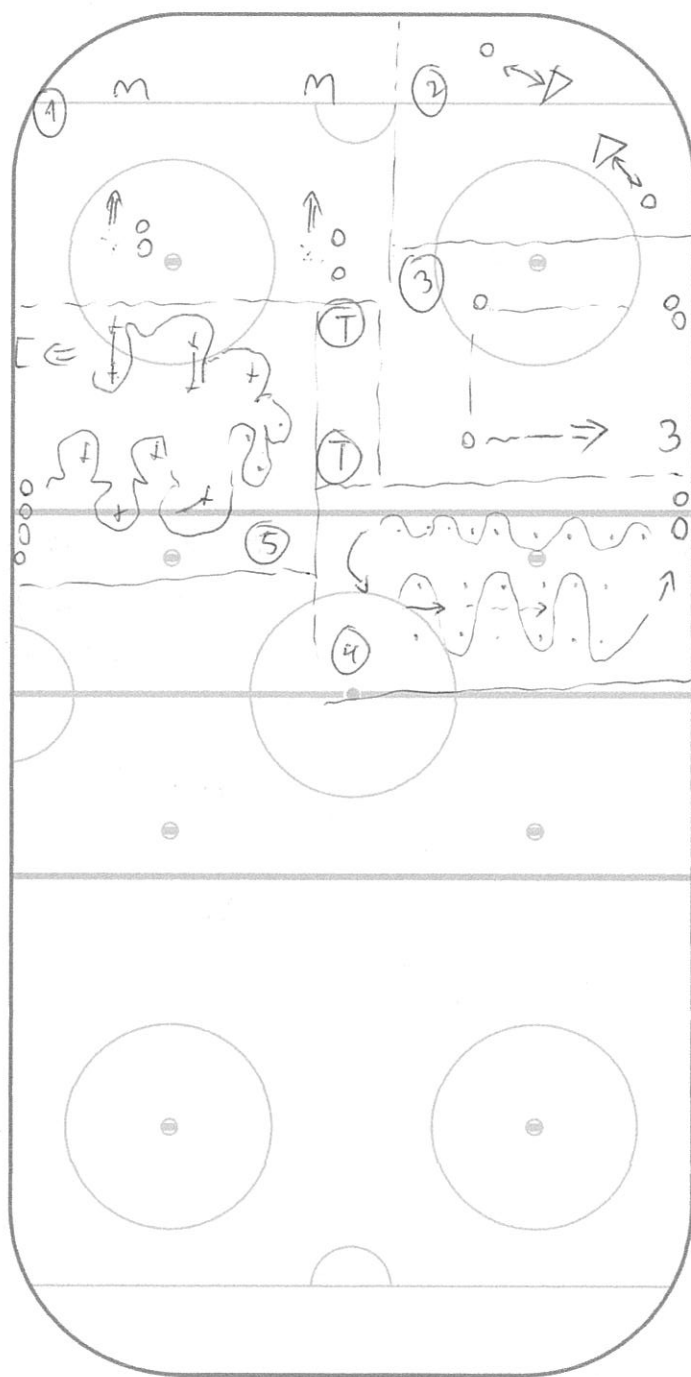
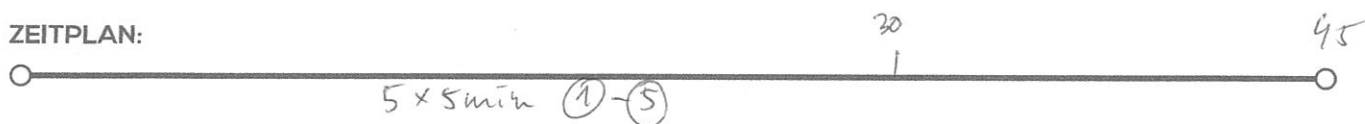
TRAININGSPLAN

TRAINER: 2

TEAM: U11

DATUM: 21.5.19

ZEITPLAN:



- ① aegroger Schuß
 - ② Pandorick
 - ③ Passen & Schuß
 - ④ kurz / weit Holztager
 - ⑤ Choosdrill Holztager
- 4 Spiele pro Gruppe

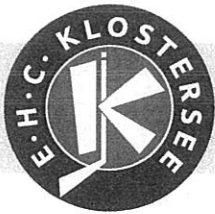
Aufwärmen: Burpees 4x 10 Stk. 5)

Halbgeymnastik-Liegestütze-Position 15)

→ Bauf 90 Grad im

Stück mit Armen hoch

→ Rücken schwimmen!



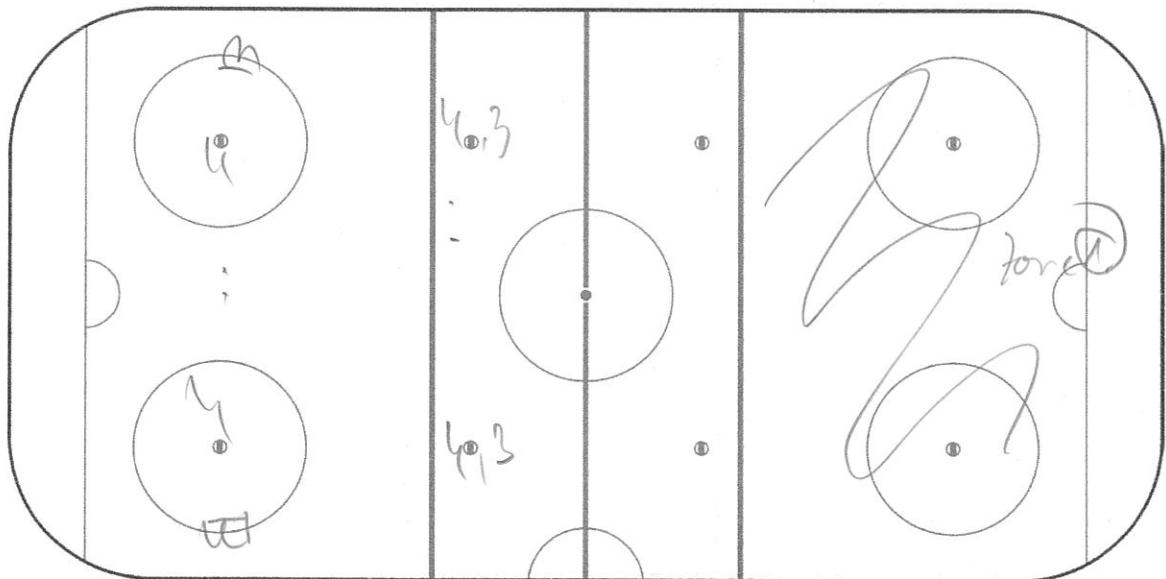
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek

TEAM: U19

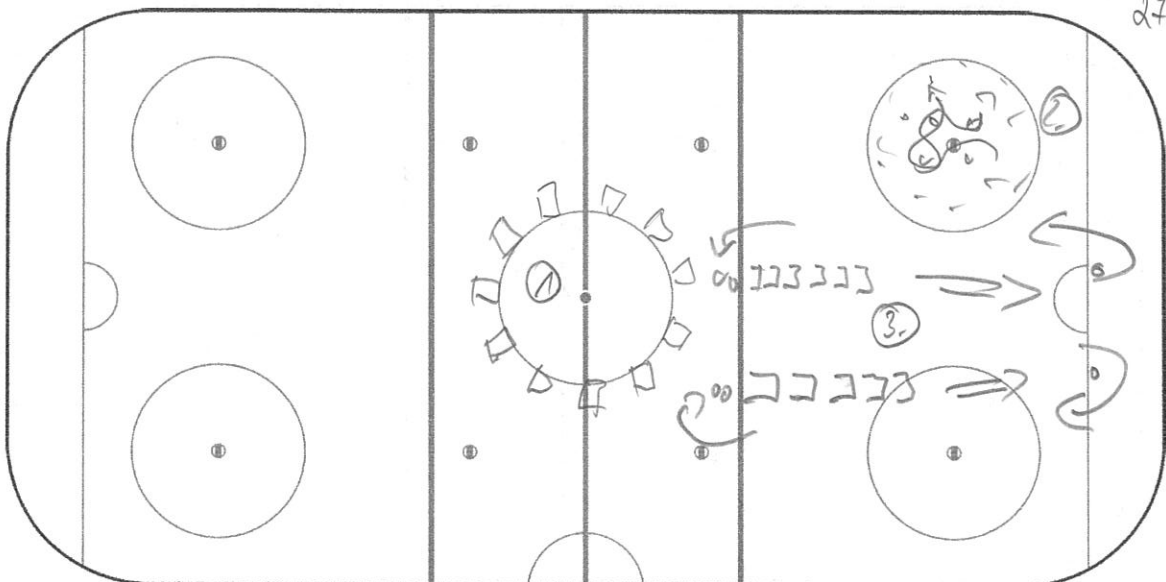
DATUM: 23.05.19

ZEITPLAN:



Aufwärmen: 15 Min Seilspringen verschiedene Kombinationen

Spiel: Basketball + Halbes-Ausrüstung 6 Teams je 60-90 Sek.



27.05.19

- ① Aufwärmen: Burpees 10 Wdh 3x, Ausfallschritt li+re nach vorne, Brücke, 1
- ② Spiel 1 zu 2 zu 3 zu 4 usw. mit Basketball + Fußball
- ③ Skippies mit Sprint, Skippies seitlich + Sprint
- ④ Floorhockey!

Wieder



TRAININGSPLAN

TRAINER: 2

TEAM: U11

DATUM: 28.5.18

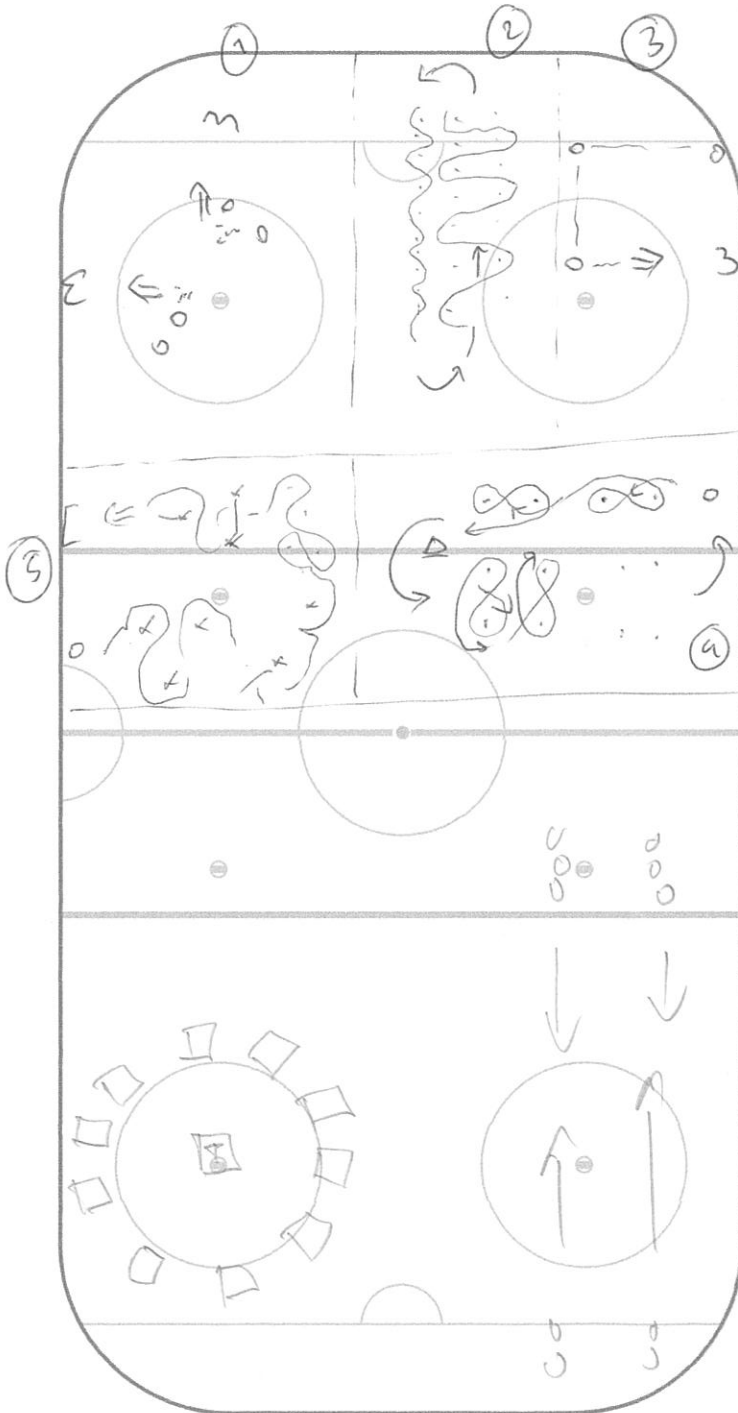
ZEITPLAN:

20
1

60
1

75

○ ———— ○
Athletik Spiel



- ① Schuß
- ② Schnelle Hände weit / kurz
- ③ Passen und folgen / Schuß

- ④ Achter vertikal / horizontal
- ⑤ Chaos Drill kreativ

4 Spiele x 5 Minuten

Athletik

W-up 5 ABC

Hallegymnastik Basis

→ Kumpf, Bauch, Rücken

(30 Sek Belastung, 30 Sek Pause ca.)

→ Kniebeuge langsame Ausführung

→ Pyramide

→ dynamisches Strecken



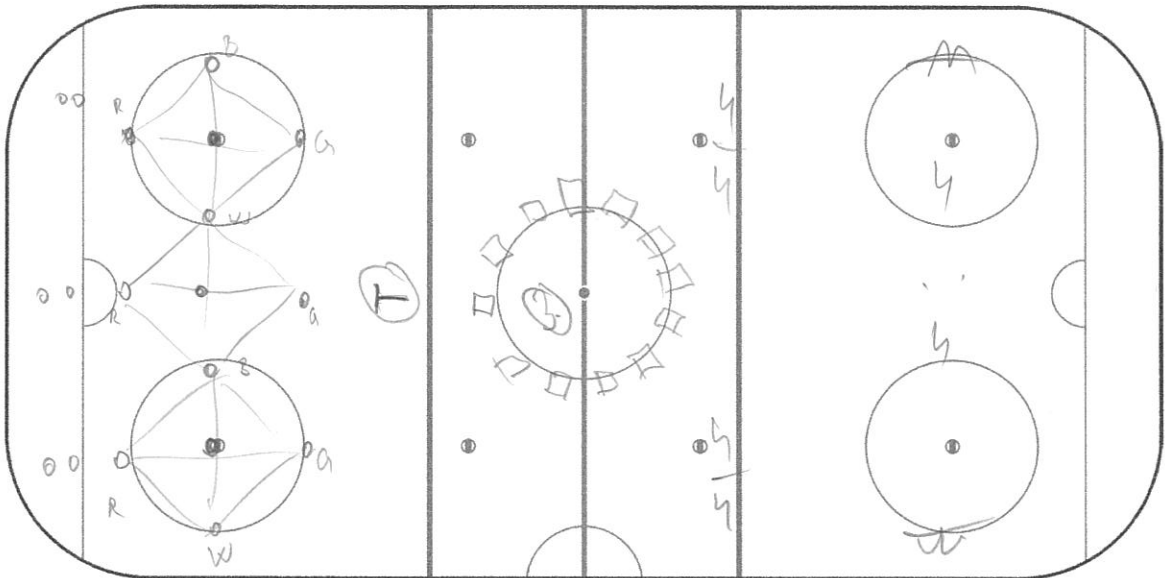
TRAININGSPLAN

TRAINER: M.D.

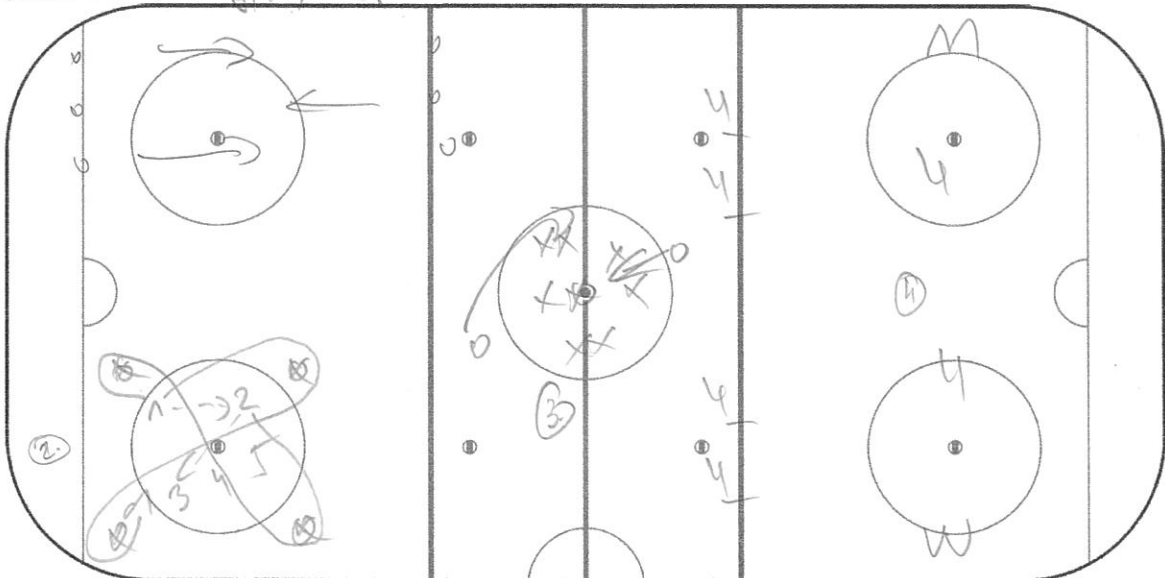
TEAM: U11

DATUM: 03.06.19

ZEITPLAN:



1. Aufw. Laufen im Stern nach Kommando immer zu den Farben ca. 12
2. Seilspringen (alle zusammen) 12
3. Burpees ohne Liegest., ^{Bauch}Knicksengetief, Rücken von 8 bis 1 runter ohne Pause!
4. Spiel: Floorhockey, Fußball



1. Aufwärmen ABC-Laufen Skippies, Karaoke usw. usw.
- Spieltag: 2. 1 zu 2 zu 3 mit Wurfen plus Fußball u. Laufen über Kreuz
3. Völkerball mit "scharfen" Ball
4. Hockey mit und ohne Vorgaben!

04.06.19
Spieltag



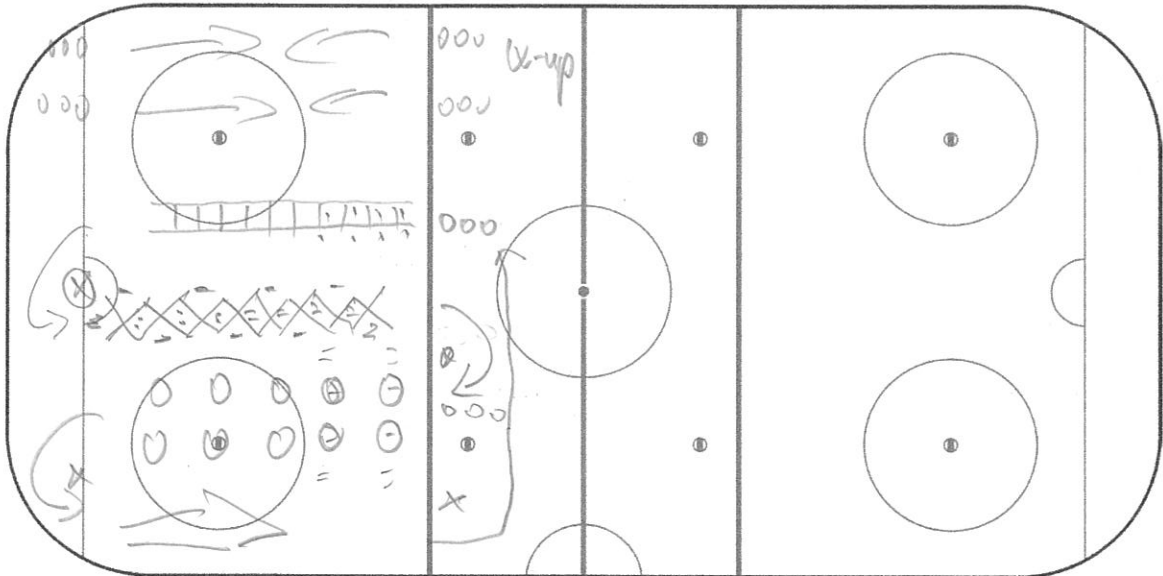
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek / Martin

TEAM: U11

DATUM: 06.06.19

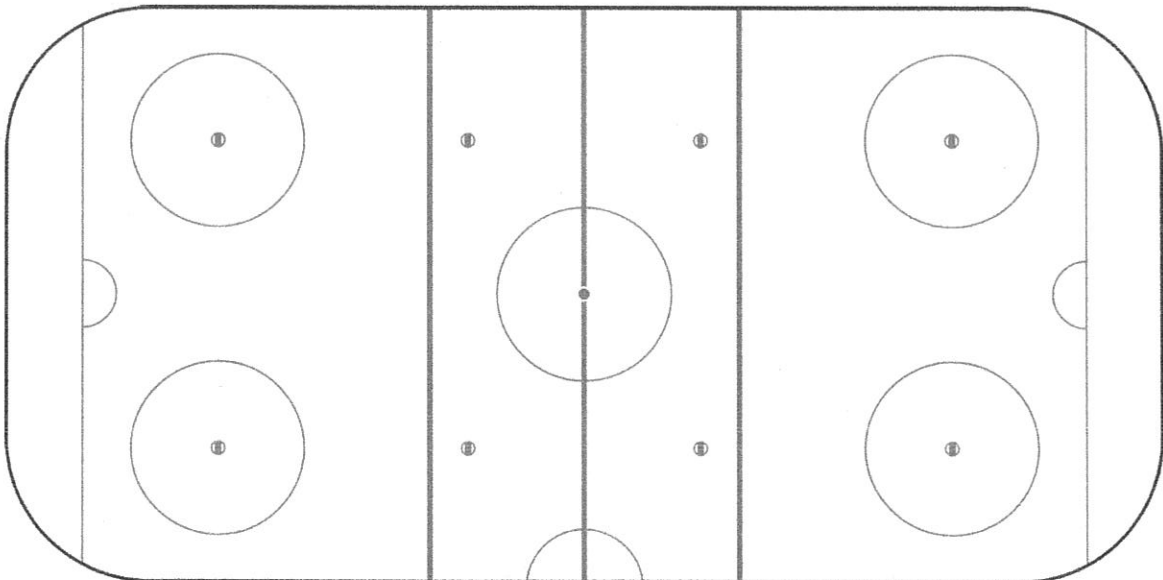
ZEITPLAN:



Wup: 15 ABC-Laufen, Athletik: Leiter, Schere, Ringe, Sprint

↳ seitlich / Li + Re im Wechsel → seitlich überkreuz

Eishockey spring langsam mit Balance





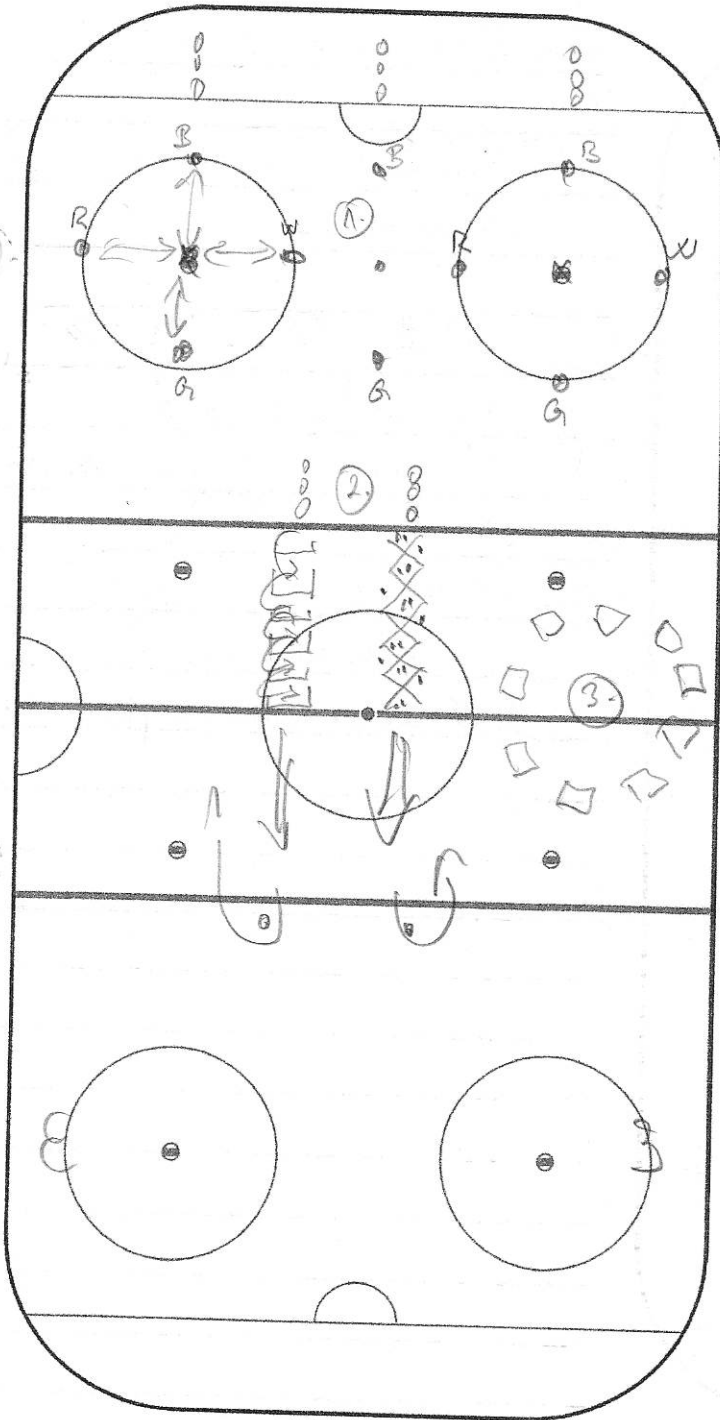
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek

TEAM: U11

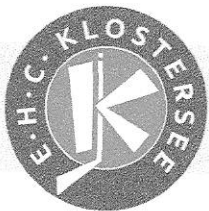
DATUM: 24.06.19

ZEITPLAN:



- 2-3 Gruppen
- ① Aufwärmen → locker Sternlaufen
→ Bitte Skippies auf Kommando zu 15'
den jeweiligen Farben-Blick nehmen.
 - ② Im Wechsel
A: Skippies klein, groß + Sprint
B: Hockspann → Tief + Sprint 15'
 - ③ Haltegymnastik Dynamisch
→ Tiefe - Kniebeuge 3x 10
→ Pyramide 1/2 3x 10 15'
 - ④ Floorlockey 15'

Restzeit Pause!



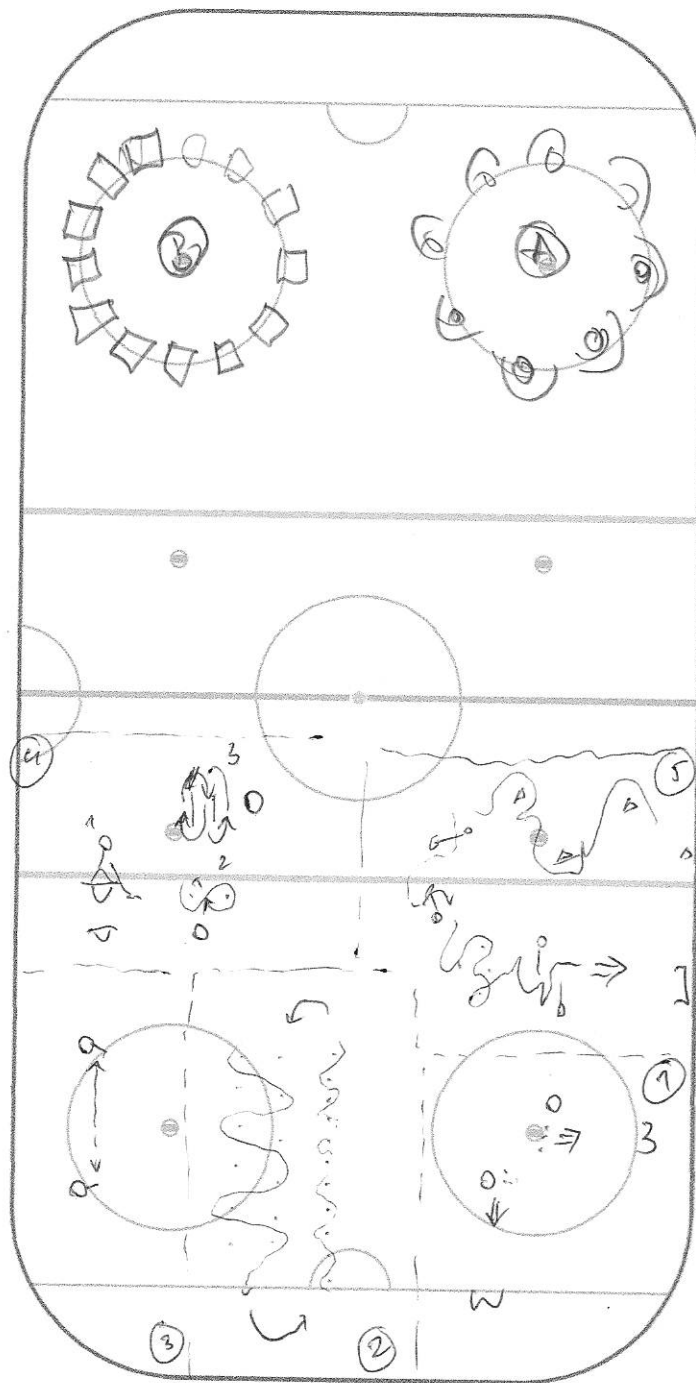
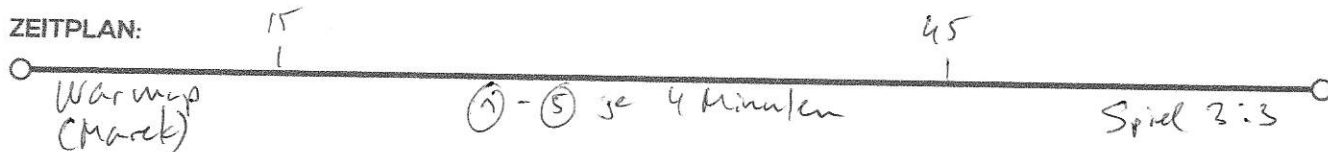
TRAININGSPLAN

TRAINER: 2

TEAM: U17

DATUM: 25.6.19

ZEITPLAN:



① Schießen gezogen

② Schnelle Hüfte kurz / weit

③ Passen → Schläger zeigen

④ Wackelbrett / Tor Drag horizontal / Achter

⑤ Chaos Drill / Stick Control

4 Mann pro Station

Start: Markt

① → Seilspringen ca 10' Basis, Beidbeinig + Li-re

② Dynamische-Hallegymnastik - Strehbewegung

Übungen aus Köhler-Kni und Sommertraining

20'



TRAININGSPLAN

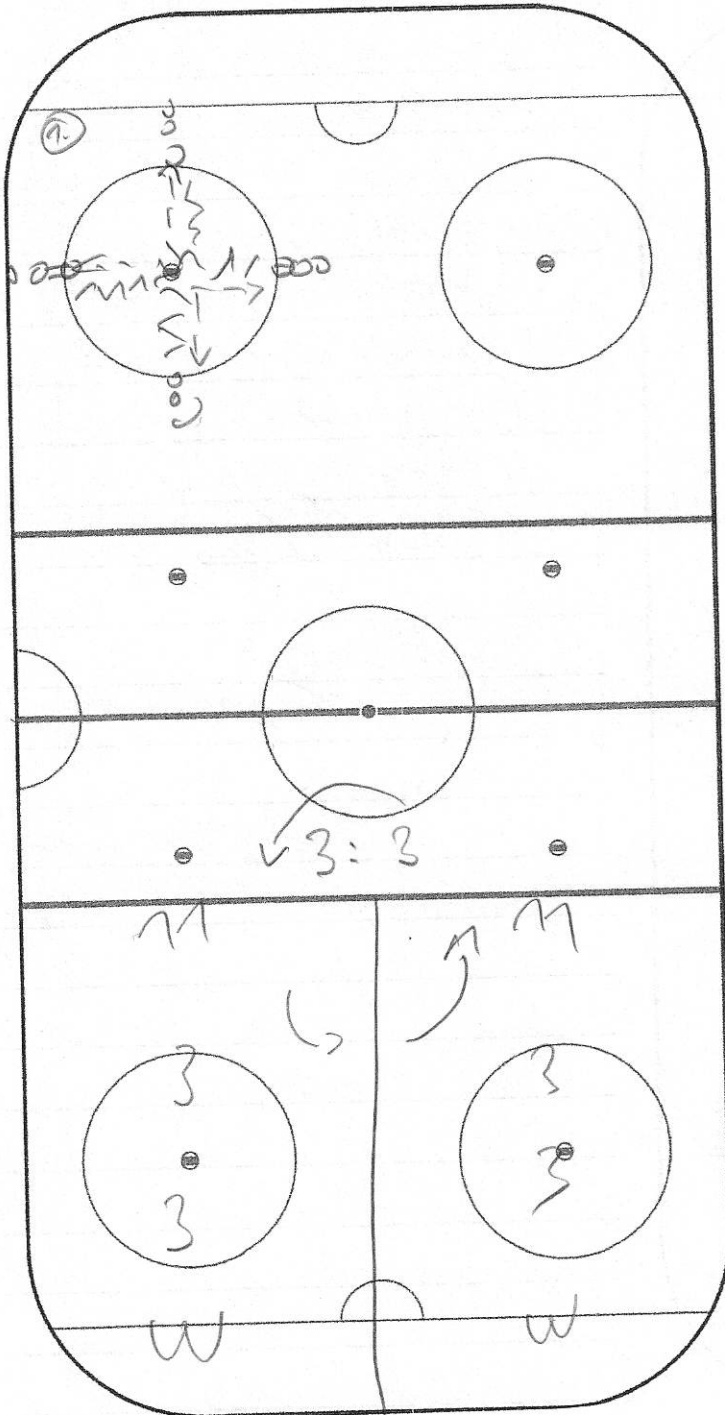
TRAINER: Marek

TEAM: U11

DATUM: 27.06.19

ZEITPLAN:

(36 Grad)



Spieltag → Donnerstag!

① Warm up

Dribbeln + Pass mit Basketball

↳ über Kreuz

② Basketball - Spiel

im Wechsel mit

kleinen u. großen Toren

③ Floorhockey - Spiel

im Wechsel mit

Ball u. o. Bunnypuck



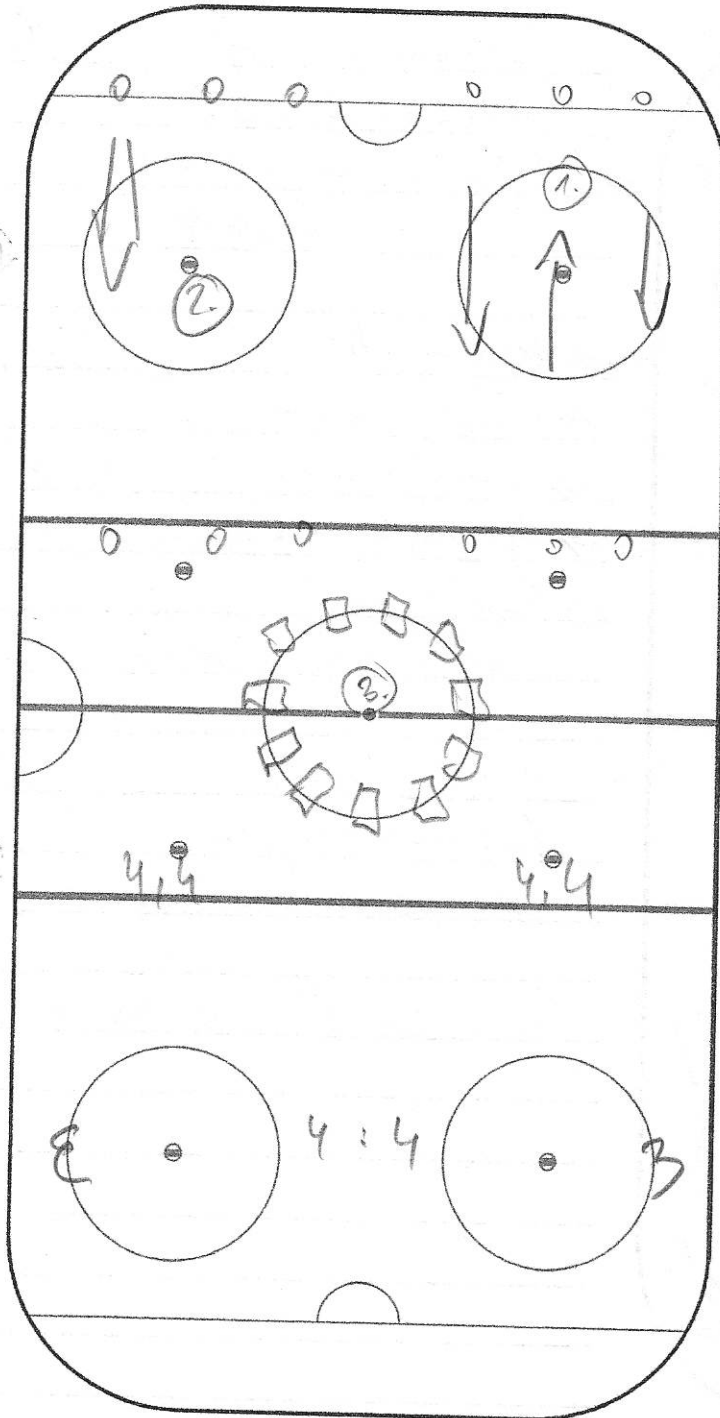
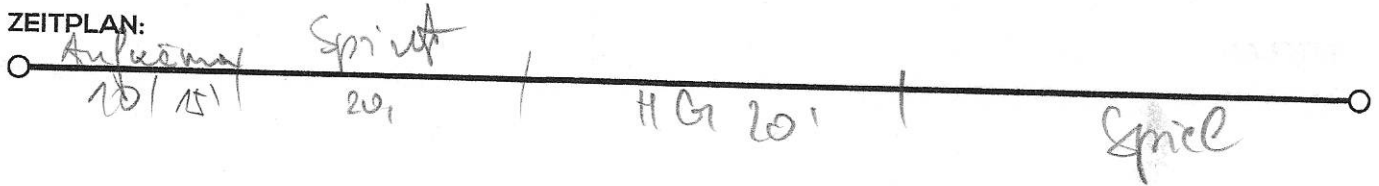
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek Vlas

TEAM: h11

DATUM: 01.07.2019

ZEITPLAN:



=> Aufwärmen: Bahnen ABC

① von Torlinie zur blauen Linie
10-15'

② Sprints aus verschiedenen Positionen
und Bewegungsmustern!
z.B. Shippies, 2,3,4 Punkte ca. 20'
usw.

③ Haltegymnastik dynamisch
- Kniebeuge tief mit Haltepunkt 20'
- Pyramide vor hts Liegestütz
- Bauch-Krampf auf dem Rücken
Arme + Beine (links & rechts)
je 2x 10x10H

Restzeit: Spielen!

Floorhockey, Fußball usw.



TRAININGSPLAN

TRAINER: 2

TEAM: U11

DATUM: 27.2.7.19

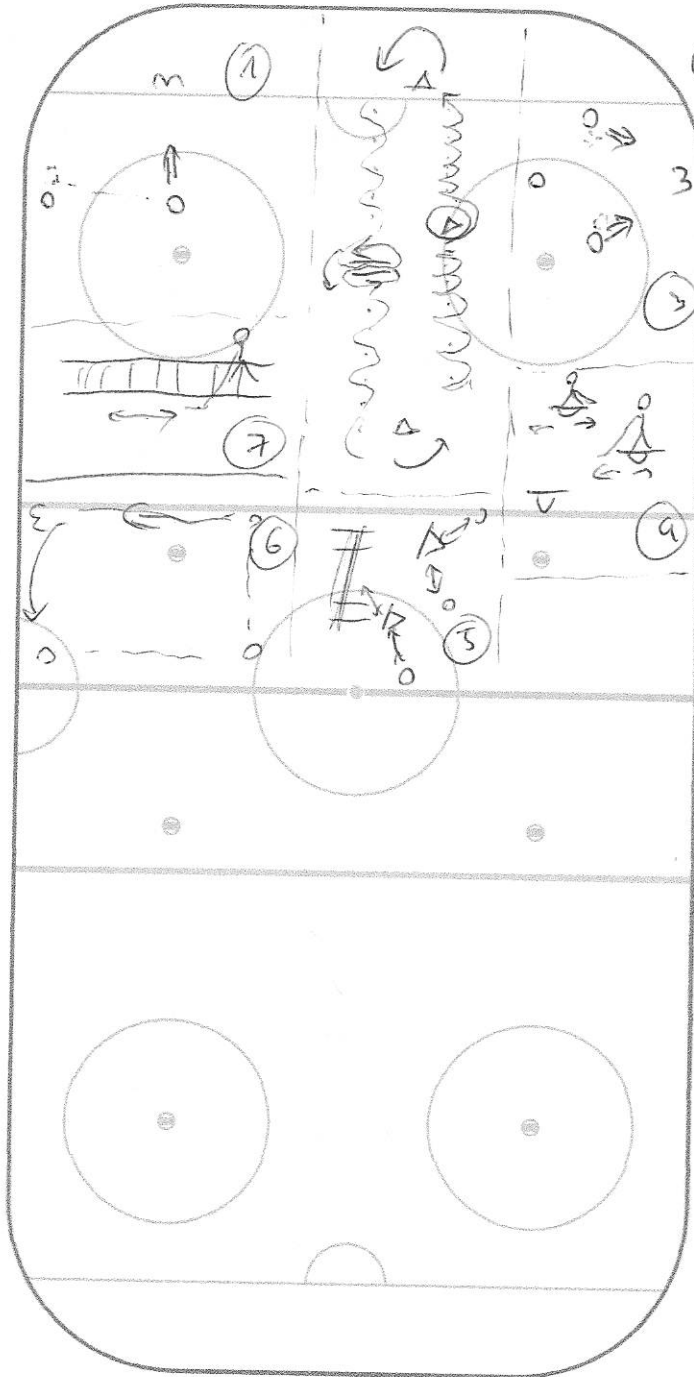
ZEITPLAN: 90 min

30

45

Streckung ①-⑦ je 3-4 Minuten

Spiel 3:3



① Pass + Schuß

② Holzkugel schnell Hürde

③ Schuß

④ Holzkugel mischen auf Balance Board

⑤ Passdriech

⑥ Passen & Folgen

⑦ Weiler - Gerade

- Seil.

- Seil. v/zurück

Start:

Aufwärmen: Burpees 10 Wdh, 5
(Ausführung u. Körperkontrolle) - 10

Stretching: mit Haltegymnastik

→ Ausfallschritt nach vorne

→ Kniebeuge vorgebeugt (Beine BRON)

→ Vorbeugen (Beine überkreuz)

→ Yoga Hundstellung in die

Pyramide 10

alles ca. 8-10 Wdh in Serie



TRAININGSPLAN

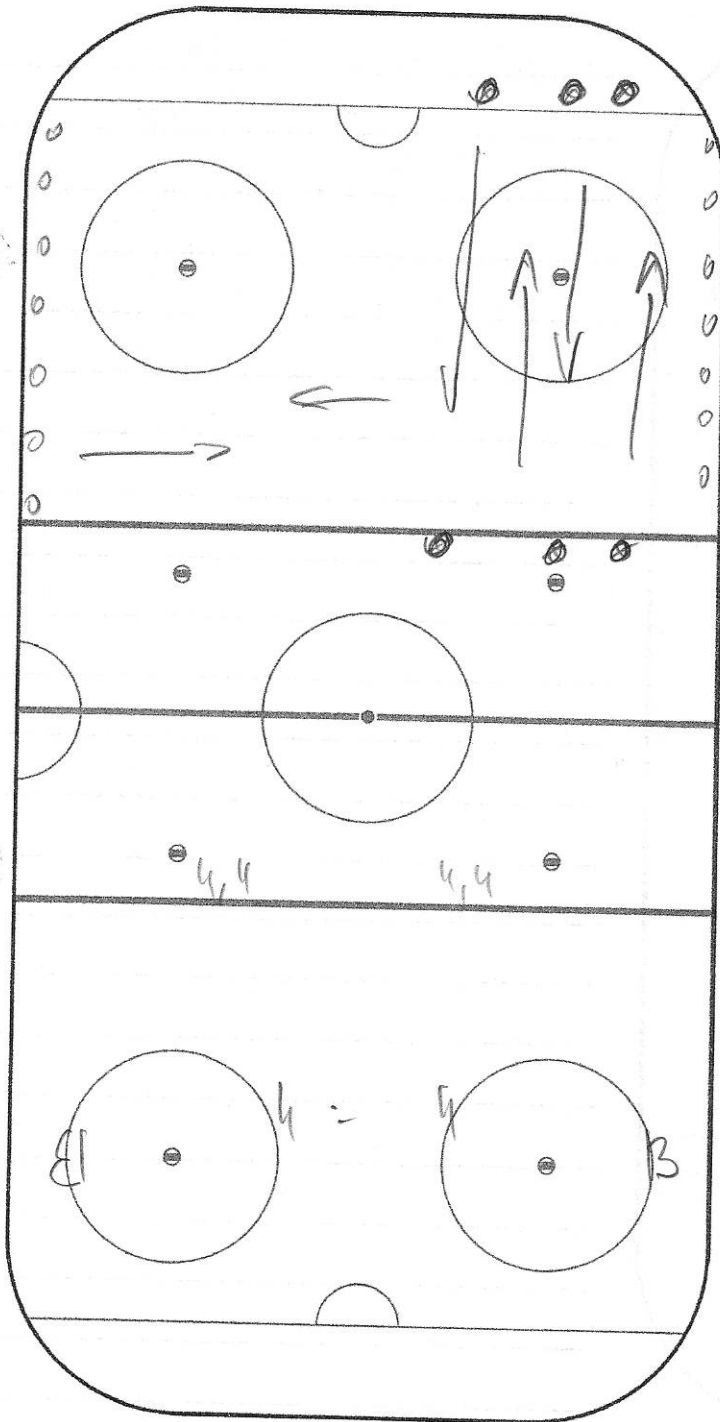
TRAINER: Morck

TEAM: U11

DATUM: 04.07.19

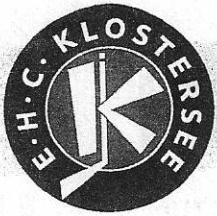
ZEITPLAN:

Spieltag



→ Aufwärmen ABC - Lauf
+ Dynamische Holteggymnastik ca 20

Spiel 4:4 mit je 3 Runden
Rundenwechsel
im Wechsel mit Puck u. Ball



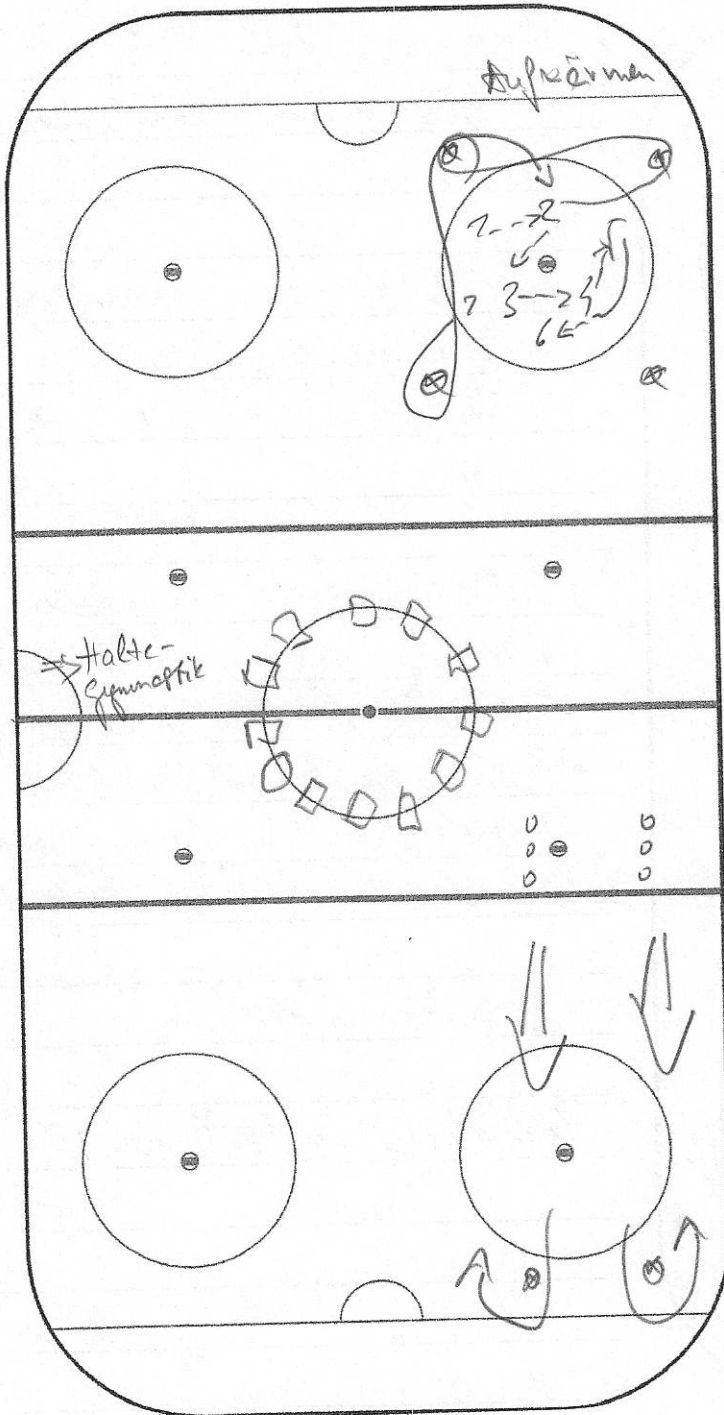
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek + 1

TEAM: 4/11

DATUM: 08.07.2019

ZEITPLAN:



Aufwärmen: Spiel 1/15
1 zu 2 zu 3 usw.
→ 2 Bälle mit Basketball
→ Fußball

→ Hallegymnastik 1/15
→ Rumpf + Rücken
→ Rumpf + Beine
→ Pyramide
→ Bauch + Rumpf
= Bauch + Beine

→ Kurze Sprints
(aus zwei Gruppen)
aus verschiedenen Positionen

Ende: Spiel → Basketball



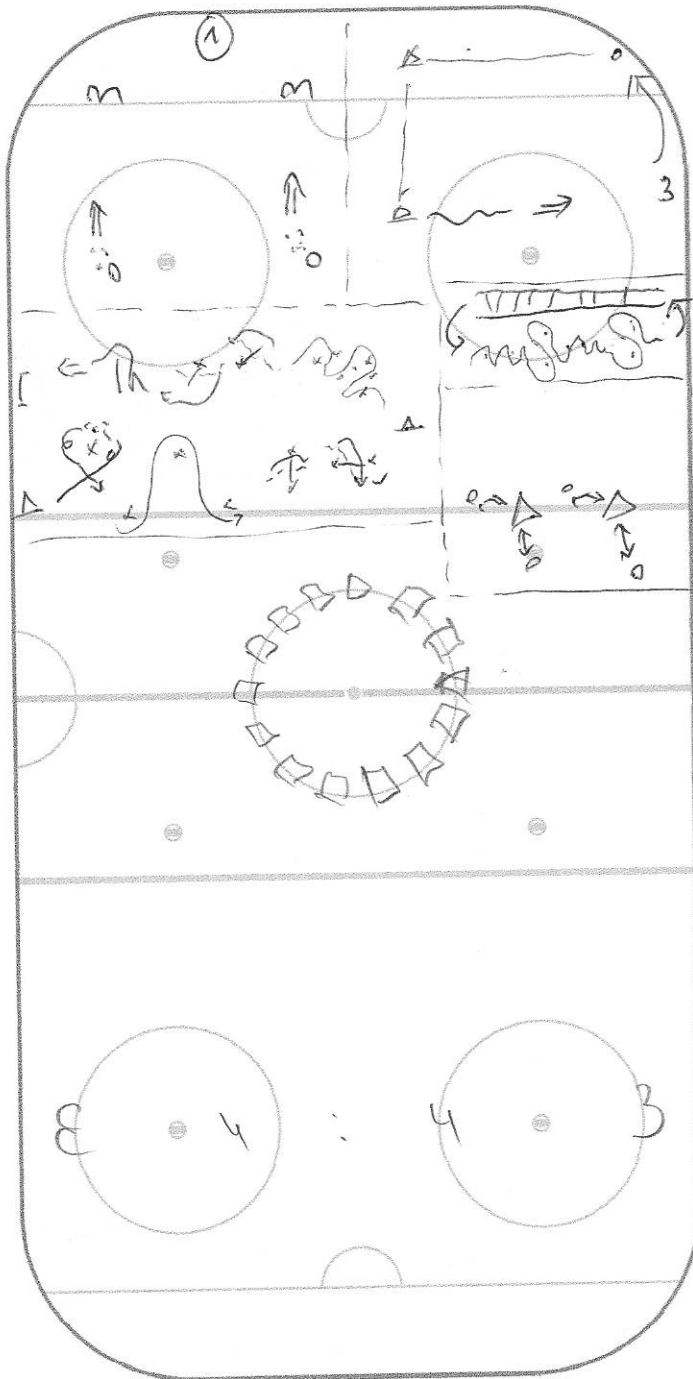
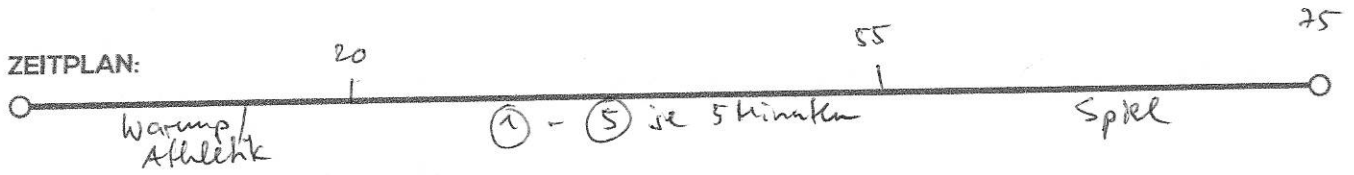
TRAININGSPLAN

TRAINER: 2

TEAM: U11

DATUM: 9.7.19

ZEITPLAN:



① Schuß

② Pass + Schuß

③ Holungslösarbeit

④ Passdreieck

⑤ Chaos Drill: Am Anfang vwl rw um die Pylonen

4 Spiele pro Station

Aufwärmen: Leicht für Streckung vorbereiten.

=> Streckungsübungen

① Im Stand Beinstreckt zum Kopf führen.

② Standwaage ④ -> mit Bein nach hinten umgewinkelt

③ -> mit Bein gestreckt

③ Kniesenge vorgebeugt aus der Hocke

④ ⑤

ENDE: Spiel (Floorhockey)



TRAININGSPLAN

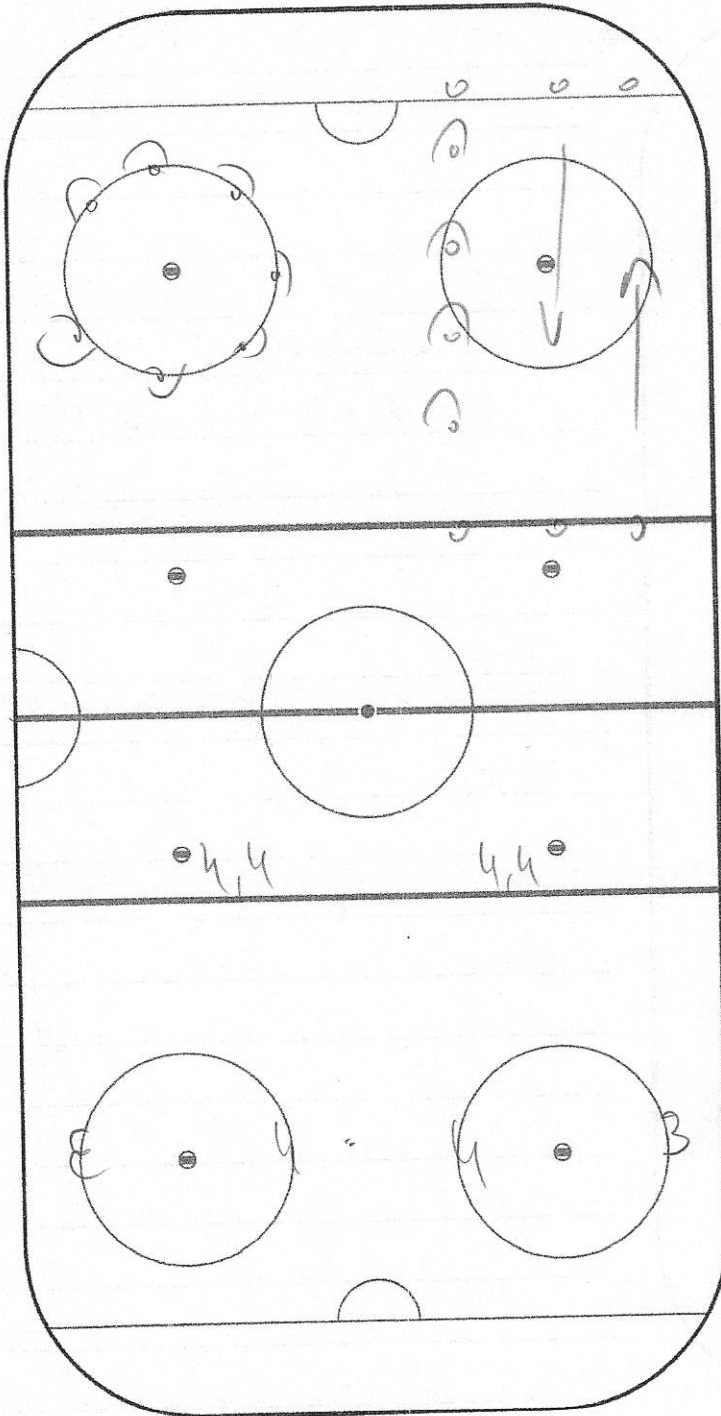
TRAINER: Marek

TEAM: U11

DATUM: 11.07.19

ZEITPLAN:

Spieltag



Aufwärmen: Seilspringen 10
im Stand + Lauf

→ Basketball 20

→ Hockey 30-40

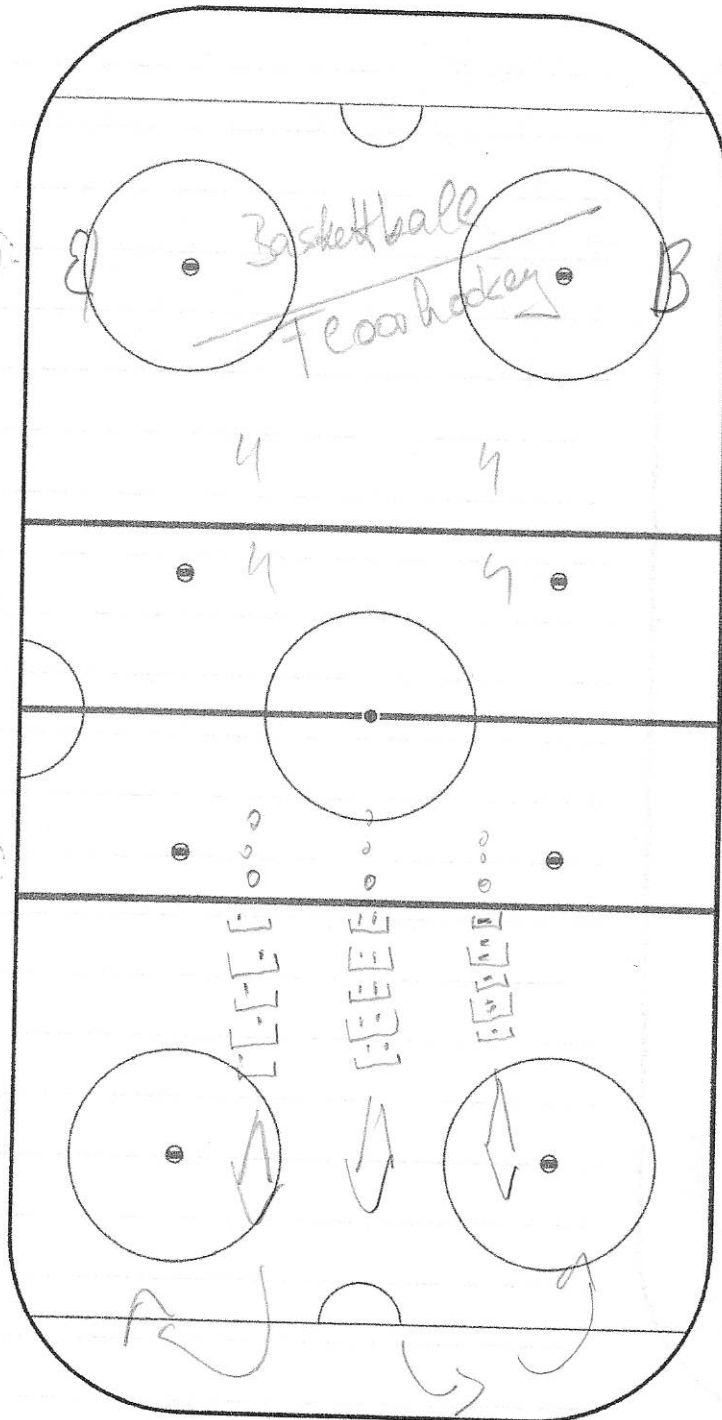
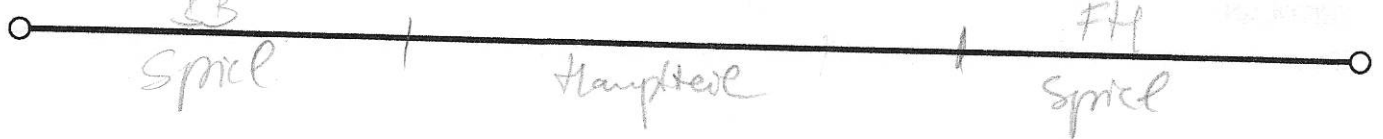


TRAININGSPLAN

TRAINER: Harck/Vitus TEAM: U11

DATUM: 15.07.19

ZEITPLAN:



Basketball Start => ca. 15'

Beweglichkeit!

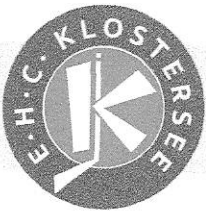
Sprints mit Kombinationen:

Ⓐ Skippspiel

Ⓑ Zickbeinig

Ⓒ Seitlich über Kreuz

Ⓓ Zickbeinig Vor. zurück, +v



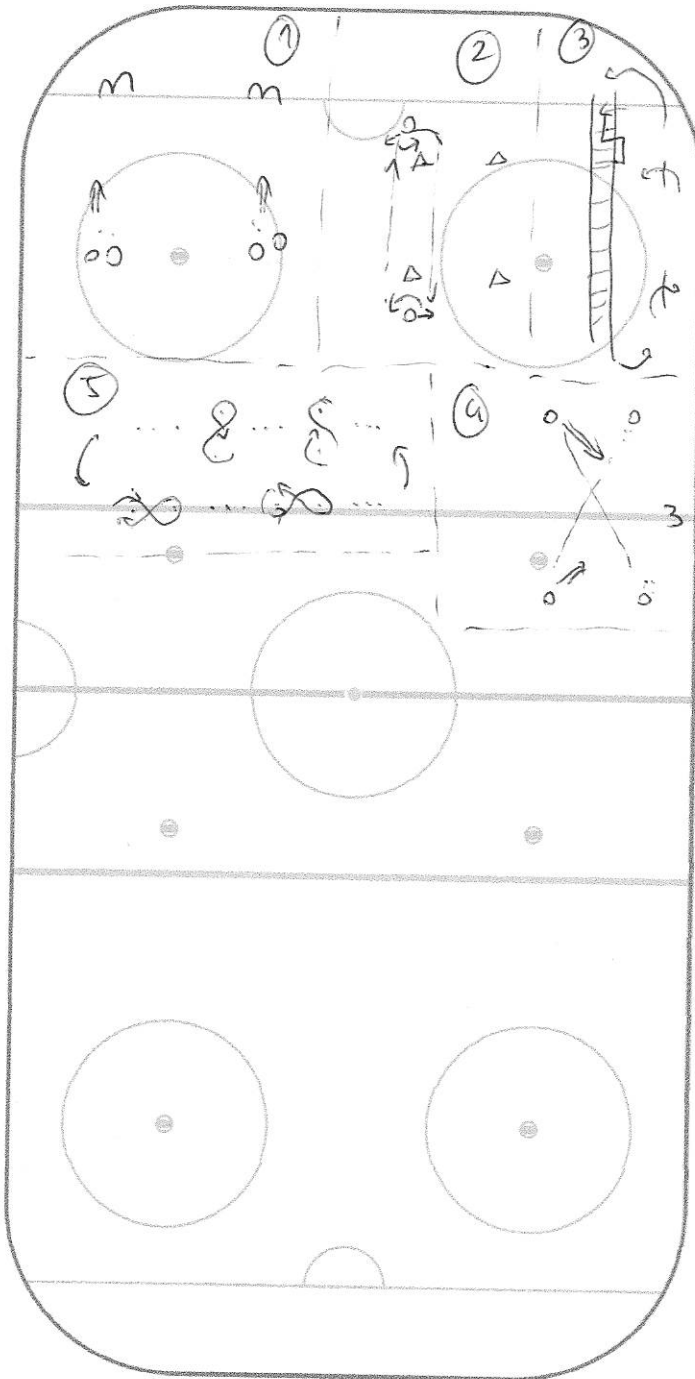
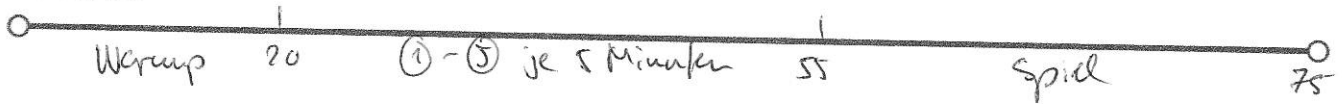
TRAININGSPLAN

TRAINER: 2

TEAM: 111

DATUM: 16.7.19

ZEITPLAN:



- ① Schuß
- ② Passen / Schläge zeigen auf andere Seite wechseln
- ③ Leik 1. Gerade
2. seitl. Stepper
3. In & Out
- ④ Pass & Schuß
- ⑤ Holzkegel Achtungsgerade / seitl.
4 Spieler pro Station

Start: Halte gymnastik mit Streck.

→ Im Stand, Bein gestreckt vor dem Körper li. u. re.

→ → → im Wechsel li. u. re.

→ → im Wechsel li. u. re.

→ Bein li. u. re. seitlich vor u. zurück

→ Rücken hoch - runter

→ - " -

→ Becken hoch + Bein strecken li. u. re.

→ Kniebeuge Tief!



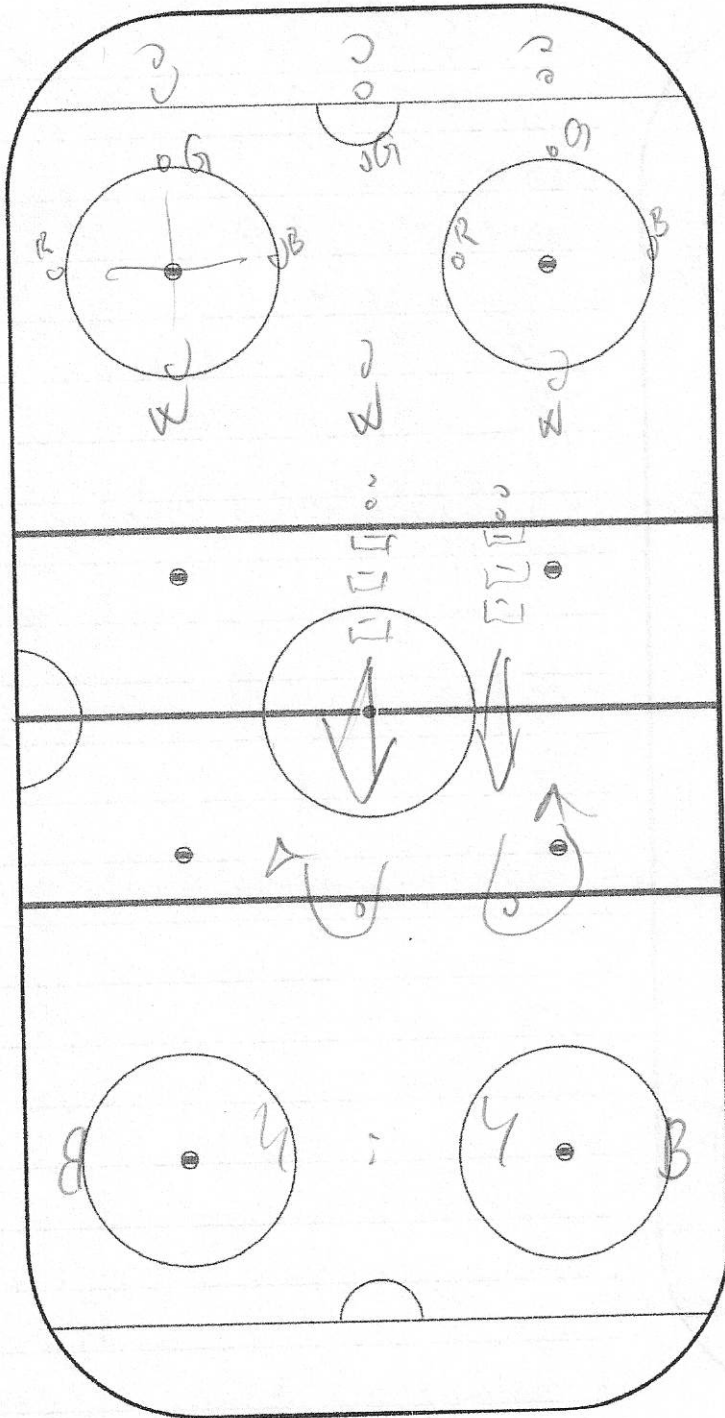
TRAININGSPLAN

TRAINER: Harok, Vikus

TEAM: WM

DATUM: 22.07.19

ZEITPLAN:



- > Seilspringen 5-8'
- > Beweglichkeit + Kreuzlaufen nach Farben 15'
- > Spiel 10'
- > Sprints seitlich starten 15'
- > Spiel 15-20'



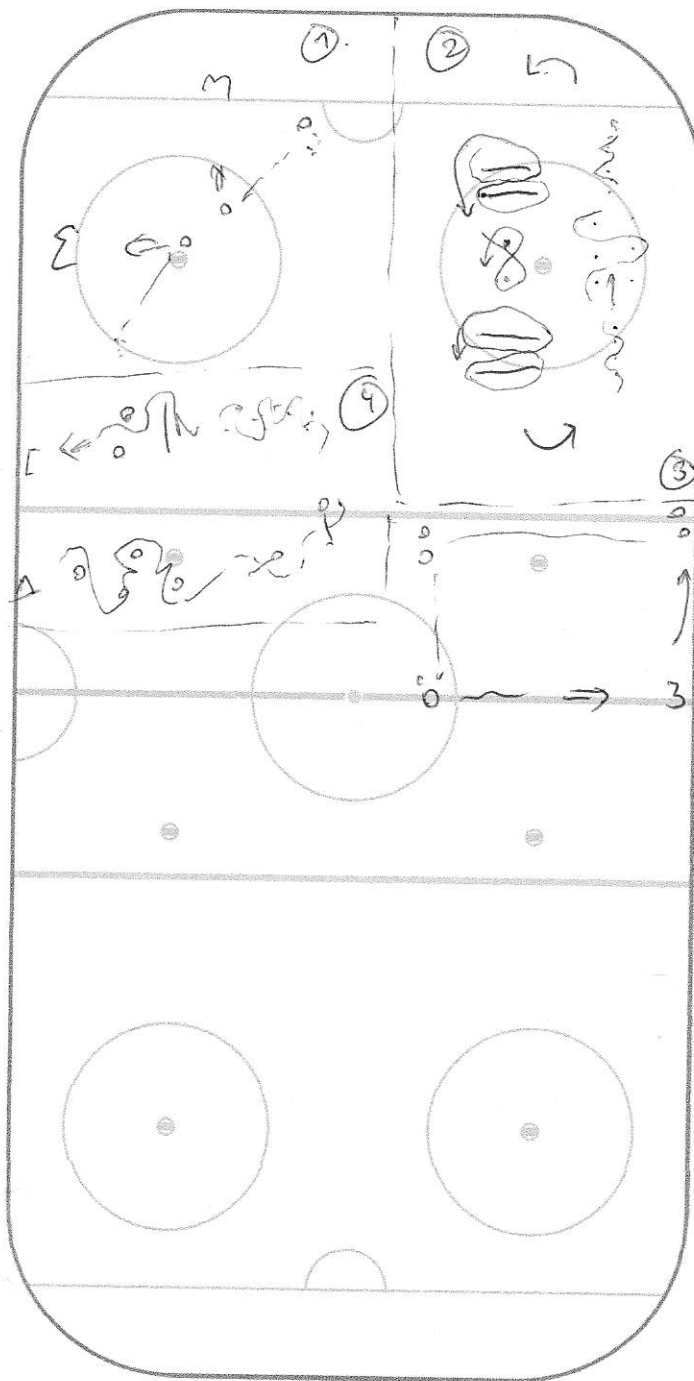
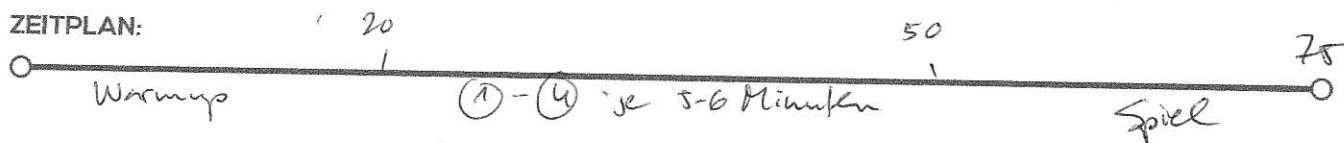
TRAININGSPLAN

TRAINER: 2

TEAM: U17

DATUM: 23.7.19

ZEITPLAN:



- ① Pass & Schuss
- ② Stückhandlig Holzkegel
- ③ Passen & Folgen
- ④ Chaos Drill

Start → ca. 20min

→ leichtes Aufwärmen im Stand
(von oben-Kopf bis unten-Fuß)

ganz-Körperübungen (Halbgyrmaschik)

→ Stand Waage

→ Stand Vorbeugen Beine nach hinten
angewinkelt im Wechsel

→ Strecken im Stand & hoch/runter
(Beine gestreckt)

→ im Sitzen Beine überkreuzt und an-
gewinkelt

— im Sitzen Beine gestreckt





TRAININGSPLAN

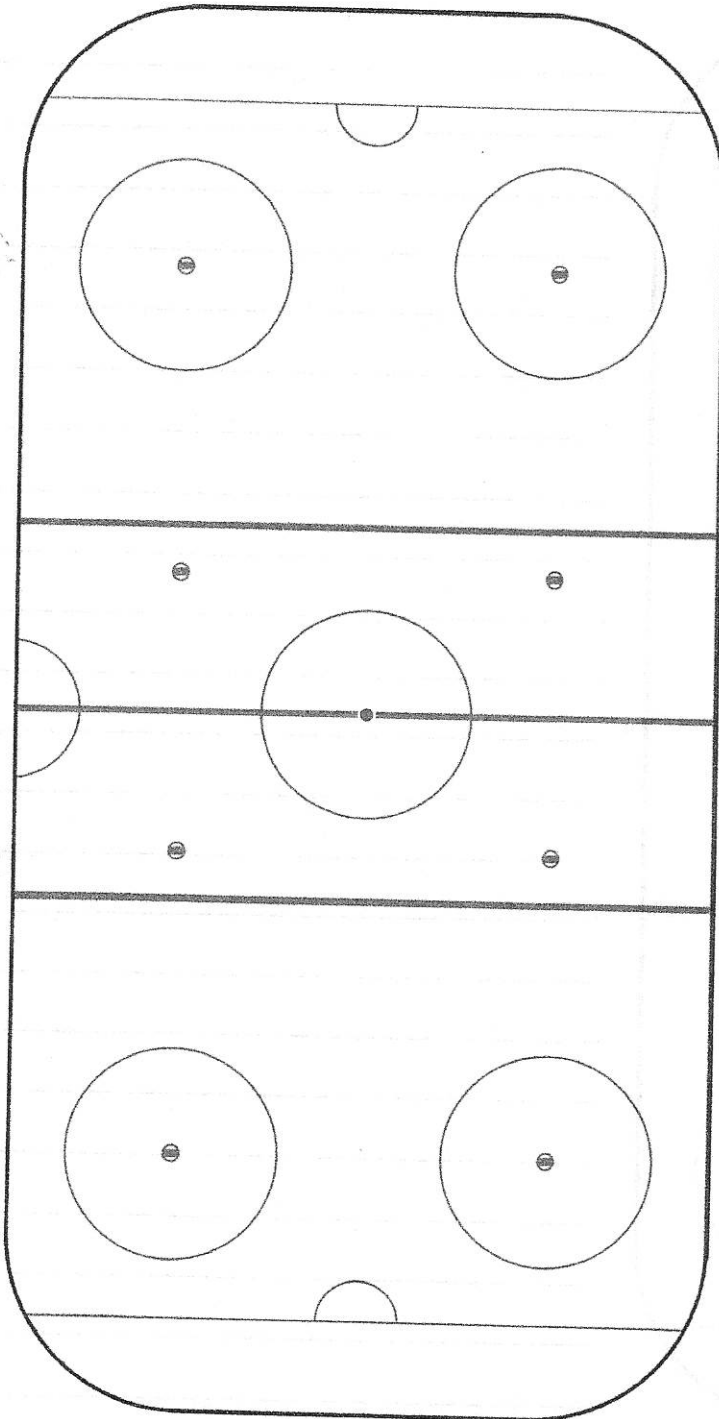
TRAINER: Marek

TEAM: U11

DATUM: 25.07.19

ZEITPLAN:

Letztes Training - Sommerferien



Nur Spiele (38 Grad im Schatten)
- Hockey (mit Ball u. Gummipuck)
- Basketball
- Floorhockey

Turner im Wechsel 1 Min.
15 Min.

4 Mannschaften zu je 4 Spieler