

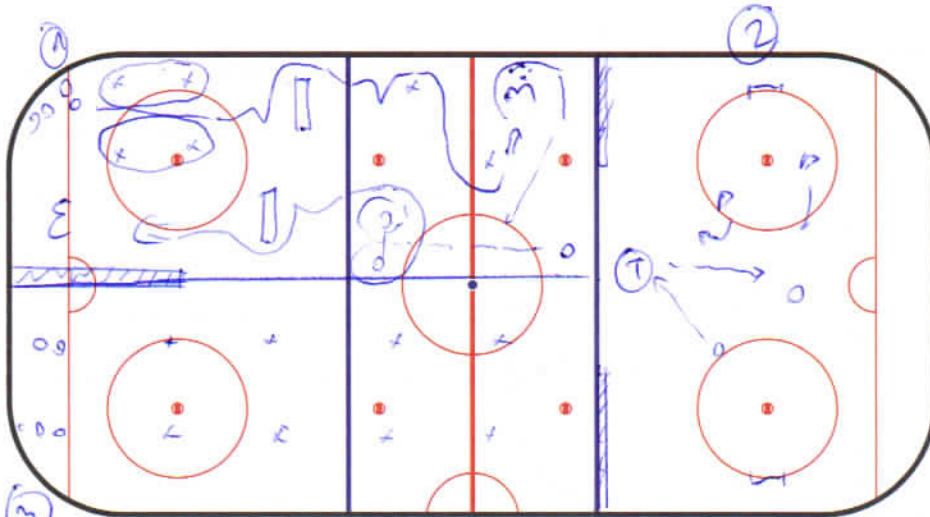


TEAM: UM1

DATUM: 29.10.2020

TRAINER: Manek, Martin, Jürgen

# TRAININGSPLAN

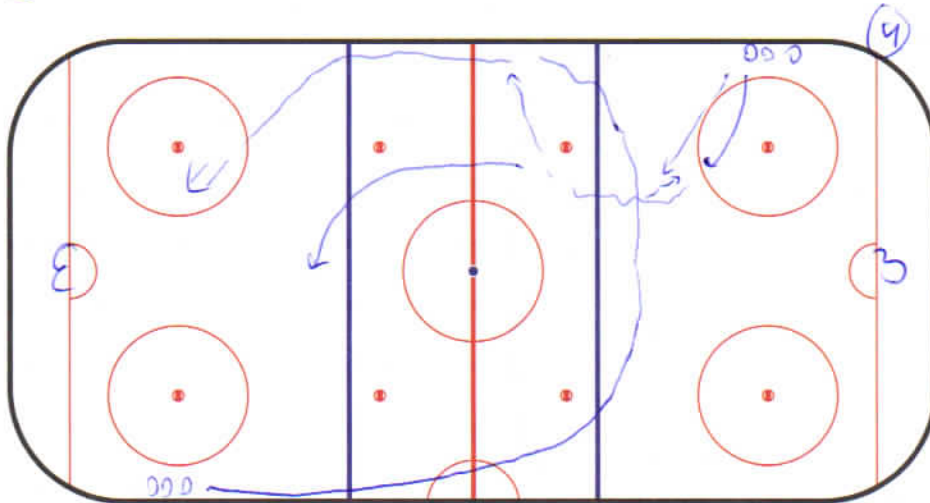


① Parcours, Transition  
erst vw, dann vw/pw

② 2:2 Pass zum Joker  
→ 2 x 1:1 HZ

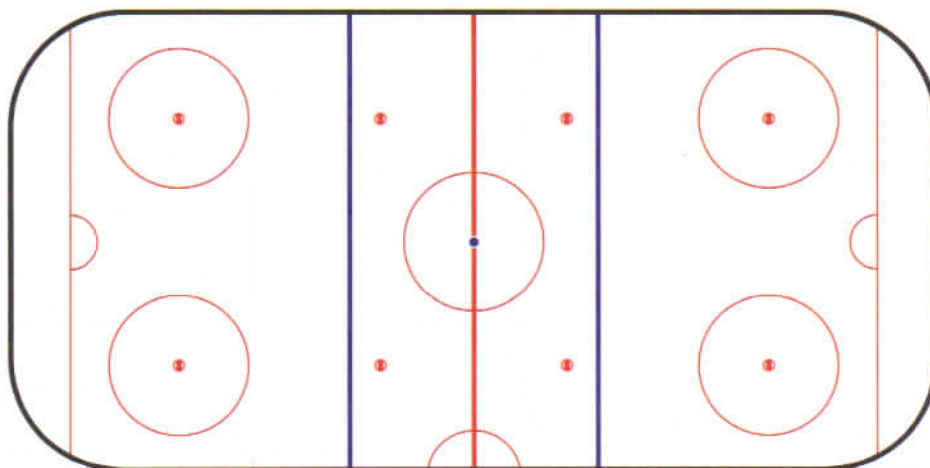
Abwehrrunde

③ Skating Innen/Außenkante  
3 x 10 min



④ Kanusell erst ohne  
dann mit Doppelpass  
10 min

⑤ Spiel Großfeld  
15 min



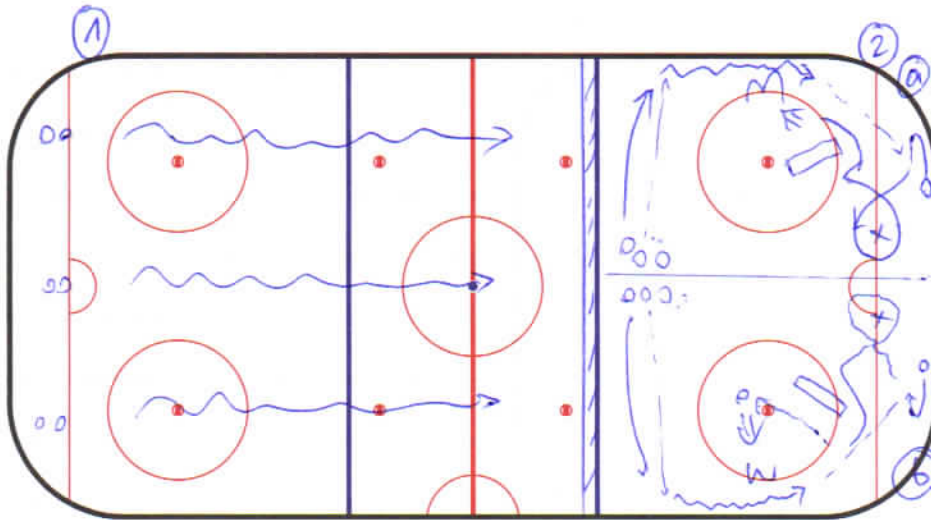


TEAM: U11

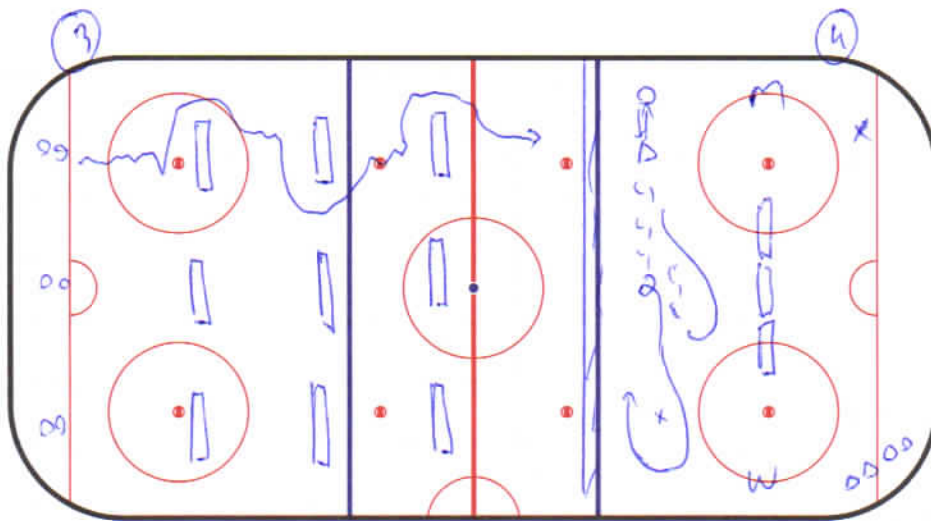
DATUM: 27.10.2020

TRAINER: Martin, Mari,  
Marek

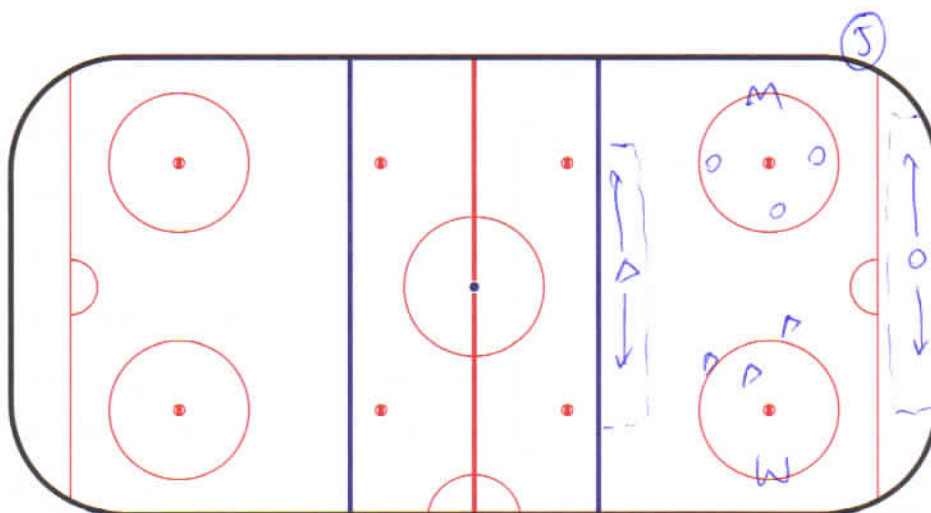
# TRAININGSPLAN



- ① Skating - Basics / Kanten
- ② Scheibe einschießen  
Pass auf Außen  
5 Minuten a) ohne Pass  
dann b) Pass vor Tor  
2x 10 Minuten



- ③ Stickhandling Takes  
Großer Umfang
- ④ 1:1 2B Doppelpässen,  
dann Undercheck  
D Spieler aufnehmen  
2-Seiten  
2x 10 Minuten



- ⑤ Spiel  
- 3-3 Mit Joker an  
der Seite  
- letzten 5 Min 4-4  
normal

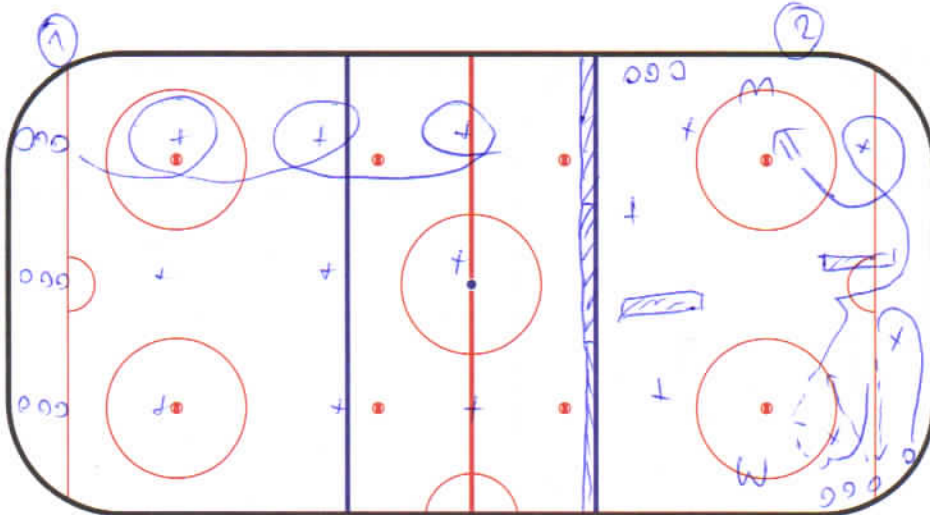


TEAM: U11

DATUM: 22.10.20

TRAINER: Martin, Jürgen,  
Marek

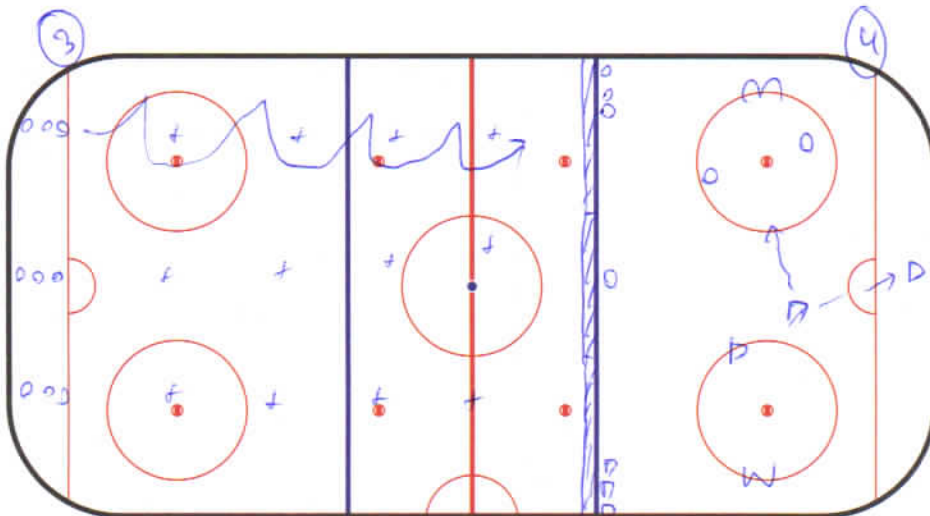
# TRAININGSPLAN



① Skating: Bögen, Übersetzen,  
vw / rw

② 1:0 mit Aufbau pass  
Test erst Timing, dann  
Tempo

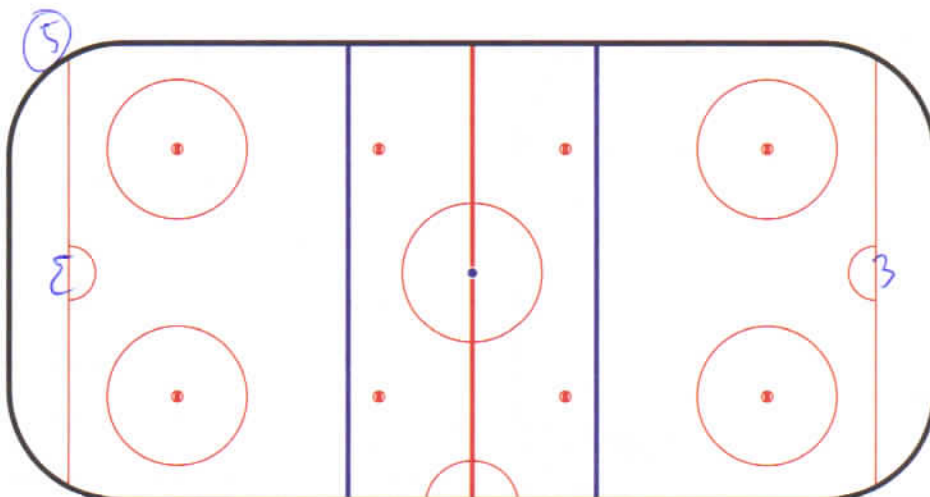
2x10 min



③ Stickhandling: Fakes,  
dann Bögen weit links

④ 2:2 mit Joker  
Zuordnung

2x10 min



⑤ Spiel Großfeld

15 Min



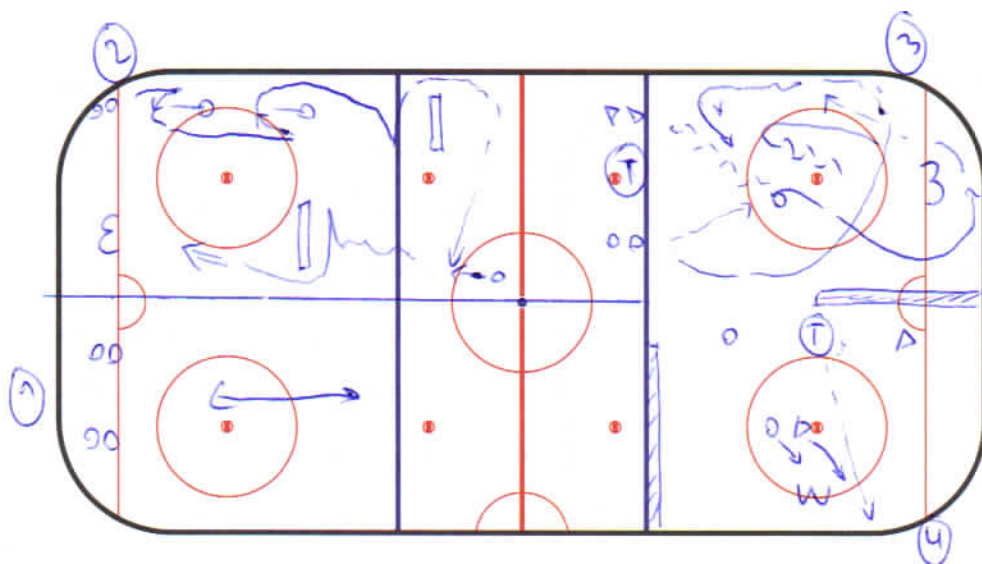


TEAM: U17

DATUM: 20.10.2020

TRAINER: Yuri, Martin, Vitus,  
Marek

# TRAININGSPLAN



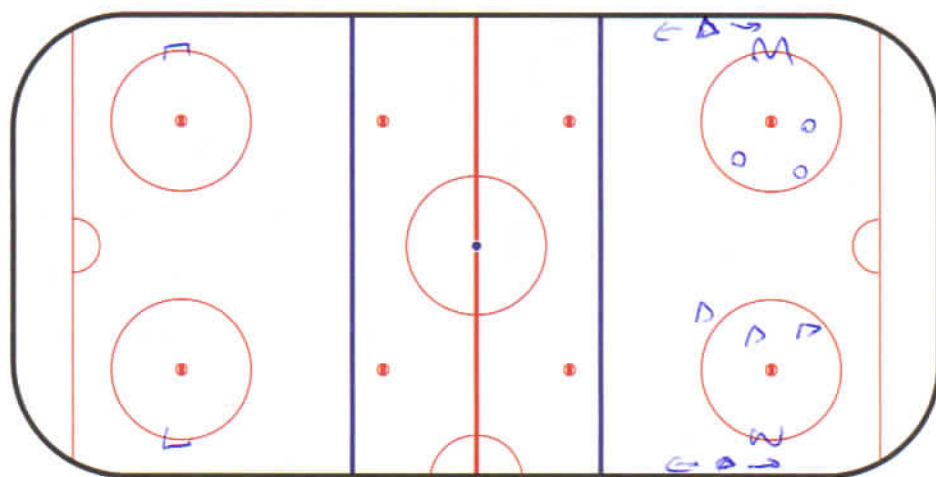
① Skating - Basics

② Punktkontrolle

Toe-Drag, Grebkey,  
Fake li, ...

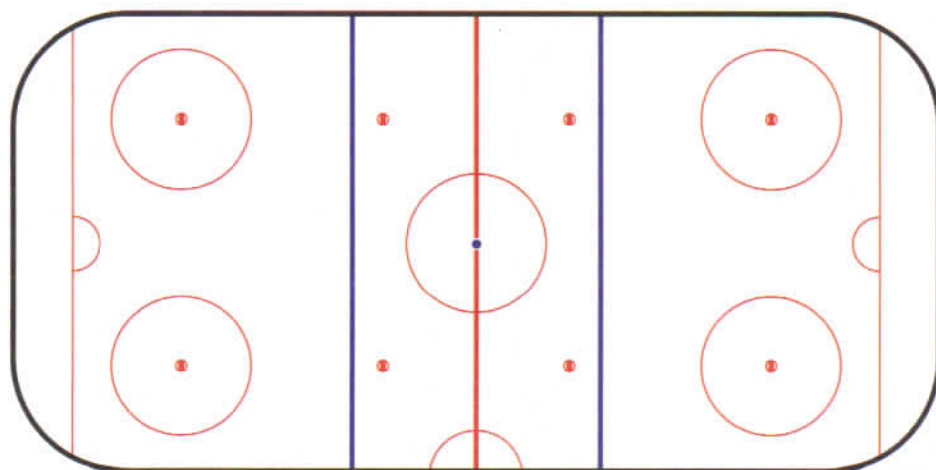
③ 1:1 Aufbau zum Tor

④ 1:1 mit Joker  
je 10 Minuten



⑤ Spiel mit Joker  
zum Tor

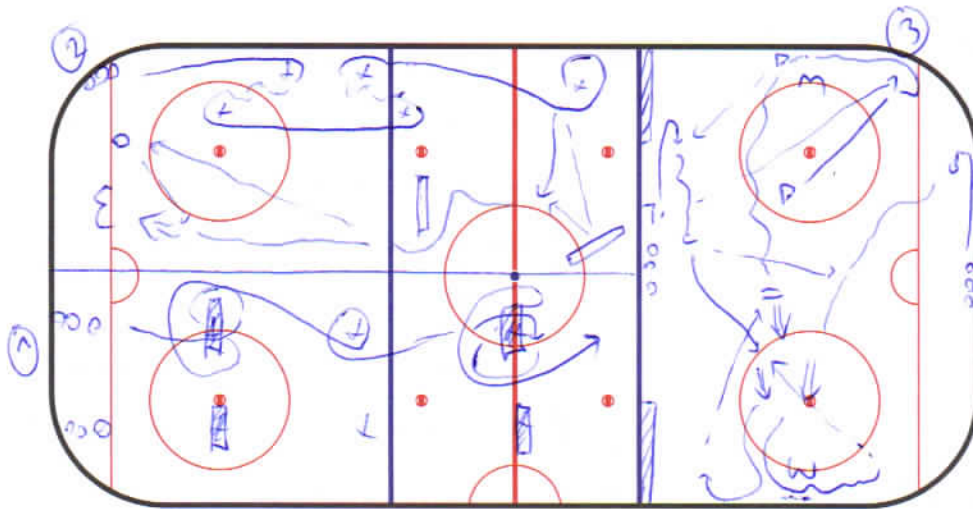
15 Minuten



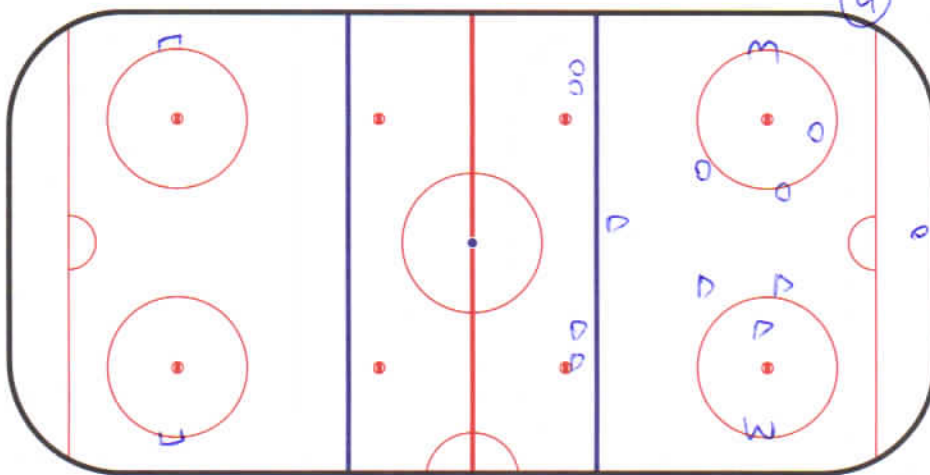


TEAM: CM1  
DATUM: 15.10.2020  
TRAINER: Moritz, Moritz,  
Sören

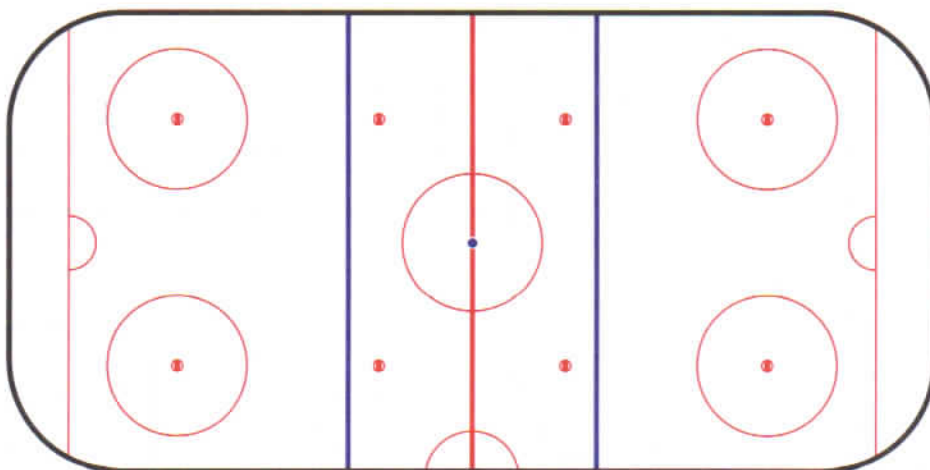
# TRAININGSPLAN



- ① Skating: Sprünge / Kanten
- ② Parcours: Transition
- ③ Anlaufen: 3:0 drei Schüße  
3 x 10 Minuten



- ④ Spiel 3:3 / 2:2  
- 1 Mann vorne Tor  
- Anlaufpass über Joker  
10 Minuten



- ⑤ Spiel: 1 Großfeld  
10 Minuten

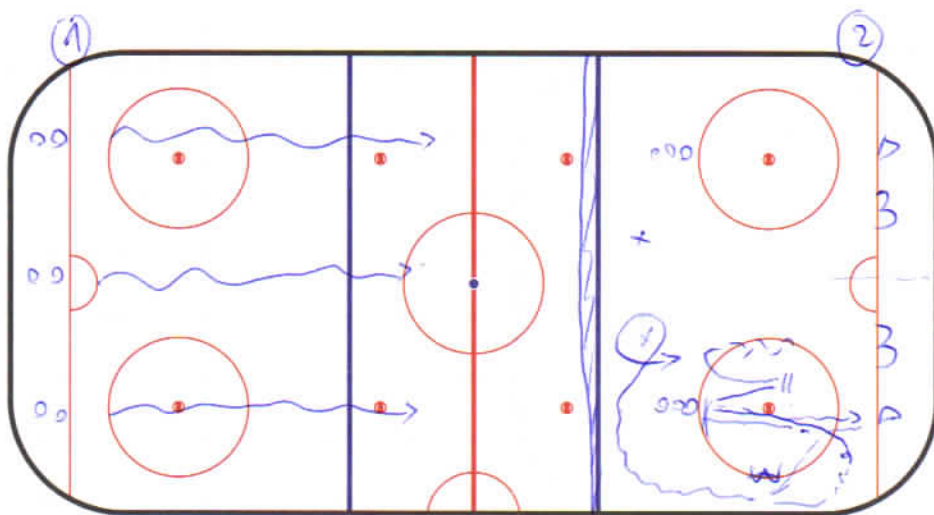


TEAM: U11

DATUM: 13.10.2020

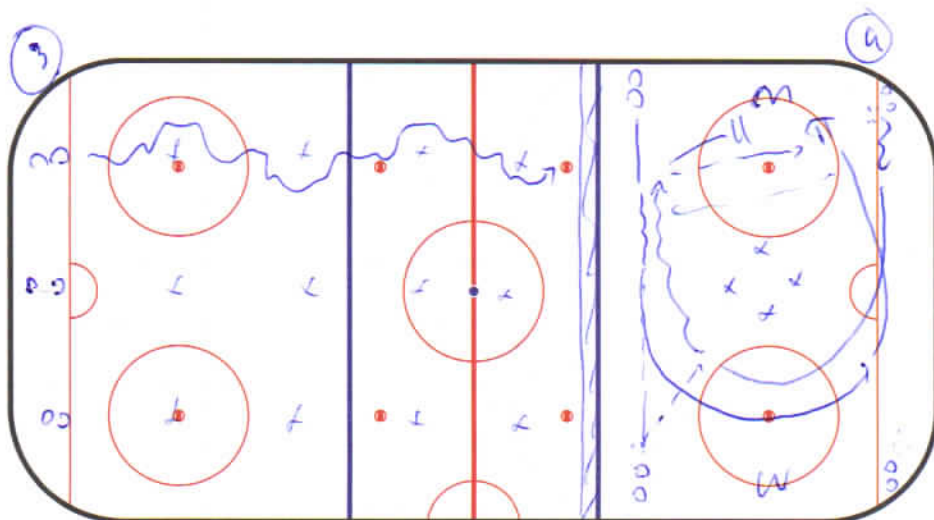
TRAINER: Martin Yari, Marek

# TRAININGSPLAN



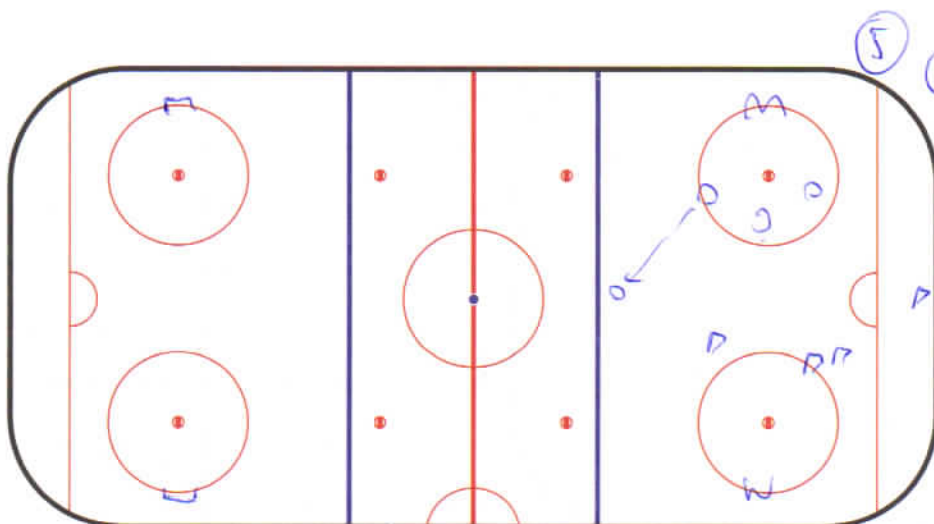
① Skating

② 1:1 mit Aufbaumpass  
Vollständig aufbauen  
je 10 Minuten



③ Sporthandlung

④ 2:0 Vor dem Tor  
ein Paß → Nachschuß  
je 10 Minuten



⑤ Spiel mit Joker am  
Mittelfeld

erst 2:2, dann 3:3  
15 Minuten





TEAM:

UM

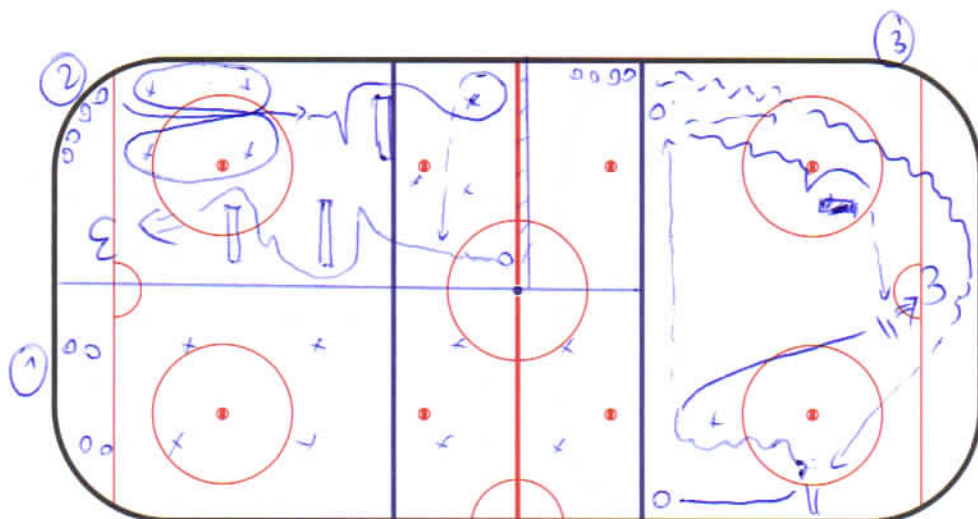
DATUM:

8.10.2020

TRAINER:

Martin, Marek,  
Jürgen

# TRAININGSPLAN



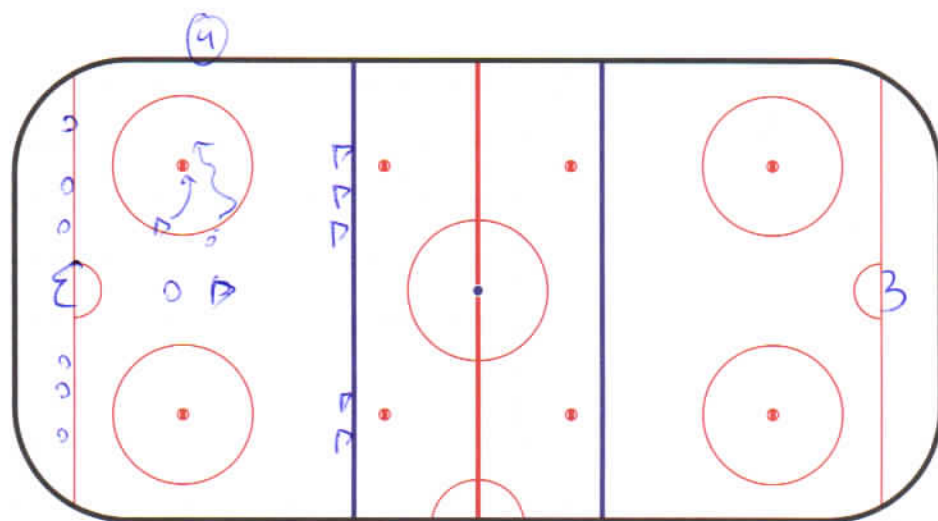
① Stützung-Bögen

② Parcours vw/rw

③ Zusammenarbeit,

dann 2-0

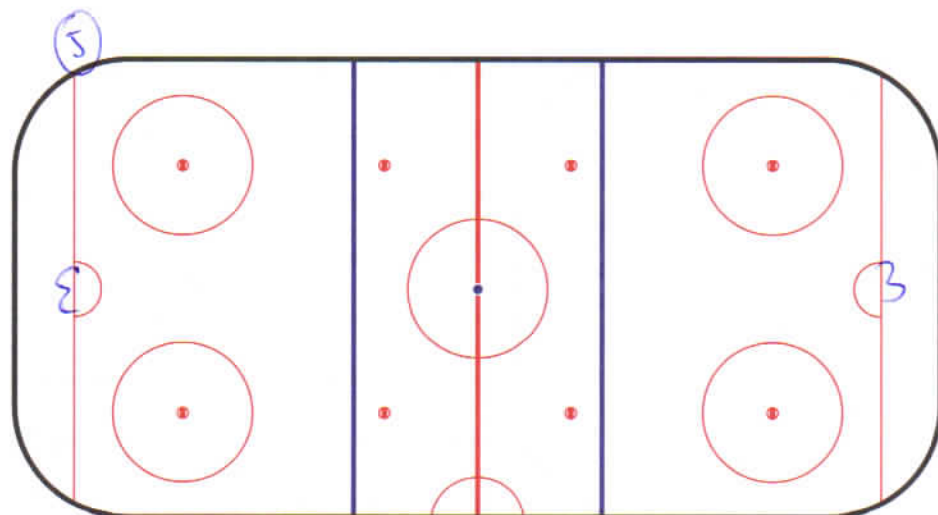
je 10 Minuten



④ Spiel Scheibentkontrolle

alle Mitspieler sind  
Joker (beide Seiten)

7 Minuten



⑤ Spiel Großfeld

Positionen erklären

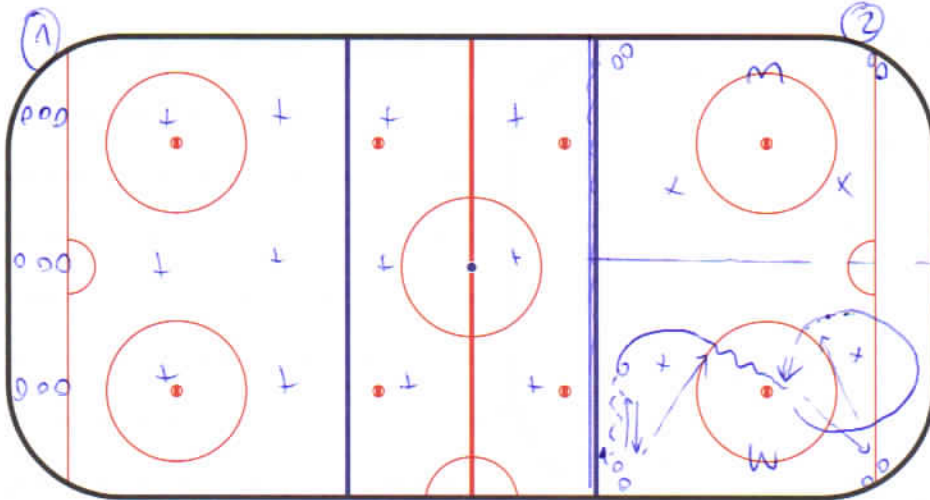


TEAM: U11

DATUM: 6.10.2020

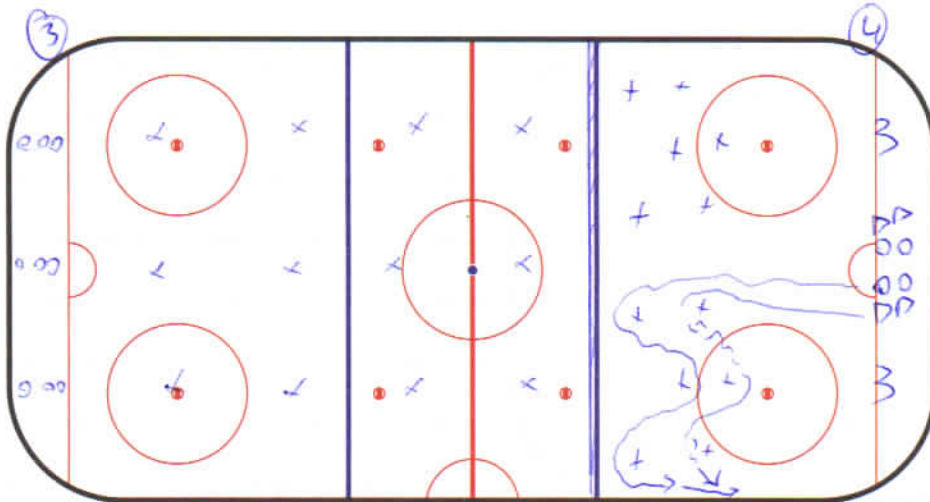
TRAINER: Martin, Marek,  
Ebko

# TRAININGSPLAN



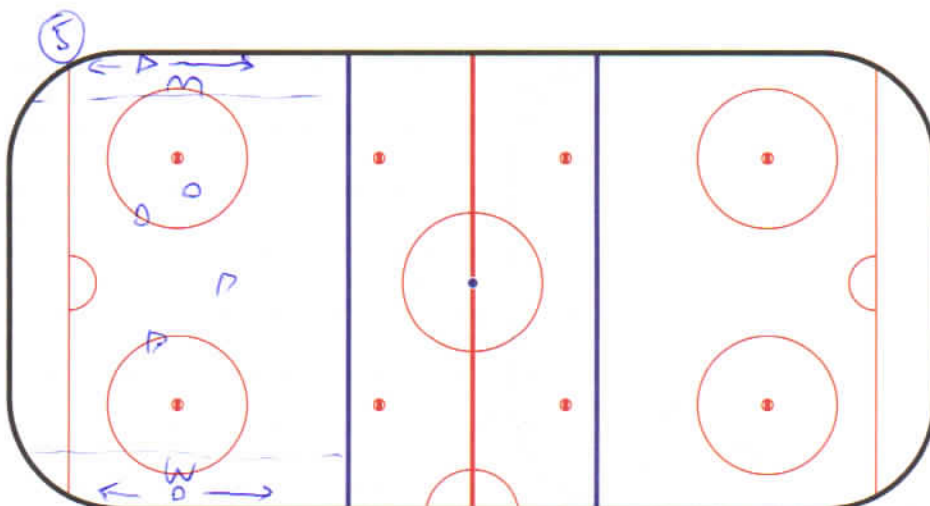
① Skating

② Passübung & Pässe  
2 x 10 Min



③ Stickhandling

④ 1:1 → gegen die Bande  
2 x 10 Min



⑤ Spiel 2:2 Joker  
links dem Tor  
→ dann 3:3  
2 x 5 Minuten



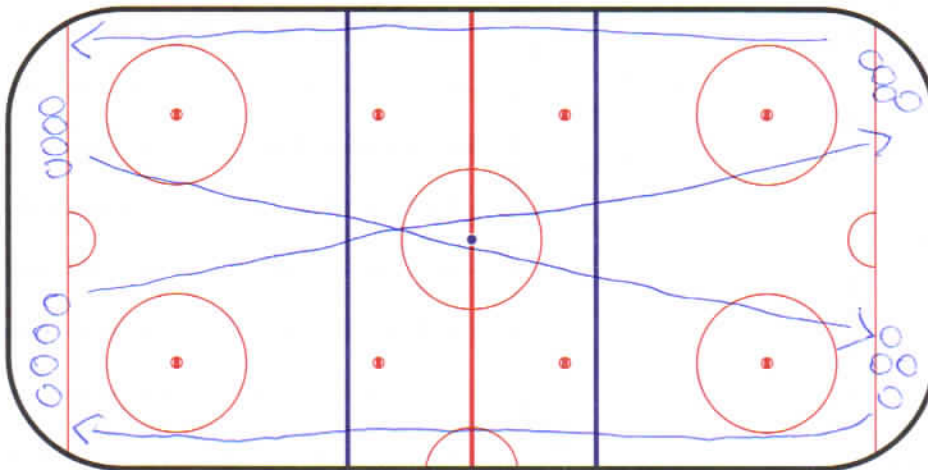


TEAM: U11 15:30-16:30

DATUM: 1.10.2020

TRAINER: YURI, MARTIN, MAREK, JURGEN.

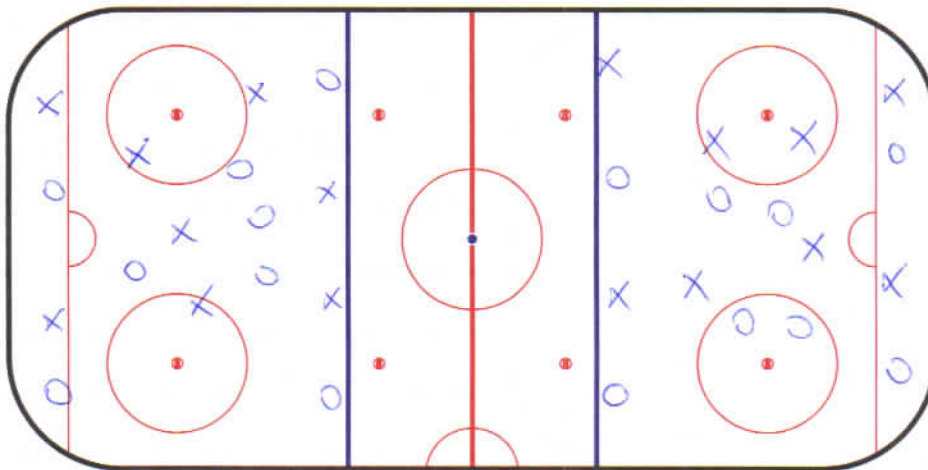
# TRAININGSPLAN



Eislaufen übersetzen

Links Rechts

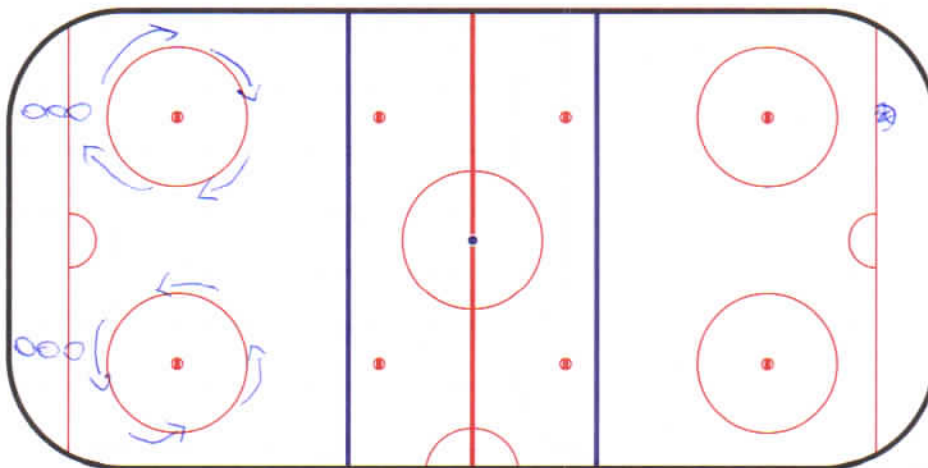
5min



Spiel Rugby 4-4

mit Passen zum  
Helfer.

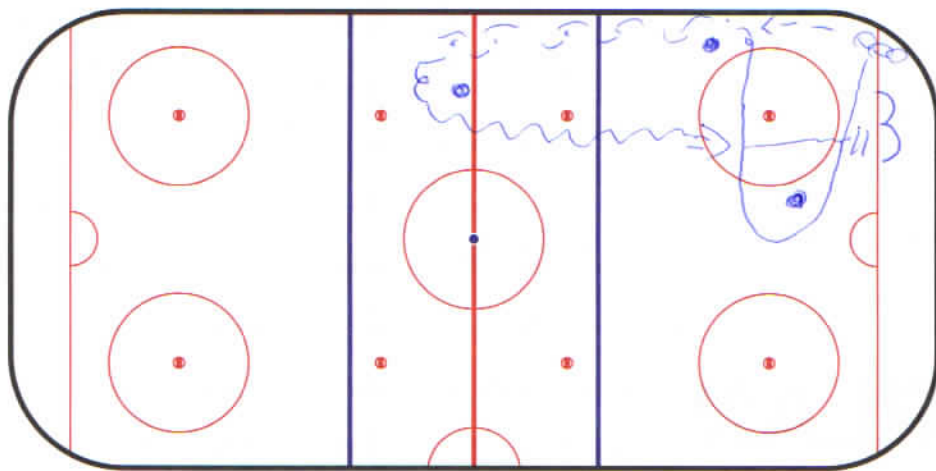
8min



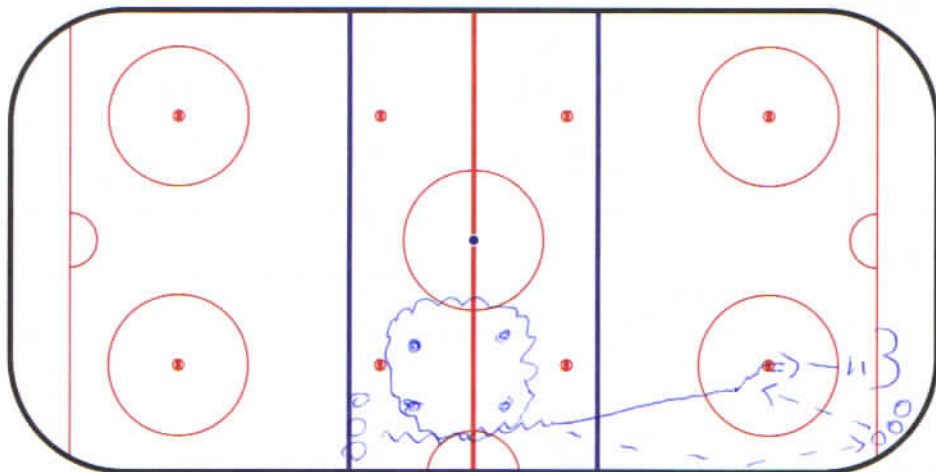
STATION 1:

Eislaufen innen und  
Aussen Kante bei bull's  
Punkte übersetzen.

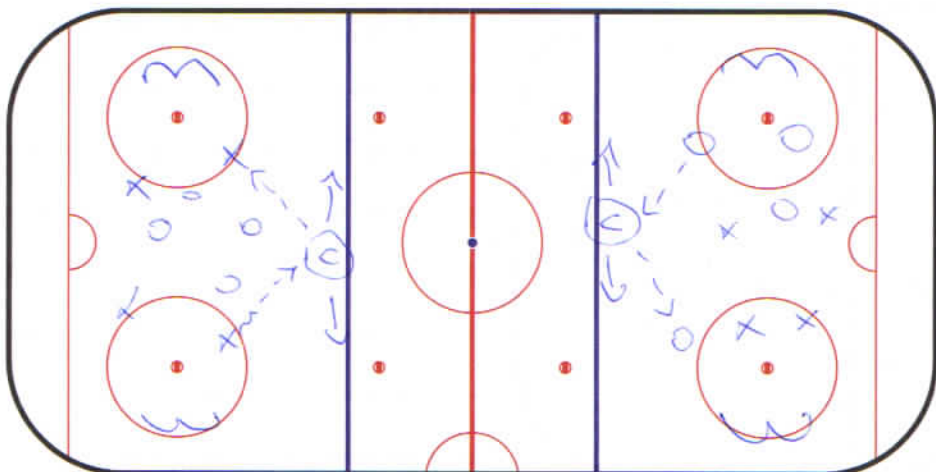
9min



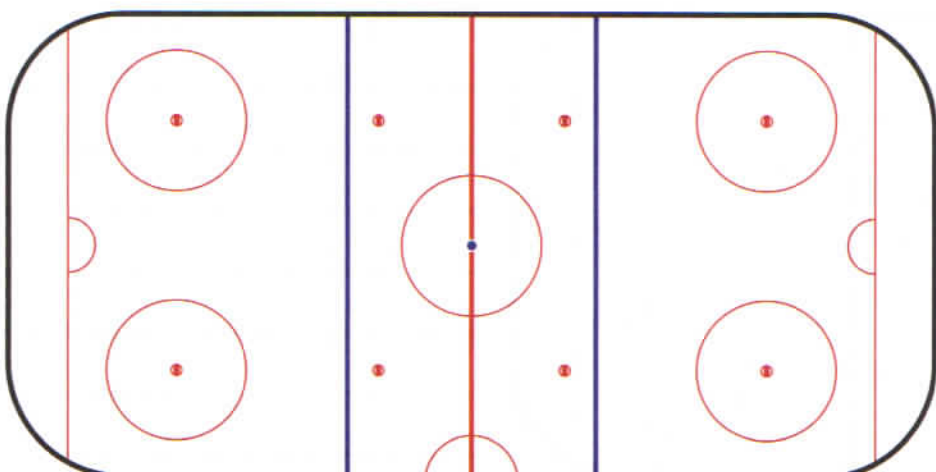
STATION 2  
Übung mit Aufgaben  
 1) VORWÄRTS eislaufen auf  
RÜCKWERTS PUCK ANNAHME.  
 2) RÜCKWERTS mit PUCK und  
auf VORWÄRTS drehung  
 3) PUCK KONTROLL VORWÄRTS  
SCHUSS NACH SCHUSS  
 9 min



STATION 3:  
1-0 - PUCK KONTROLL  
mit ÜBERSETZEN PASS  
ZUM PARTNER bei bewachte  
PASS ZURÜCK bekommen  
SCHUSS, NACH SCHUSS,  
 9 min



SPIEL 4-4 mit  
TRAINER ALS HILFE für  
BEIDE TEAM, TOR ZÄHLT  
NUR DANN WENN ZUM  
TRAINER GEPAßT WIRD  
 10 min



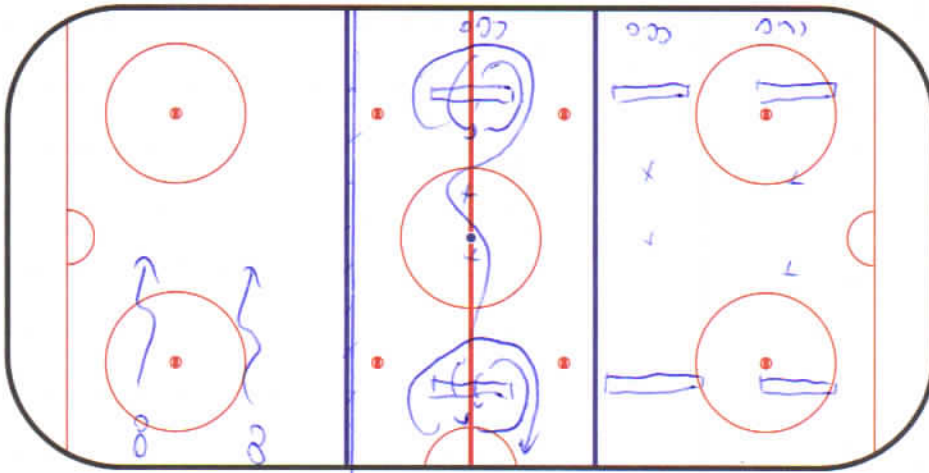


TEAM: UM

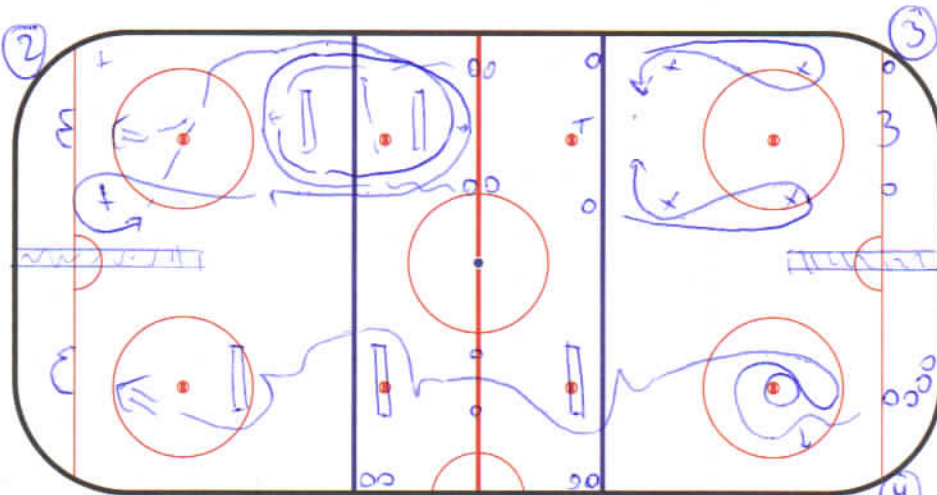
DATUM: 29.9.20

TRAINER: Mathias, Yuri,  
Ebko

# TRAININGSPLAN



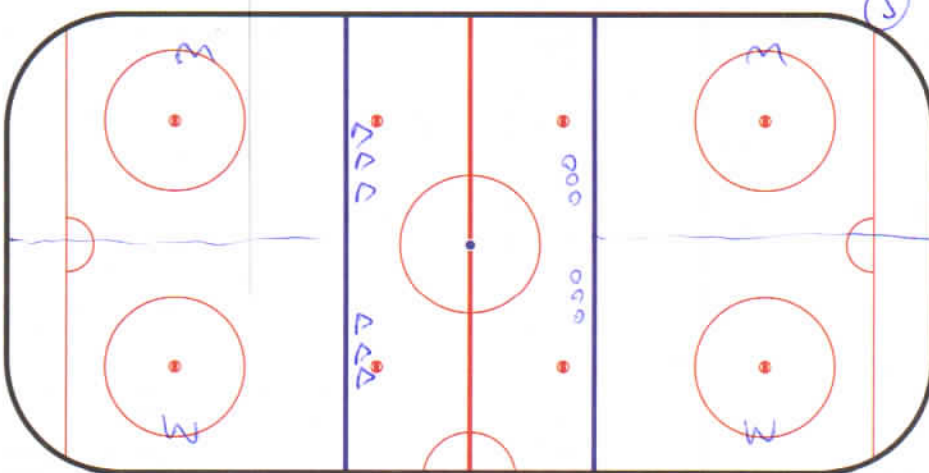
① Skating  
2 Gruppen  
~ 12 Minuten



② Passen mit Kreisen  
dann Timing vor dem  
Abschluss

③ Wettrennen 1:1

④ Puckkontrolle lange  
Bahn  
je ~ 8 Minuten



⑤ Spiel 3:3  
alle müssen über die  
Mittellinie



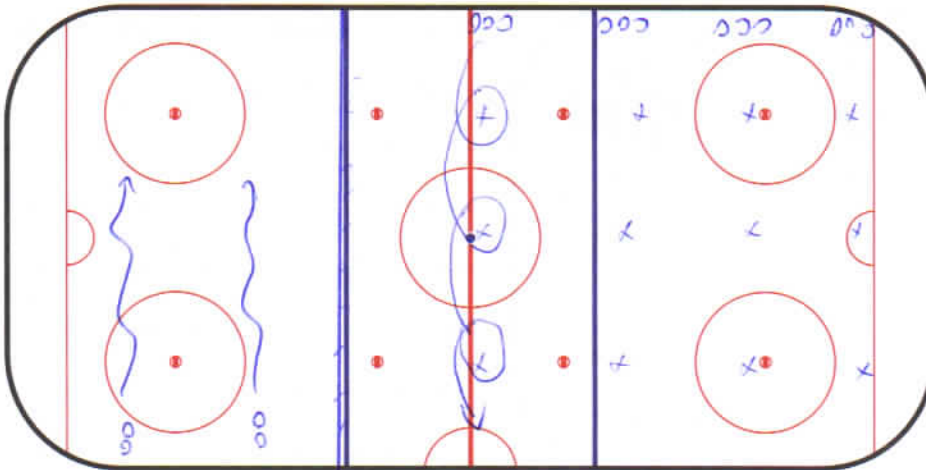


TEAM: U11

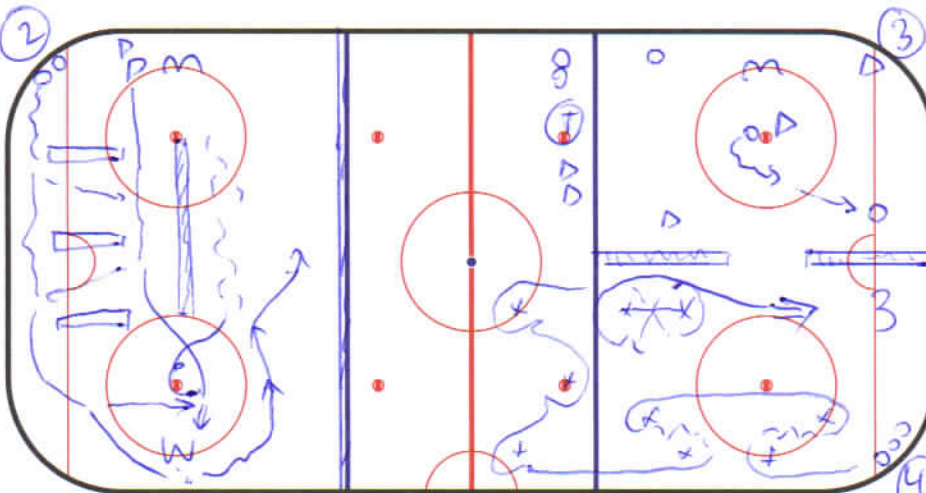
DATUM: 24.9.2020

TRAINER: Martin, Jürgen,  
Mark

# TRAININGSPLAN



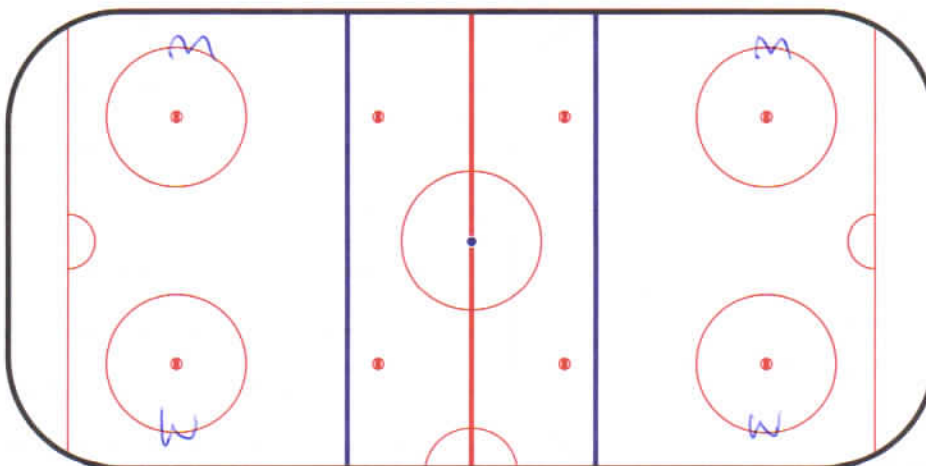
- ① Start in 2 Gruppen  
→ die Schwächeren  
Basics  
ca. 10 Minuten



- ② 2:0 Passen  
dann 1:1 Umschalten

- ③ 1:1 Torschuß erst  
nach Paß zu einem,  
dann zu beiden Iokern

- ④ Parcours erst vw dann  
vw/rw  
je 9 Minuten

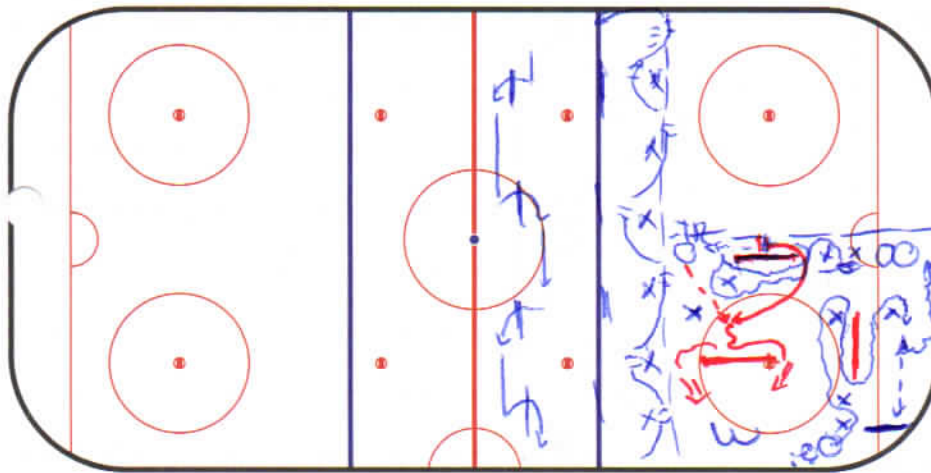


- ⑤ Spiel quer

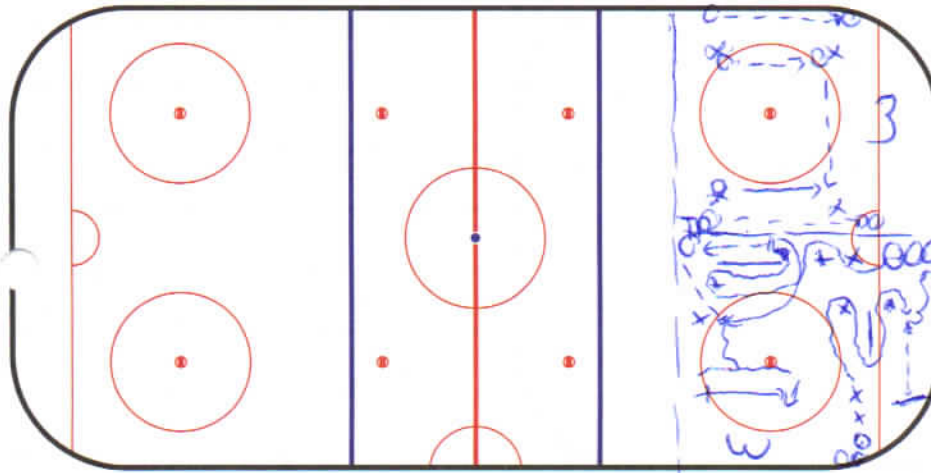


TEAM: UM  
DATUM: 23.08.2020  
TRAINER: Markus, Jäger  
15<sup>20</sup> - 16<sup>20</sup>

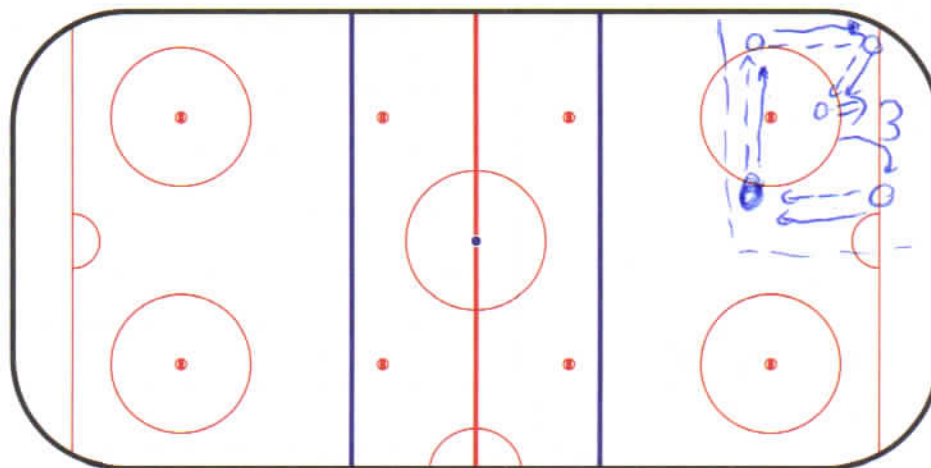
# TRAININGSPLAN



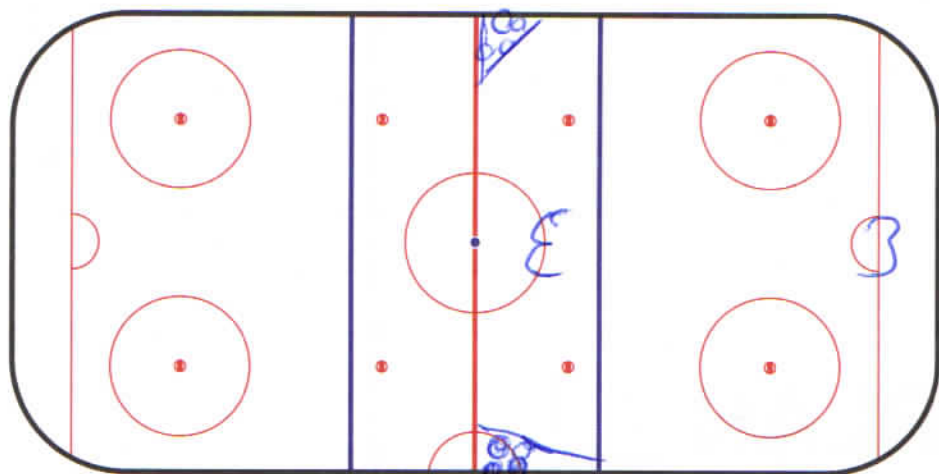
1. Springen  
a) Außenbein halten / gleiten  
b) Innenbein halten / gleiten  
zurück - Reifen - Stöben  
wegdrehen von Reife



2. Stick- & Pass-Technik  
Timing  
SR1 startet Seiten durch  
die Zylinder canadisch  
eng beim nächsten Reife  
Puckführung Teleskop-  
Schläger lang Kurve zum  
Körper dann Pass zum TR  
raus drehen Rücken um  
Hindernis, pass zurück  
vom TR zwischen den  
Reifen für den schuss  
aufs Tor



3. Sweden Box ohne TW  
b oder mit TW  
Passübung



Spiel

4-4

10'

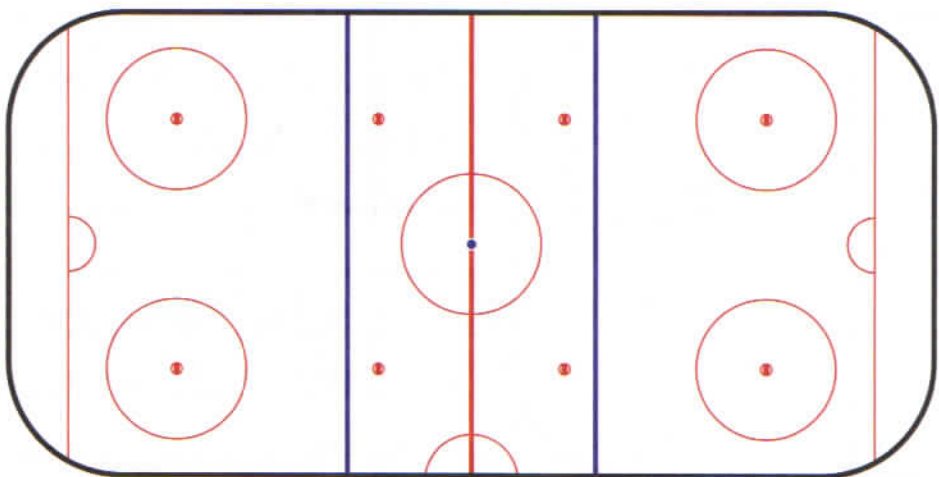
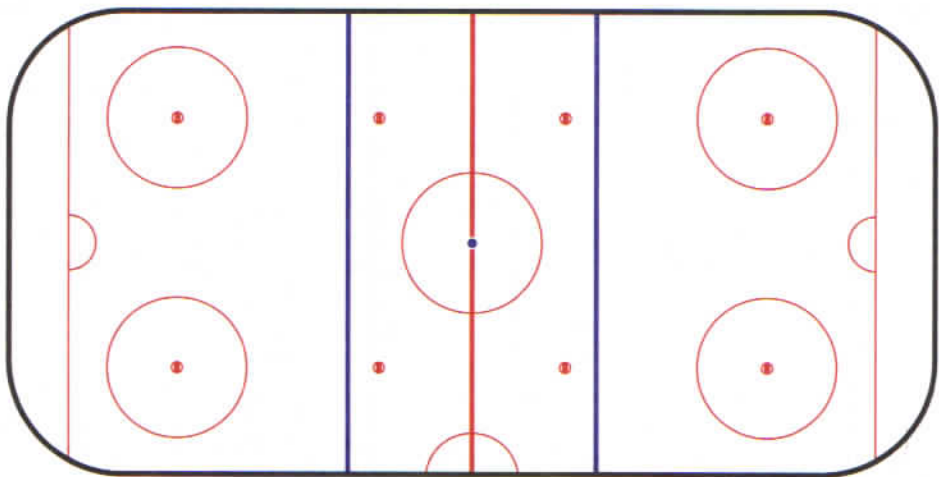
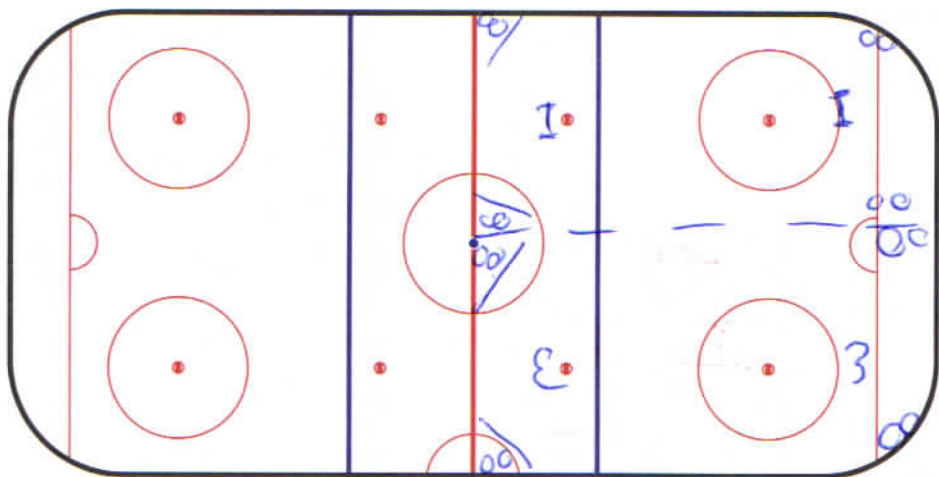
15'



2-2

8'

10'





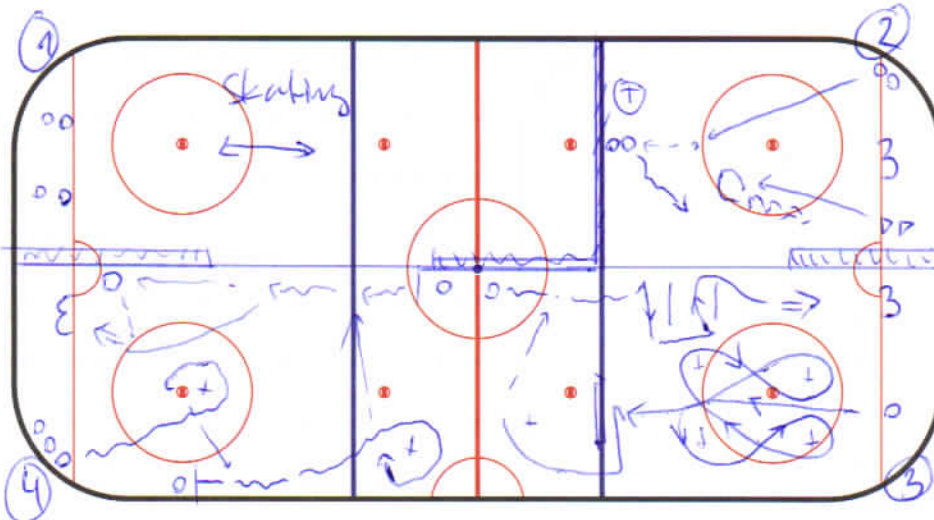


TEAM: U11

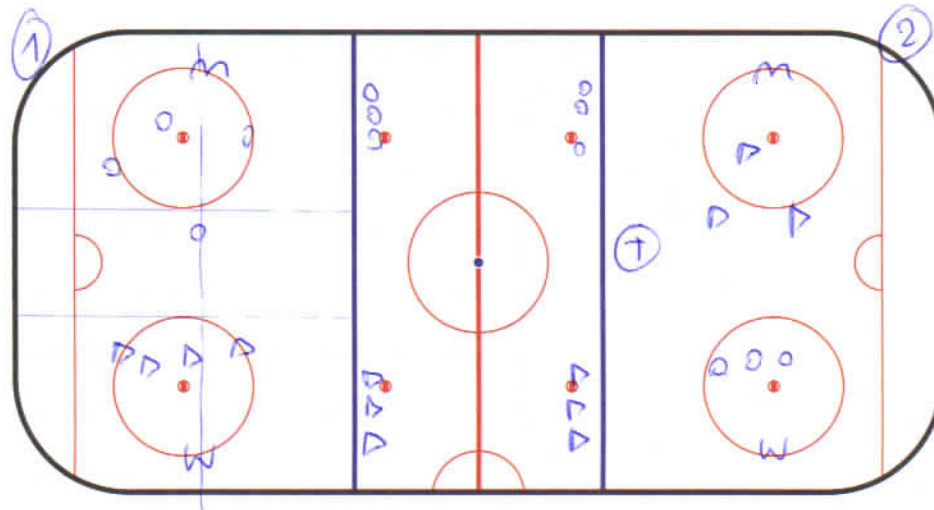
DATUM: 22.9.2020

TRAINER: Martin, Yuri, Merck  
Ebko

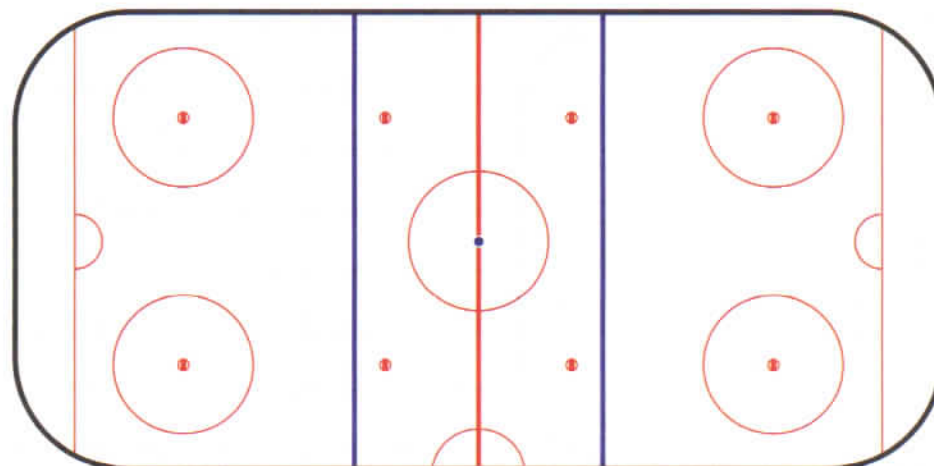
# TRAININGSPLAN



- ① Skating langer Schritt  
vw/rw
- ② 2:1 Wettrennen  
Sieg offensiv  
Verteuer stellt sich daneben
- ③ Percour Punktkontrolle
- ④ Passstafette  
4x10min



- ① Spiel 4:4  
→ Abwechslung  
2:2 Zuordnung
- ② Spiel 3:3  
Trainer ist Joker



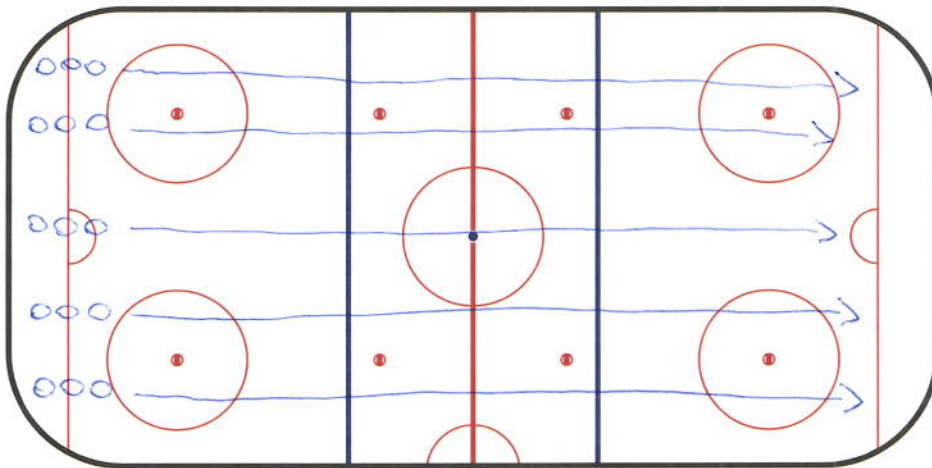


TEAM: U11 15:10-16:10

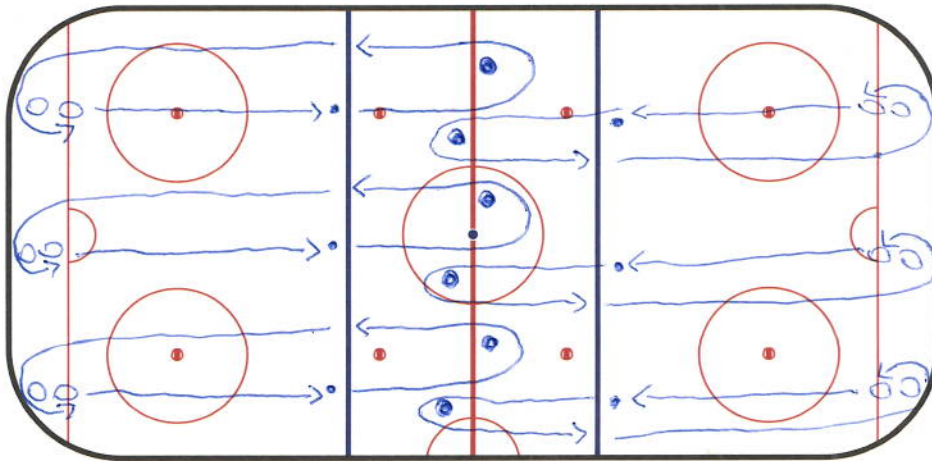
DATUM: 15.9.2020

TRAINER: YURI + 2 HELFER

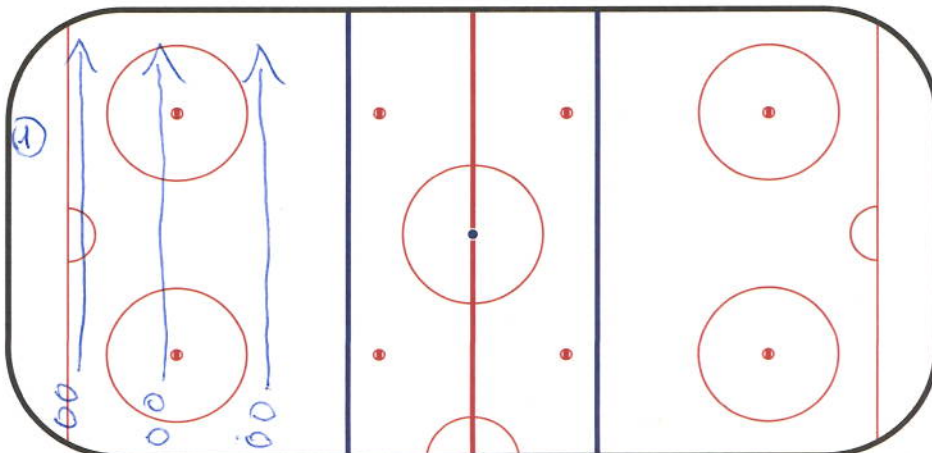
# TRAININGSPLAN



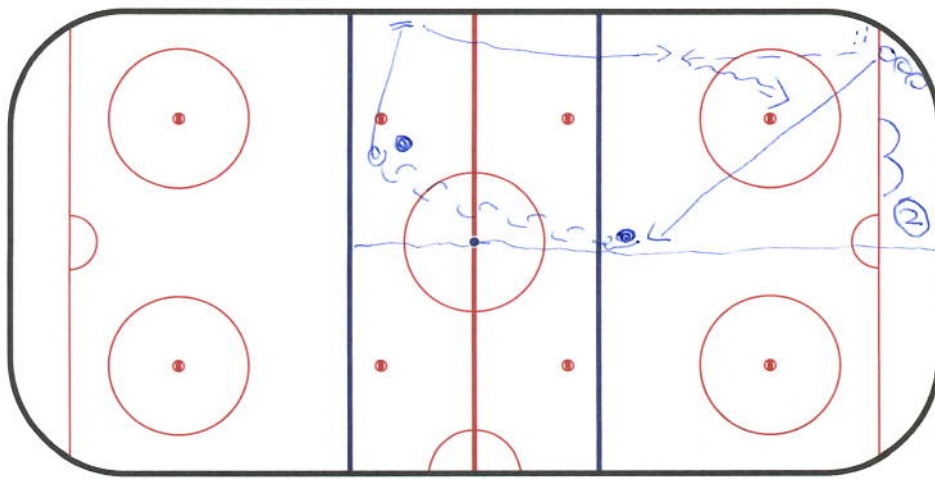
Eislaufen aufwarmen  
Drehunge 180° und 360°  
Richtige Stellung → Gleichgewicht  
5-7 min



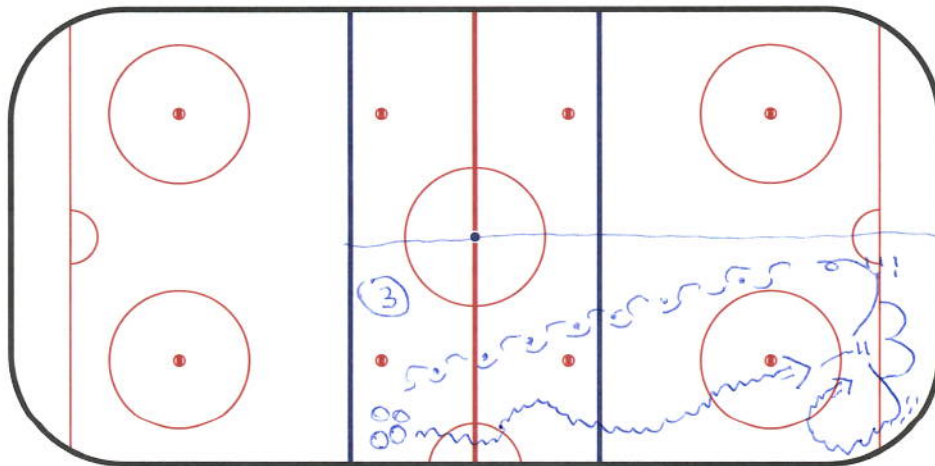
Bewegung SPIEL STAFEL  
8 min



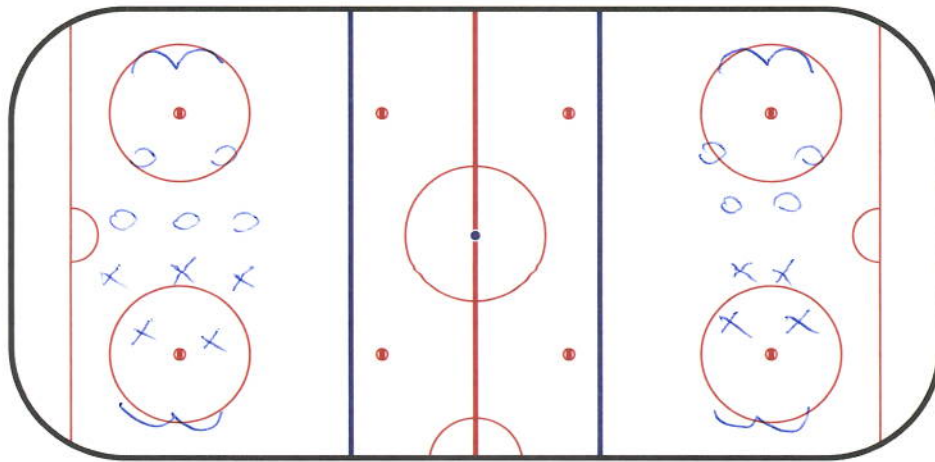
STATION 1: Eislaufen  
Koordination → Gleichgewicht  
Pistole auf 1 Bein, immer  
nach ein mal Bein wechseln  
8 min



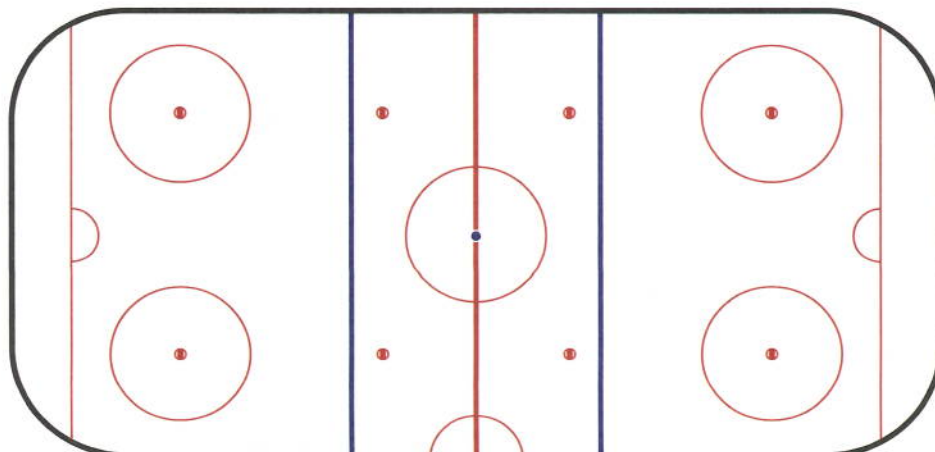
STATION 2: Übung mit  
EISLAUFEN VORWERZ-RÜCK-  
WERZ → emitation check bei  
Bande → PASS Annahme →  
schuss → nach schuss  
8-9 min



STATION 3:  
PUCK KONTROL mit  
TRIKSEN und Richtungen  
wechsel mit schuss →  
PUCK HOLEN AUS ECKE und  
wieder schuss → PUCK  
HOLEN AM ANDERE SEITE  
und PUCK KONTROL RÜCKWERZ  
8-9 min



Spiel 4-4 oder 5-5.  
15 min

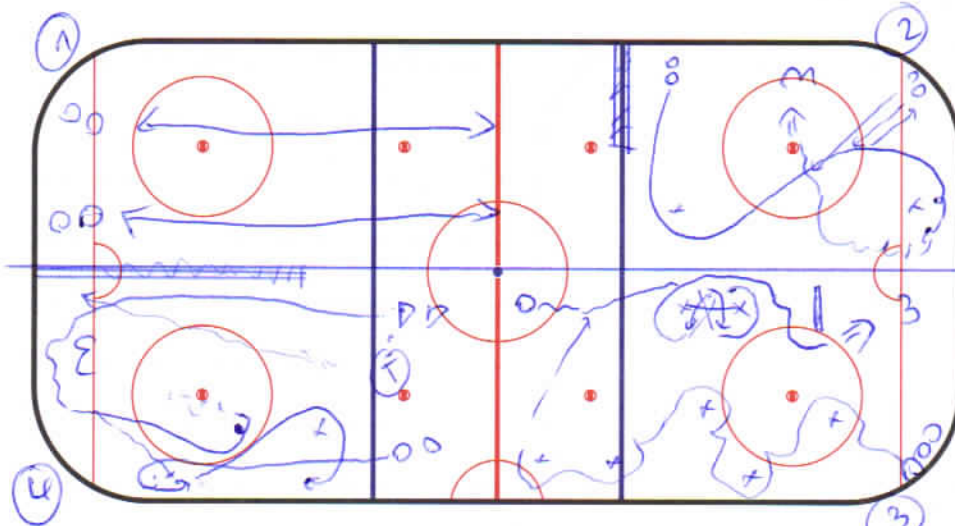






TEAM: U11  
DATUM: 10.9.2020  
TRAINER: Martin, Jürgen,  
Yuri, Marek

# TRAININGSPLAN

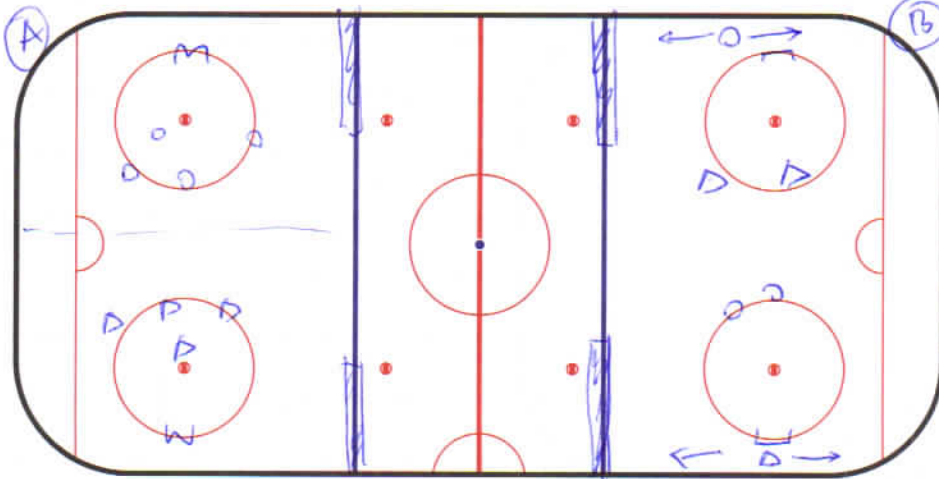


① Skating ①-④ je 10 Min.

② Passen  
verschiedene Varianten  
dann 2:0 mit Übergabe

③ Parcours  
Pyramidenkette am Anfang  
verschieden Varianten

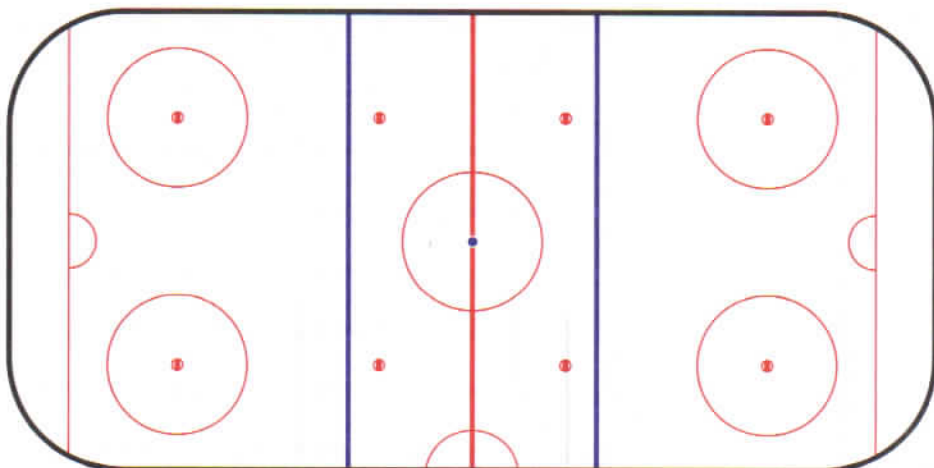
④ 1:1 mit Aufbaupass  
→ bei den besseren nach  
5 Minuten 2:1



A Spiel 4:4 je 7 Min.

→ Mann vor dem Tor  
Pass nach außen

B 2:2 mit Joker hinter  
dem Tor  
→ Stellungsspiel

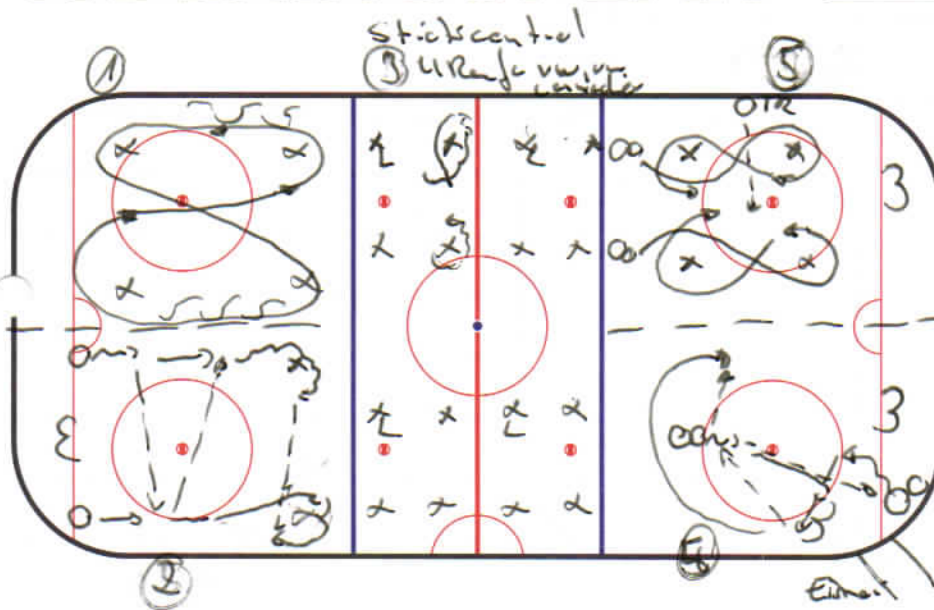




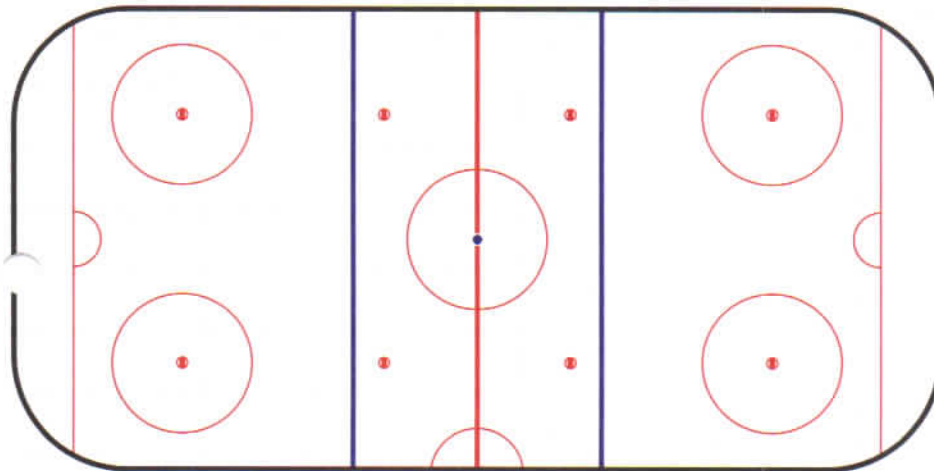
TEAM: U11  
DATUM: 9.08.  
TRAINER: Markus Jäger  
Maier

15:20 - 16:20

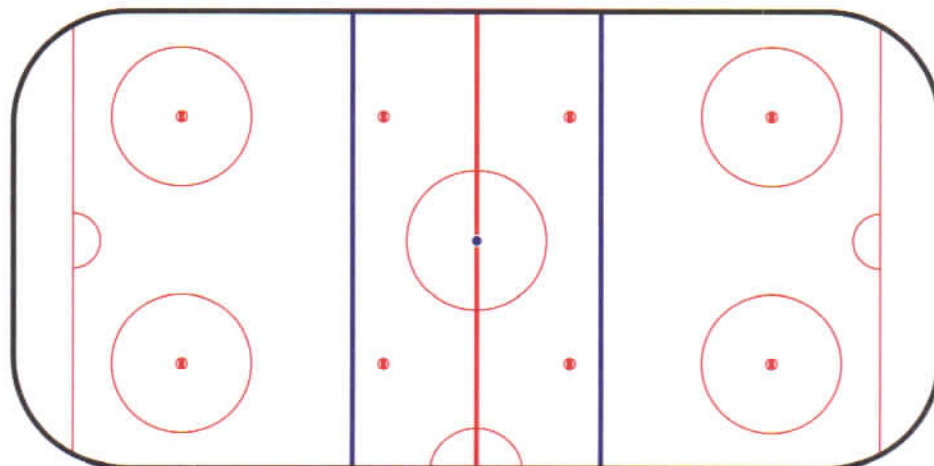
# TRAININGSPLAN



- ① Laufübung
- Innenkante vW / vW
  - Außenkante vW / vW
  - Shuffel vW / vW
  - Knie-Schläger durchführen  
In und nach außen vW-vW
  - Losoo vW-vW



- ② Passübung  
2-0



- ③ Stock-Lauftechnik  
4 Ränge vW-vW  
canadier

- ④ 1-0 Passübung

- ⑤ 1-1 Wettbewerbs



TEAM:

UM

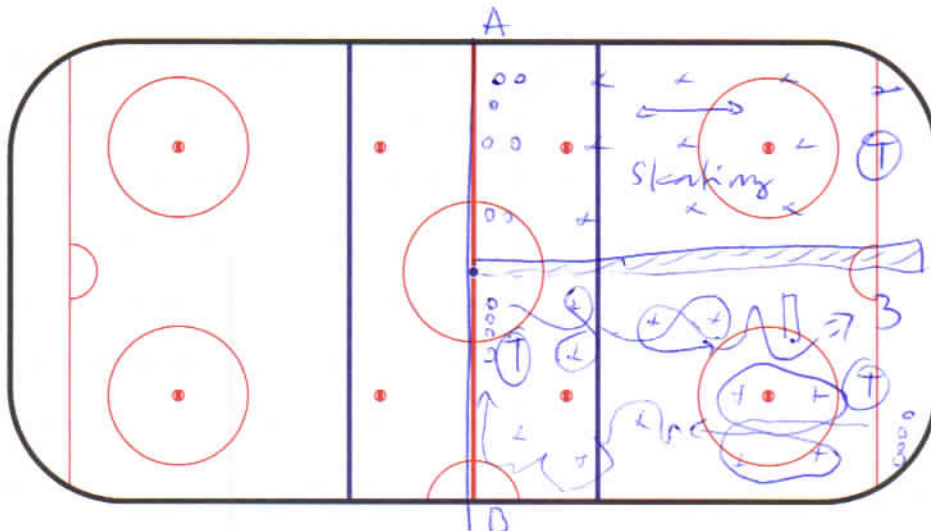
DATUM:

8.9.2020

TRAINER:

Martin, Mark,  
Bobby

# TRAININGSPLAN

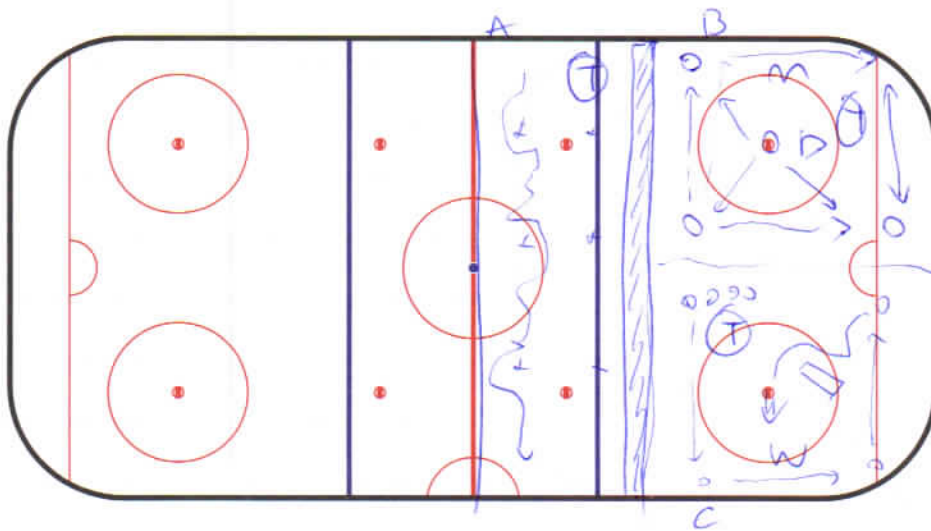


1. A Skating

B Parcours vw

dann vw /rw

je 16 Minuten  
(20 Min)

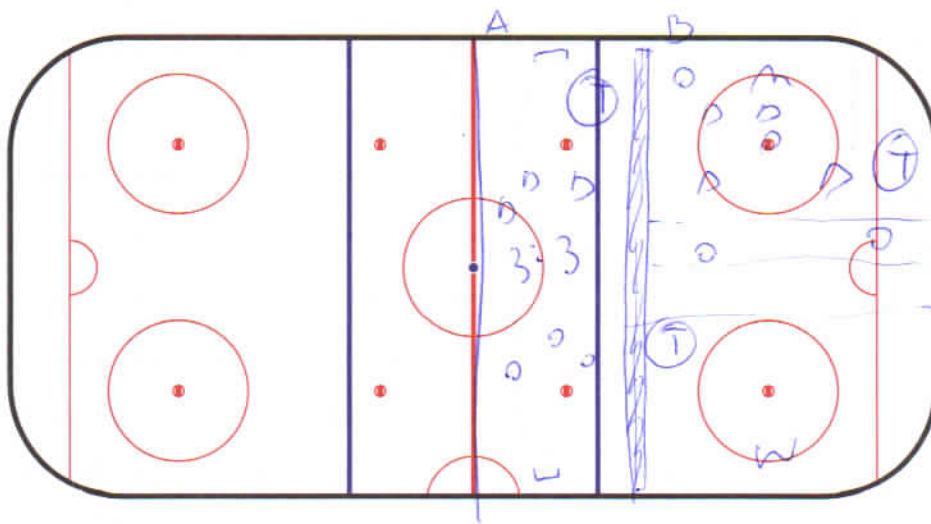


2. A Stickhandling

B Schwader Box 1:1

C Pass & Follow

je 7 Minuten  
(21 min)



3. A: 3:3 ohne Regeln  
(schwacher Gruppe)

B: 4:4: Die beiden letzten  
Anspieler bleiben  
hoch

12-15 Minuten  
Erklärungen!!



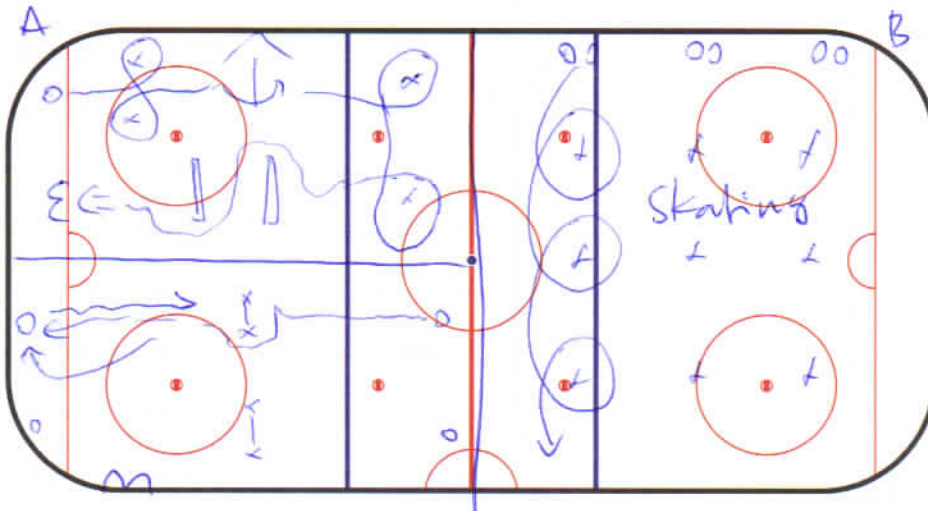


TEAM: ~~HAB~~ U11

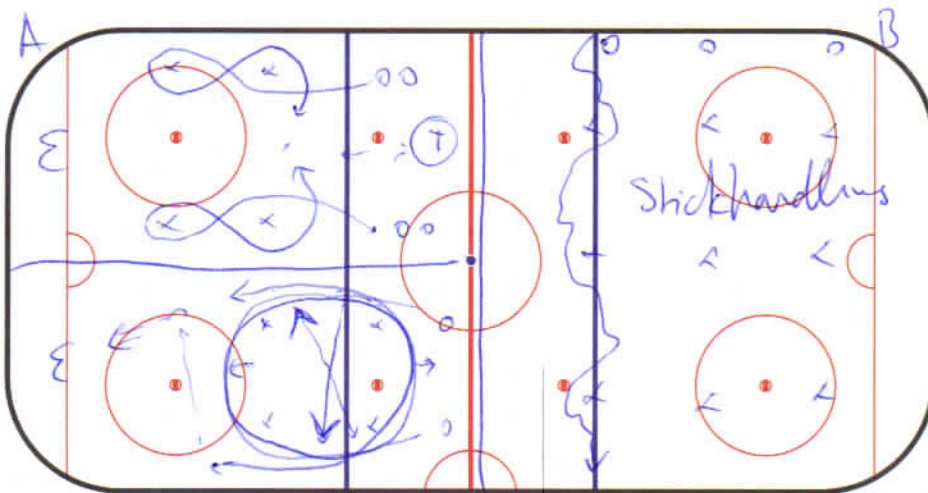
DATUM: 3.9.2020

TRAINER: Martin, Jürgen,  
Turi

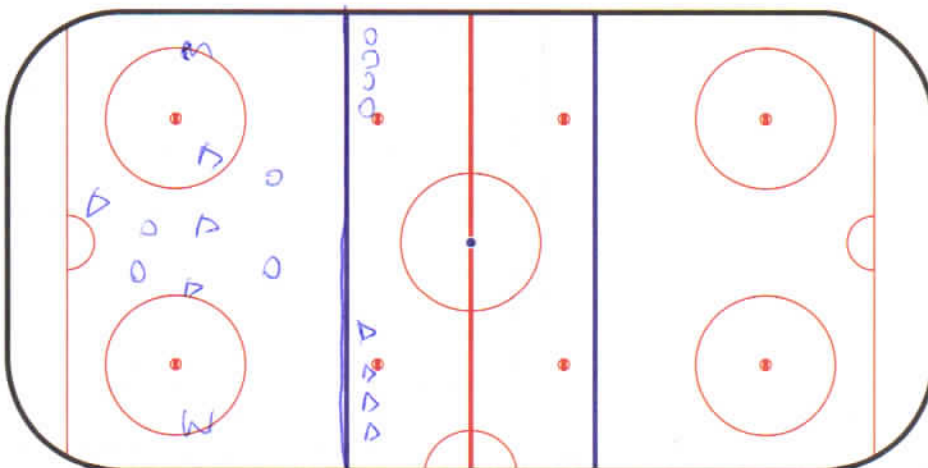
# TRAININGSPLAN



1. A-Parcour  
B- Pendellauf Passen  
Fake i.d. Mtk etc  
je 6 Min  
2. B Skating  
12 Min.



2. A-Wettrennen 1:1  
B- Passen mit Übergabe<sup>20</sup>  
je 6 Minuten  
B- Stickhandling  
12 min

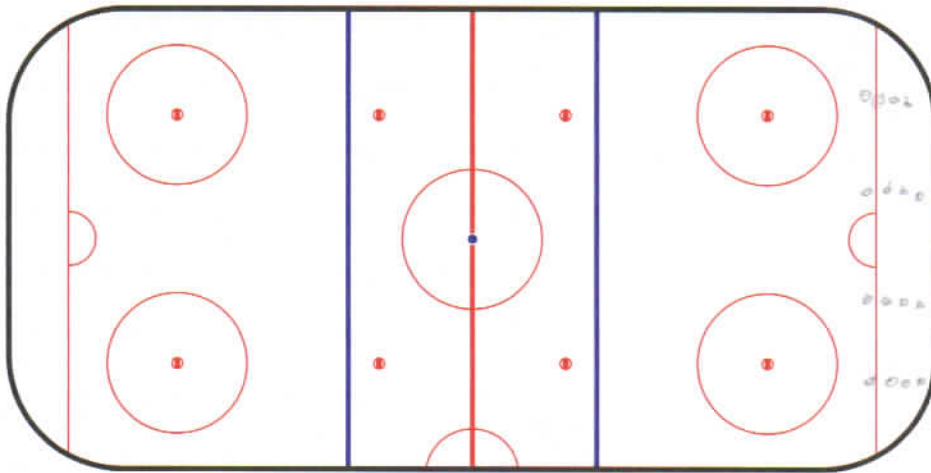


3. Spiel 4:4  
10 Minuten  
(oder Großfeld)

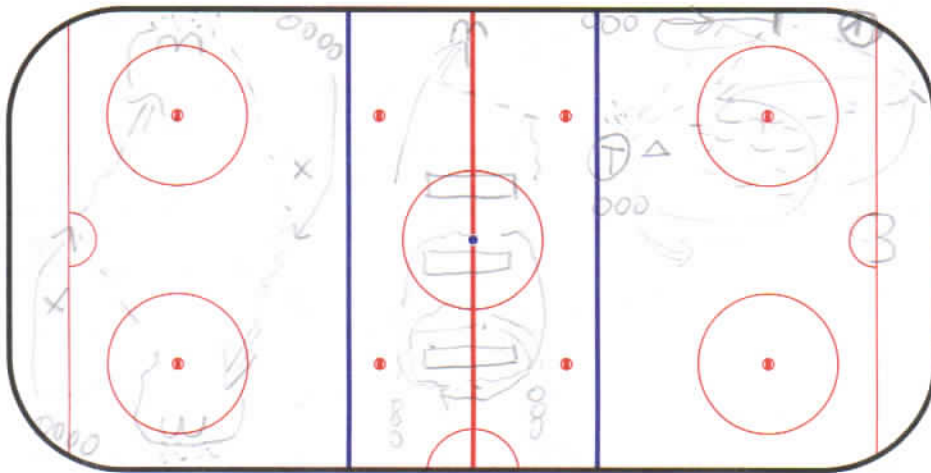


TEAM: U11  
DATUM: 2.9.20  
TRAINER: Jürgen, Juri  
Vitus

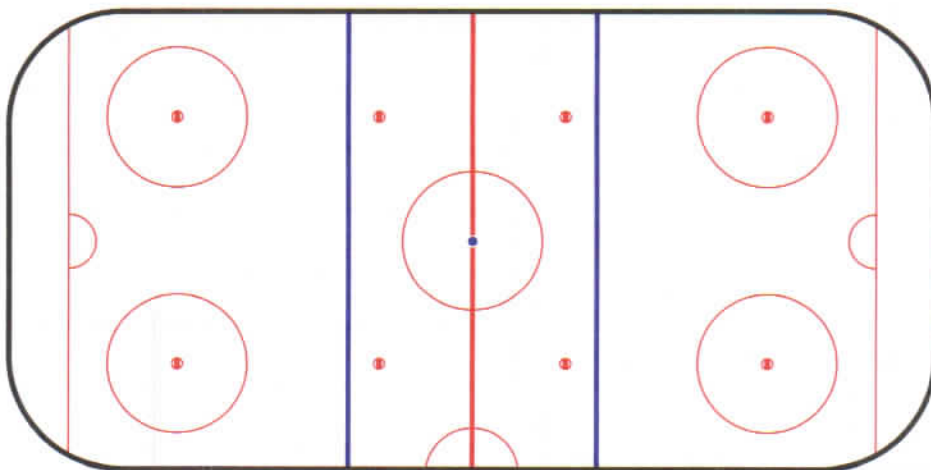
# TRAININGSPLAN



① Warm up  
Power skating  
Vorwärts, Rückwärts  
Kante innen  
ausser



② Stationen  
① 2/1  
② Übergabe der Scheibe  
③ 1/0



③ Spiel mit Joker

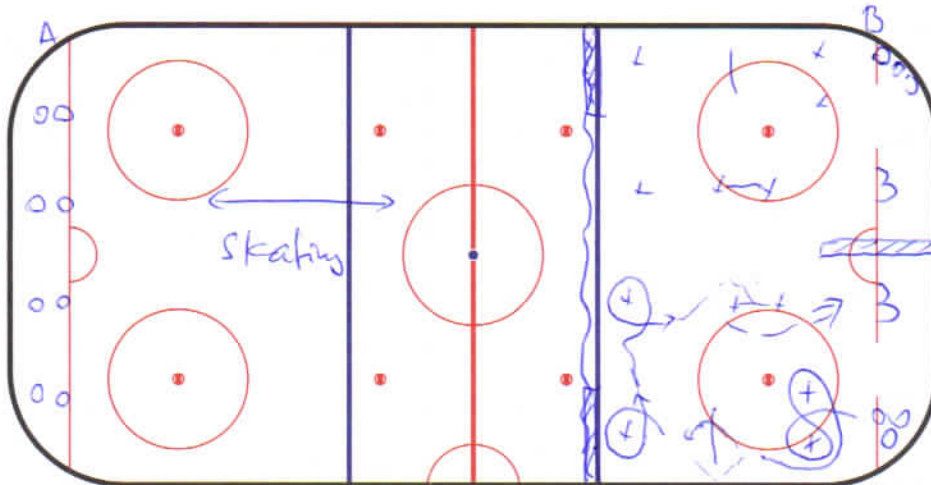


TEAM: U11

DATUM: 1.9.2020

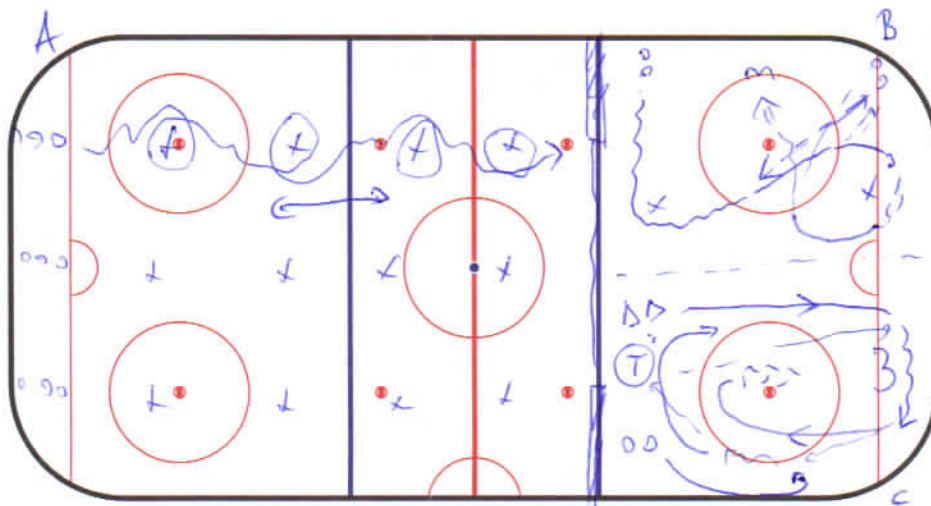
TRAINER: Martin, Yuri, Edo

# TRAININGSPLAN



1. A Skating lange Bahn  
Basics - Skating  
B Parcours - Scheibeführung  
Beide Seiten je  
5 Minuten

2 x 10 Min

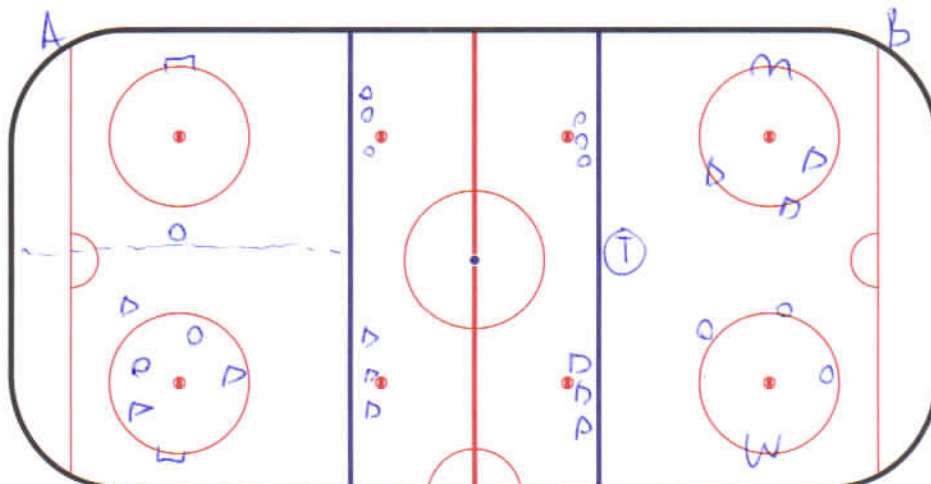


2. A Spickhandling  
Basics

B Passen in 1:0  
offene Zufahrt

C 1:1 mit Aufbauten  
Trainer ist Joker

2 x 10 min



3. A 2:2 mit Helfer  
→ darf nicht über  
mittellinie laufen  
⇒ 3:2

Passen

B 3:3 mit Trainer  
als Joker

2 x 7 Minuten



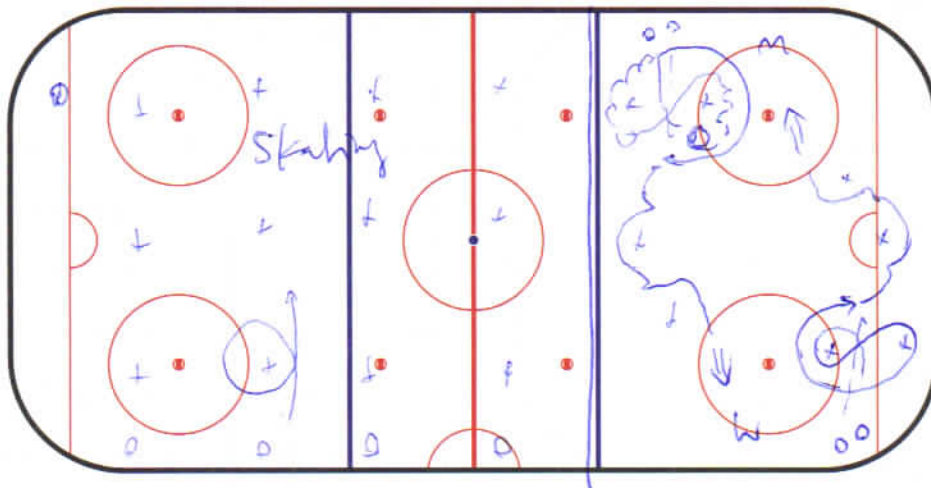


TEAM: U11

DATUM: 27.8.20

TRAINER: Morhan, Mari, Maek

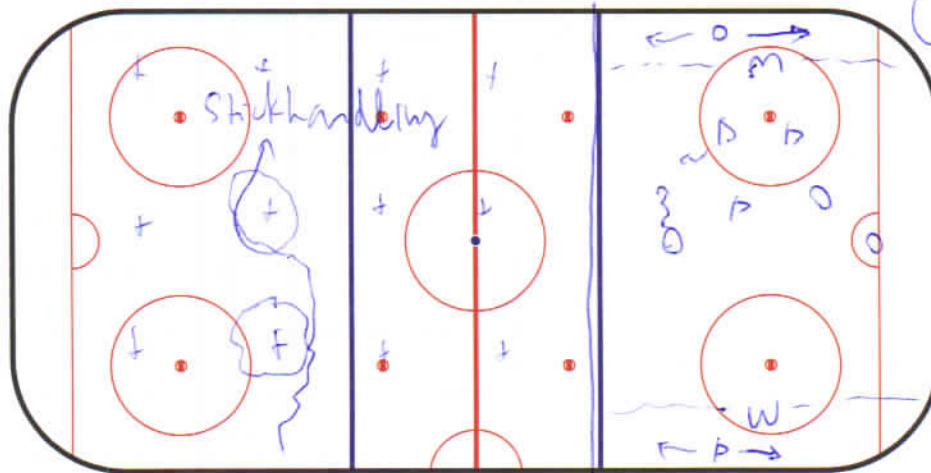
# TRAININGSPLAN



① A Staking

B Schiebung vor/vor-rw  
Pam

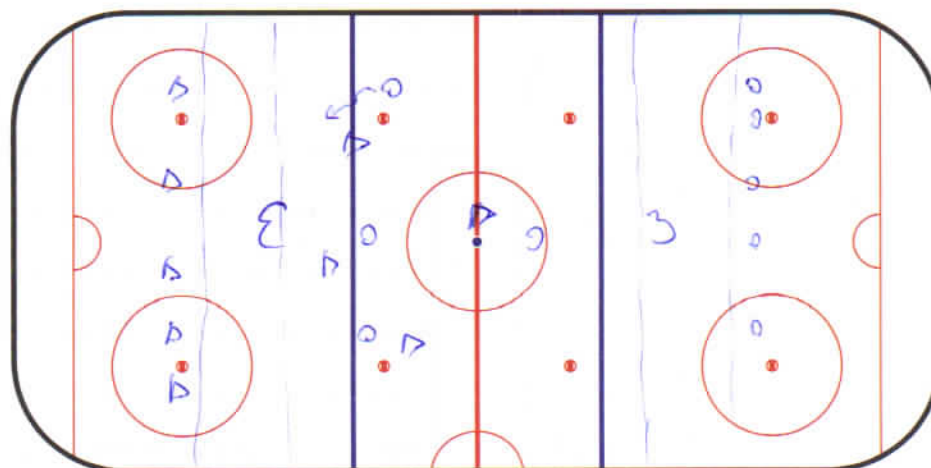
2x10 Minuten



② A Stichhandling

B 3:3 Joke links dem  
Ter

2x10 Minuten



③ Spiel 4:4

Eigenes Team darf  
angepöbel werden

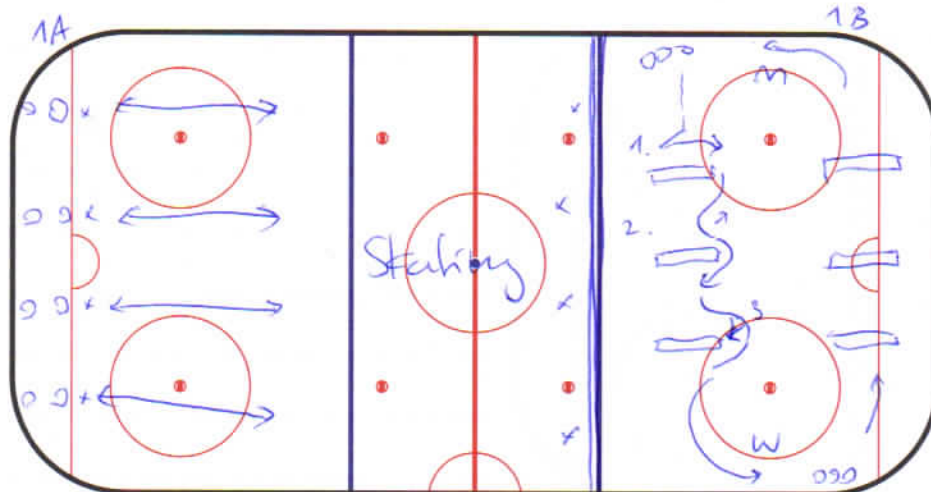


TEAM: U11

DATUM: 25.8.2020

TRAINER: Martin, Mario,  
Mark

# TRAININGSPLAN



① ~~1A~~ 2x10 min

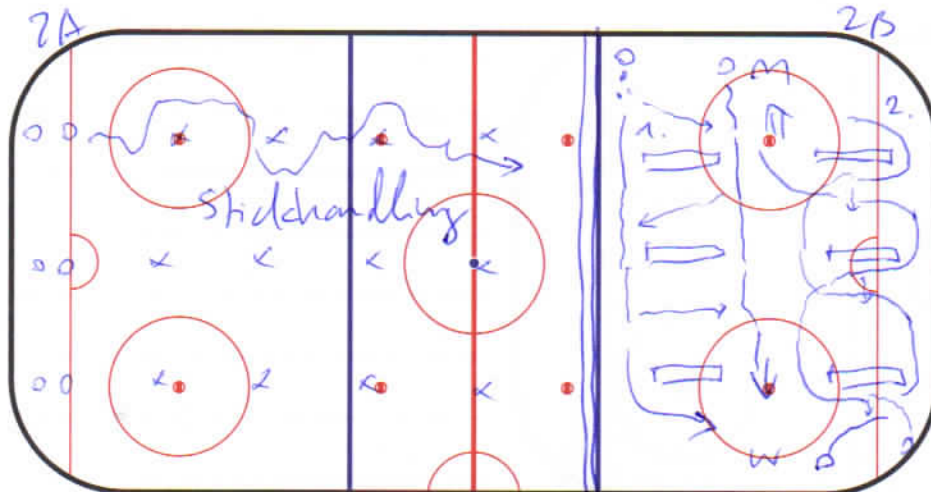
1A Stating Basics

1B Stickhandling 1:0

1. Fake

2. Puck Protection

3. Hip Opener



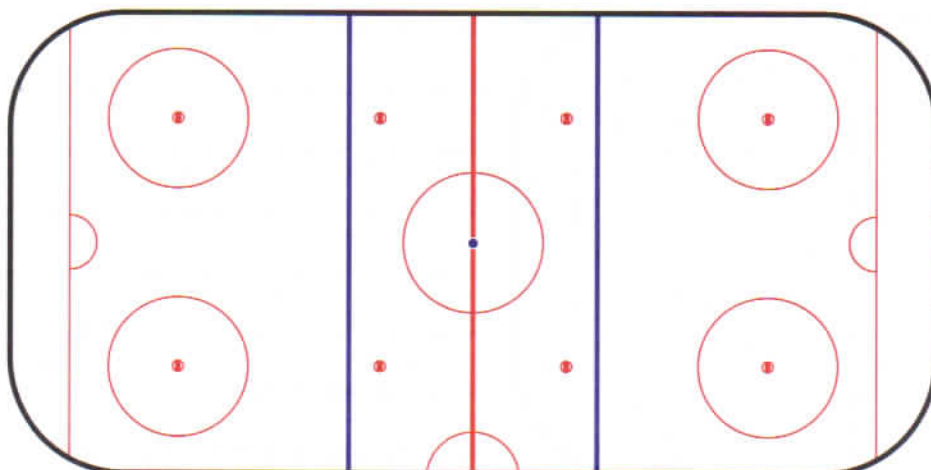
② 2x10 Minuten

A Stickhandling

B Posen 2:0

1. zwischen Bänder

2. Kreuzen



③ 20 Min Spiel

1. quer 10 Minuten

2. großes Feld 10 Minuten

→ Tor zählt nur wenn  
alle über Mittellinie!