



TEAM: LIG
DATUM: 24.08.2020
TRAINER: Cori
Yuri
Basti

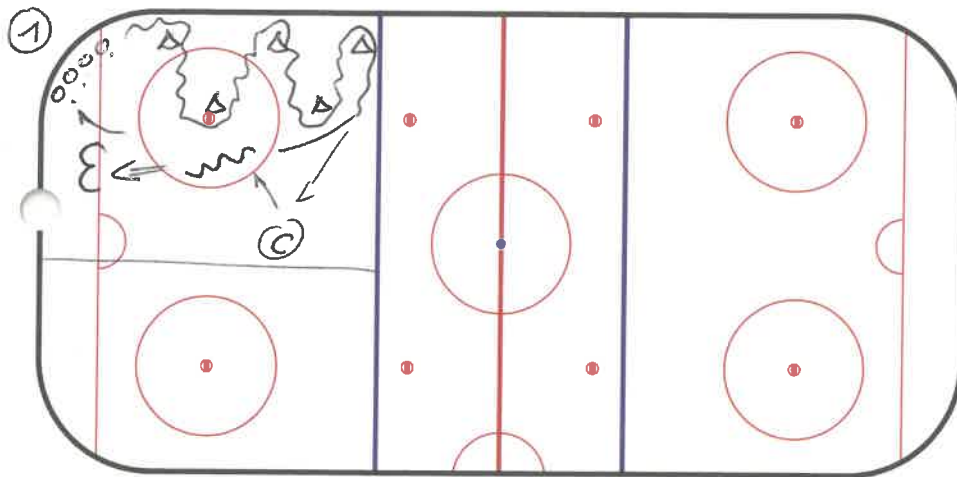
Warm UP: 10 Min

① Übungen vormachen
Kinder folgen

② Fangen Spiel
zwischen Blau-Blau

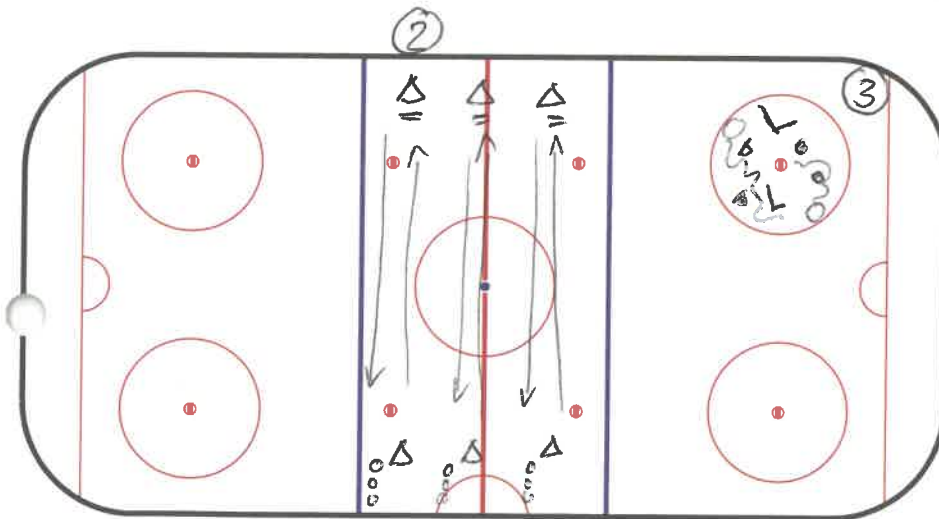
Aufteilen in 3 Gruppen

TRAININGSPLAN



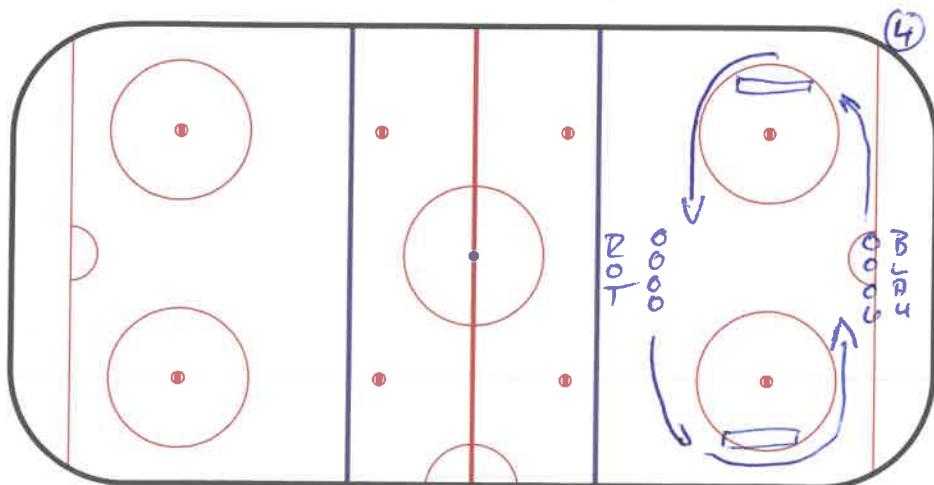
① Laufparcours: 15min

- mit Scheib Slalom
- Lauf Pass zum Trainer. Annahme im Lauf
- Tor - Schuß



② Bahnen Laufen: 15min

- C Cut innen + außen
- C Cut L + R
- Außenkante
- Eierlauf

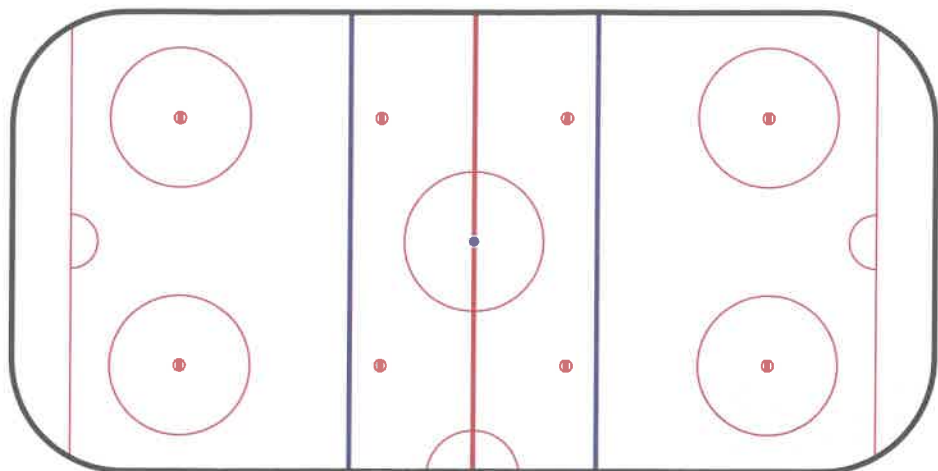


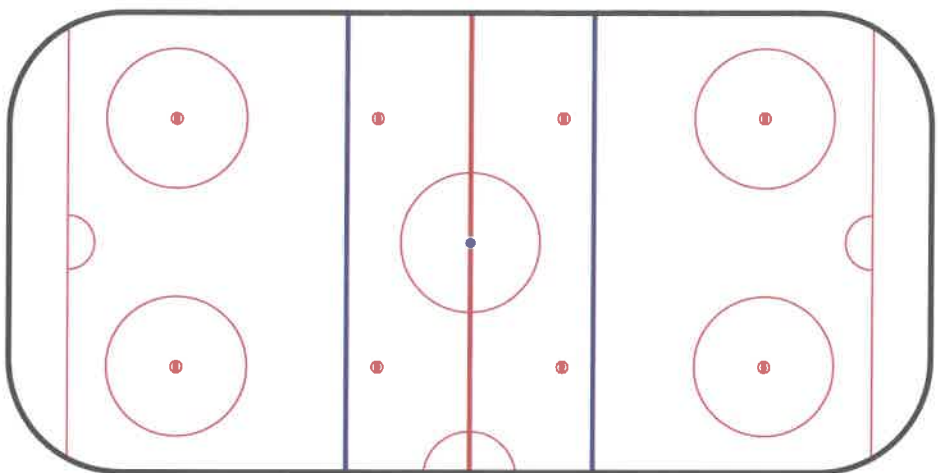
③ Chaos mit Puck 15min

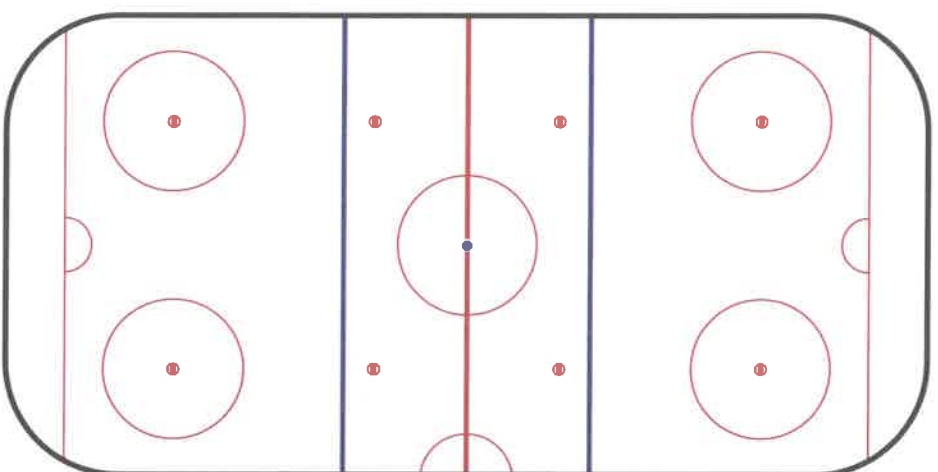
- zwei Gruppen je 30 sec Belastung dann Wechsel.

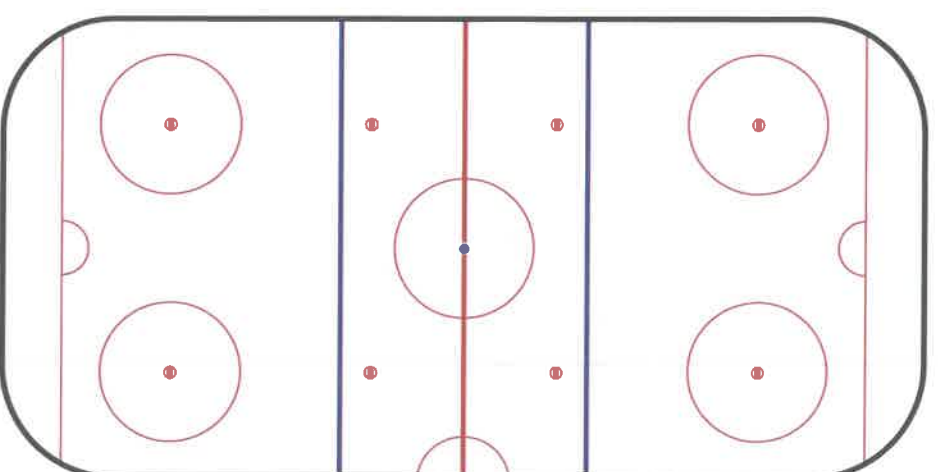
Wettkommen / Staffel Lauf

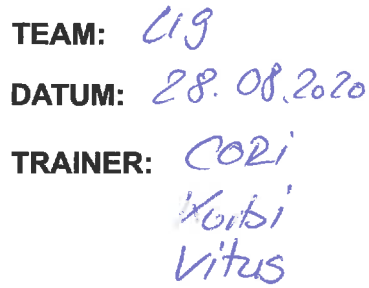
Team Rot gegen Team Blau mit Holz - Stab Übergabe 5min





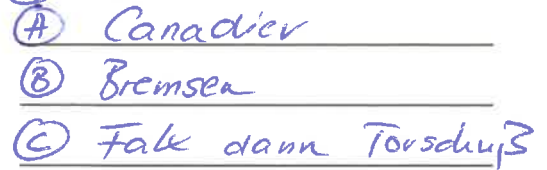




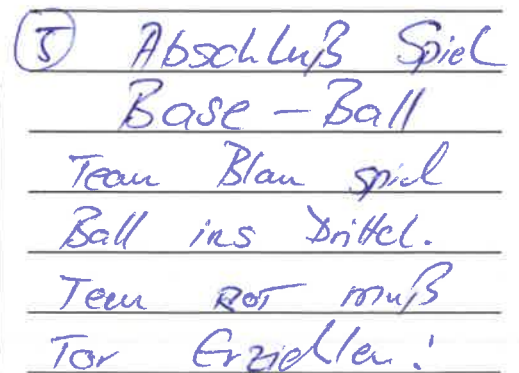
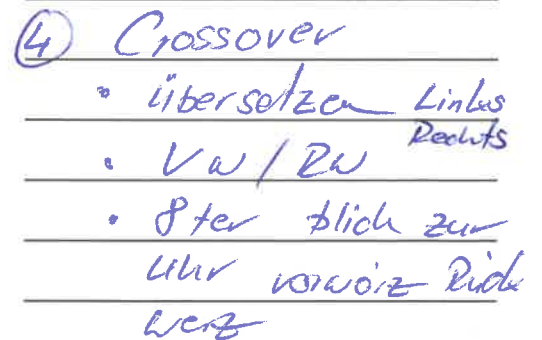


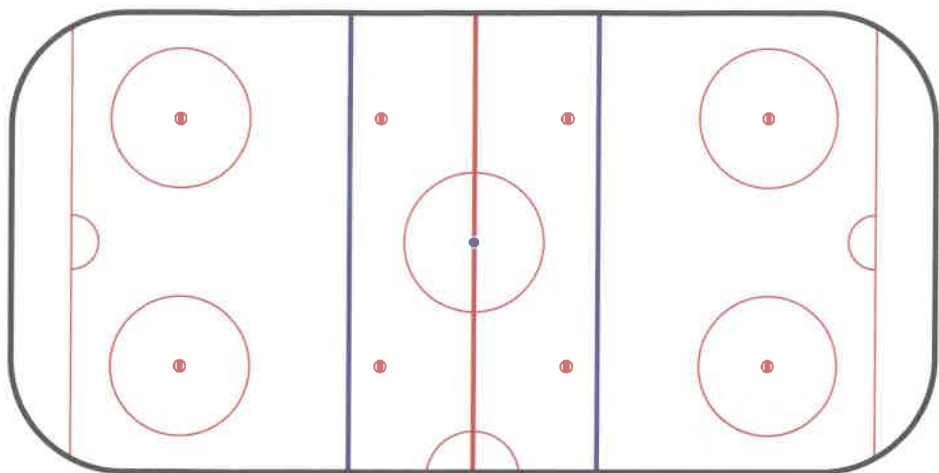
① Warm Up. 10 min
Trainer mit Puck / Ball
Kinder Tretten
Wer versteht ist
kann durch Beine
wieder frei werden.

15 min (2) Lowt person with Puck

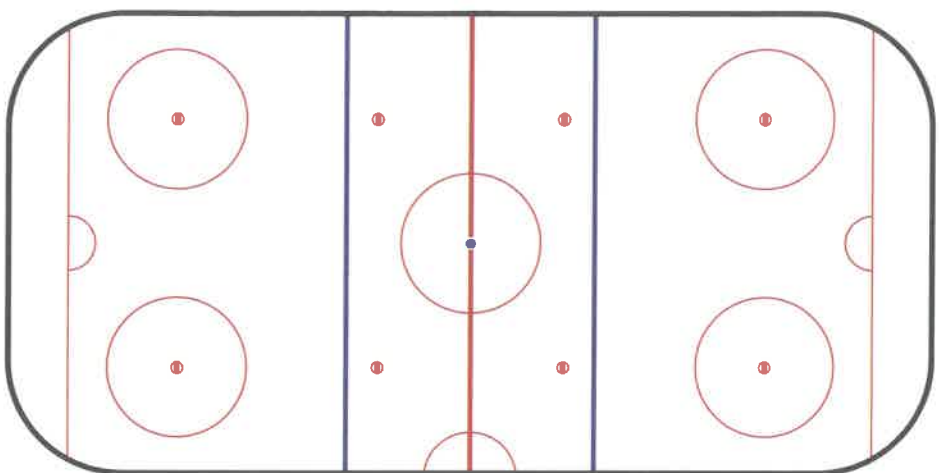


- Pass im Stand von Spieler zu Spieler
- Letzten Pass mit Torabschluss

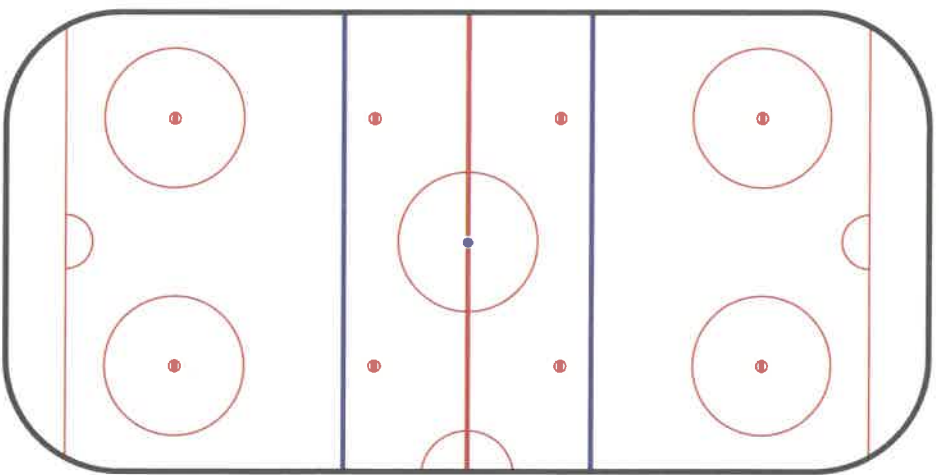




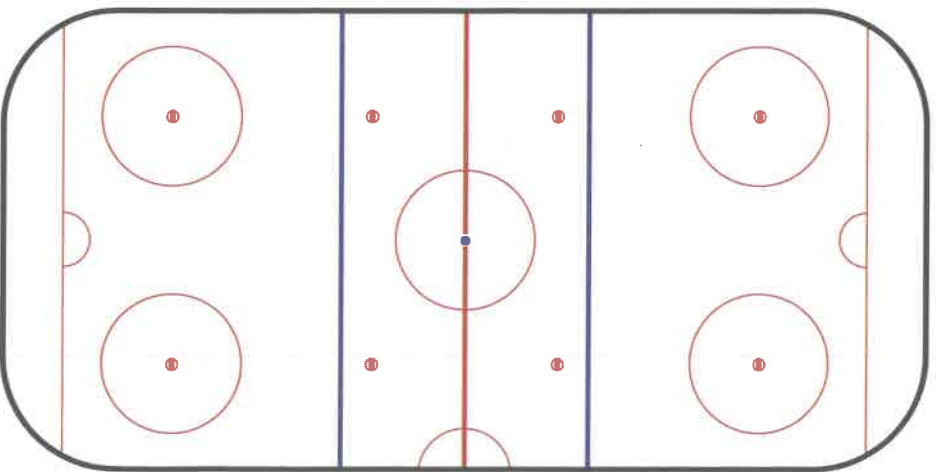
Handwriting practice lines consisting of ten horizontal lines.



Handwriting practice lines consisting of ten horizontal lines.



Handwriting practice lines consisting of ten horizontal lines.



Handwriting practice lines consisting of ten horizontal lines.

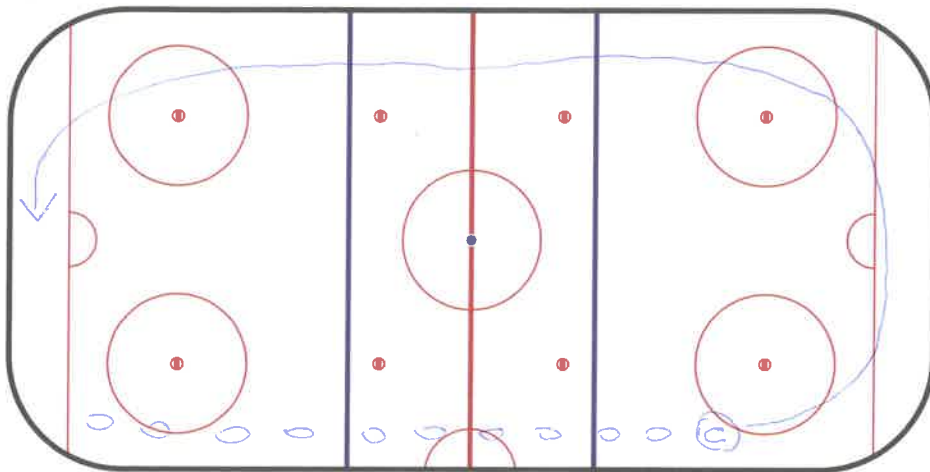


TEAM: U7 U9

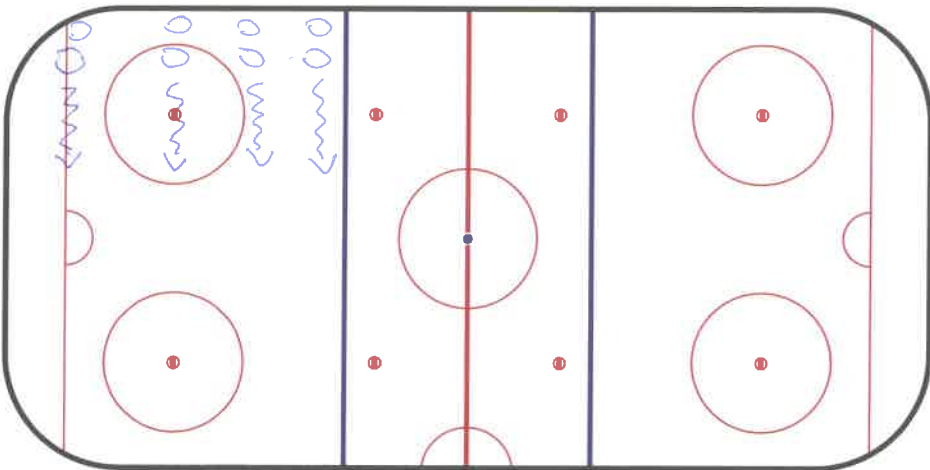
DATUM: 31.8.2020

TRAINER: YURI + Helfer 2.

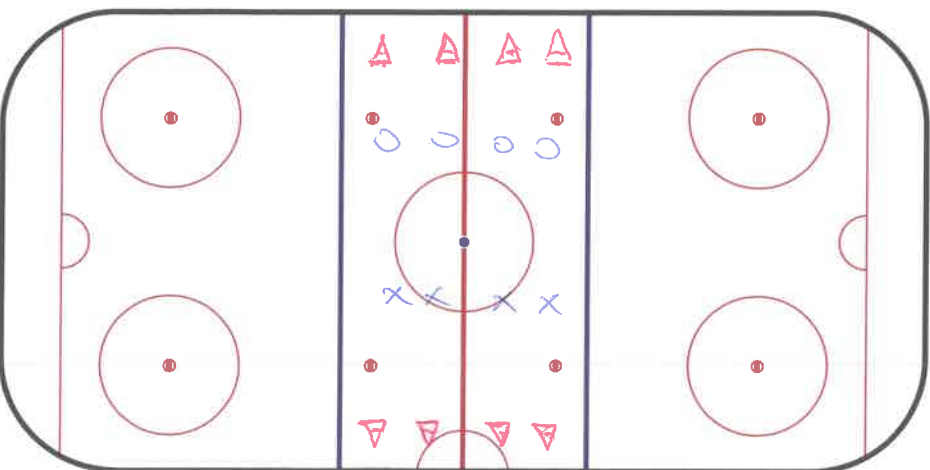
TRAININGSPLAN



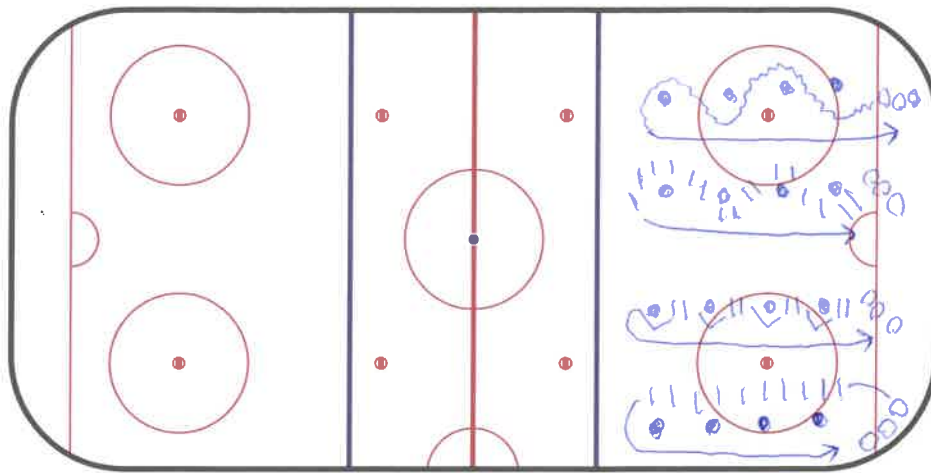
Aufwärmen TR
zeigt vor Spieler fahren
hinten TRAINER. (aufpassen +
disziplin)
5 min



Station 1: Puck-
- Ring KONTROL ->
- SLÄGER KONTROL ->
Richtige KÖRPER POSITION
-> Gleichgewicht
12 min



Station 2: SPIEL
4-4 -> SPASS, BEWEGUNG,
PROBIEREN SAHEN MIT
PUCK UND SLÄGER.
(STATT 4 PILONEN ->
ZIEL ALLE 4 PILONE VON
GEGNER MIT PUCK TREFFEN)
12 min



Station 3: Beweglichkeit

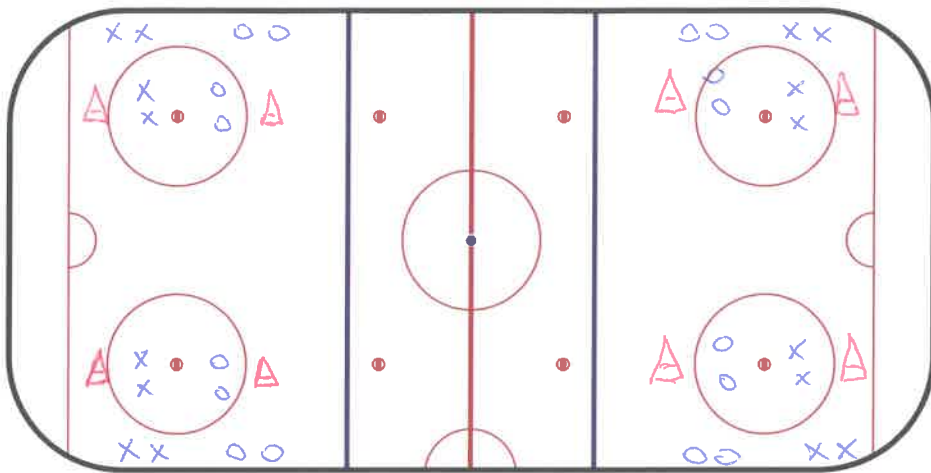
und Gleichgewicht,

A) seitliche Schritte

B) seitliche Schritte mit Schritt drüber Pylon.

C) seitliche Schritte Schlange

D) Laufen mit Richtung wechseln Schlange
12 min

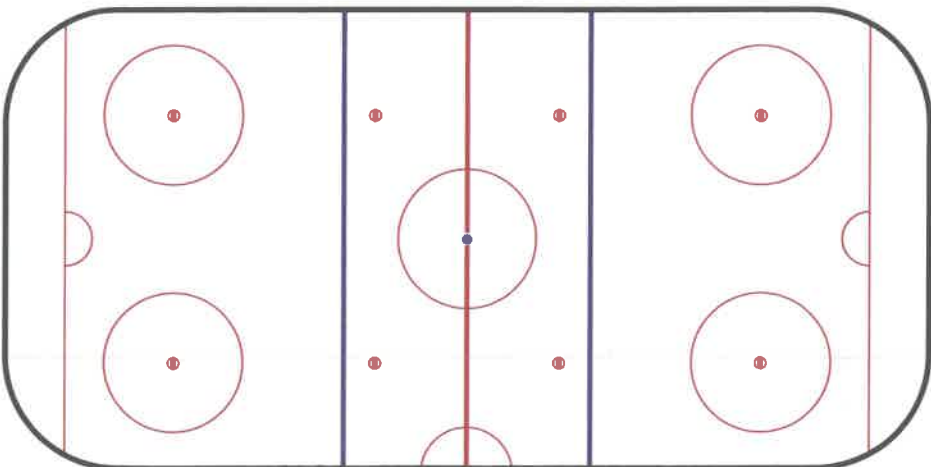
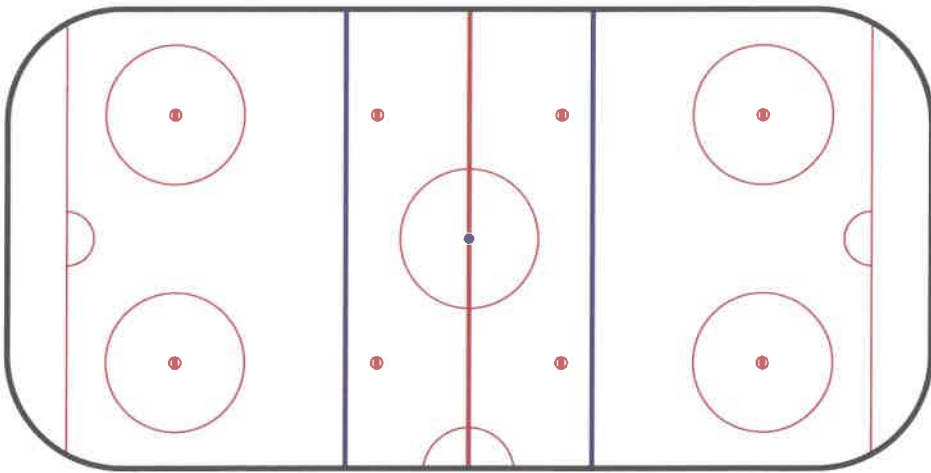


Spiel 2-2 auf

4 kleine Plätze mit Ring, 20-30 sek Wechsel.

Pilone statt Tor

12 min





TEAM:

UG

DATUM:

2.09.2020

TRAINER:

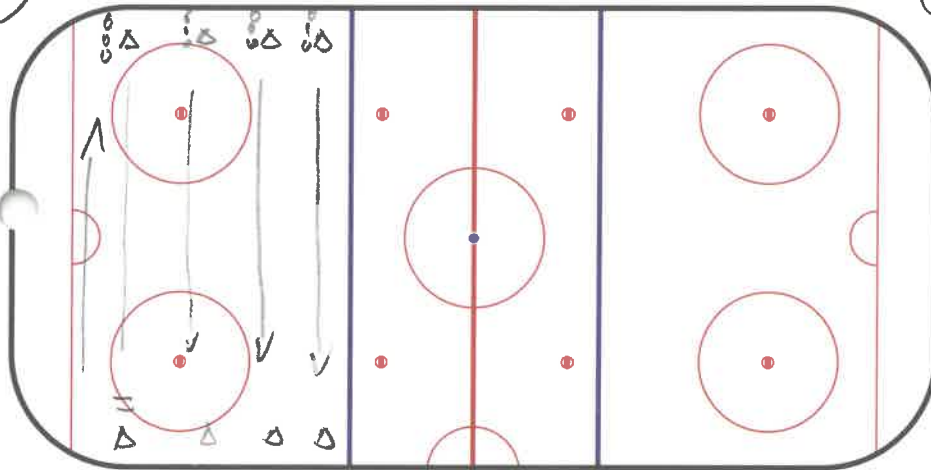
CORi
Yuz
Fritus

TRAININGSPLAN

Warm - UP 10min

- Trainor Laufübungen vormachen.
- Übersetzen mit Tempo.
- Einbeinig gleiten

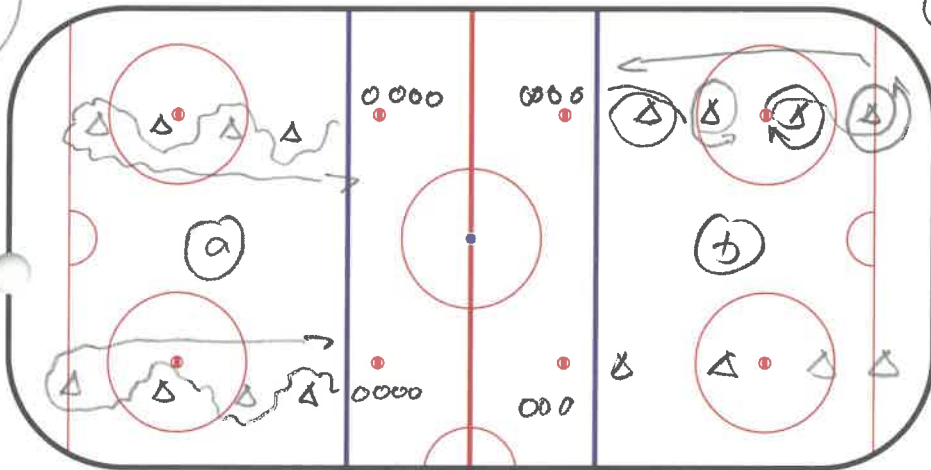
①



① Lauftechnik : 15min

- bb tief gleiten + Sprung
- tief C-cut L
— " — R
- tief Einlauf
- Knie einzel tief
-

②

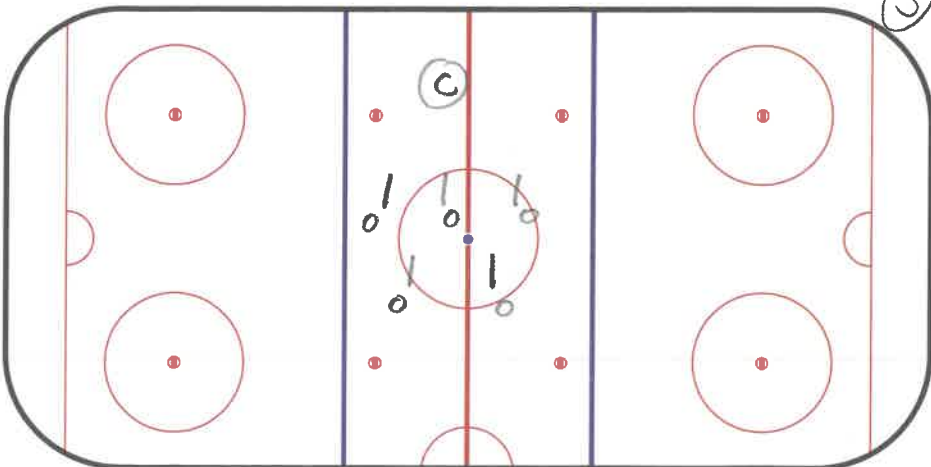


② Lauf-Test - 11,2 min

aber mit Puck
beim Spieler durch
blaue Linie zweite
Mann startet.

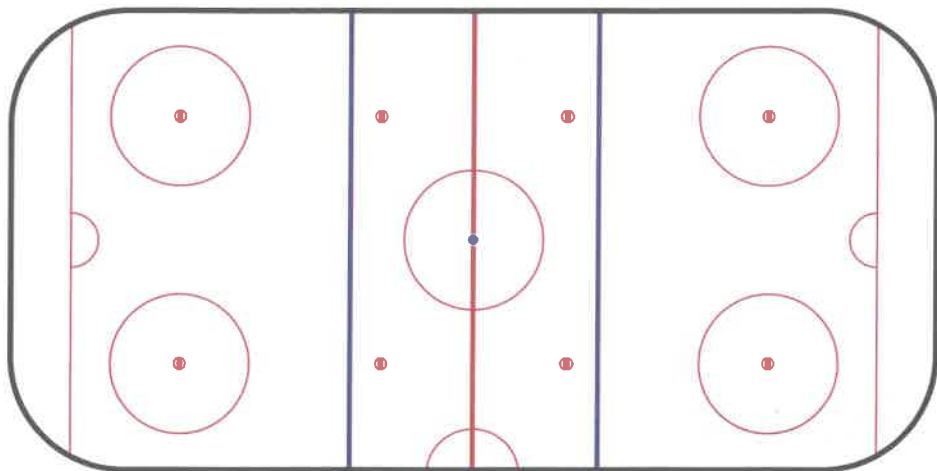
- mit Canadier.
- um die Hindernisse

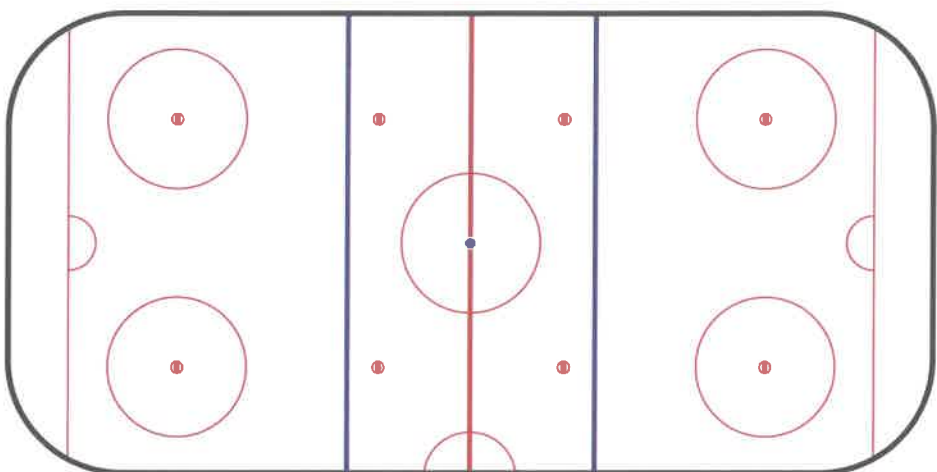
③

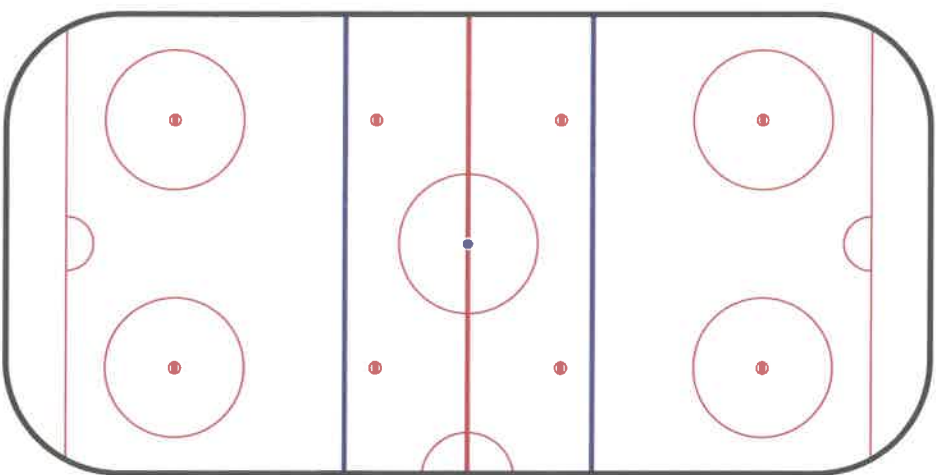


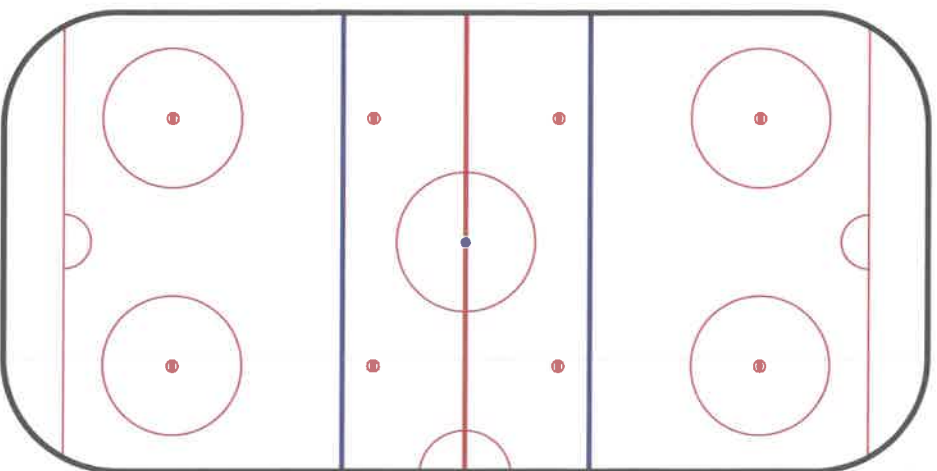
Laufparcours 15min
Skate - Technik

- über Holzstübe
sprünge
- Crossover
- Einbeinig
- C-cut











TEAM: U9
 DATUM: 4.09.2020
 TRAINER: CORI

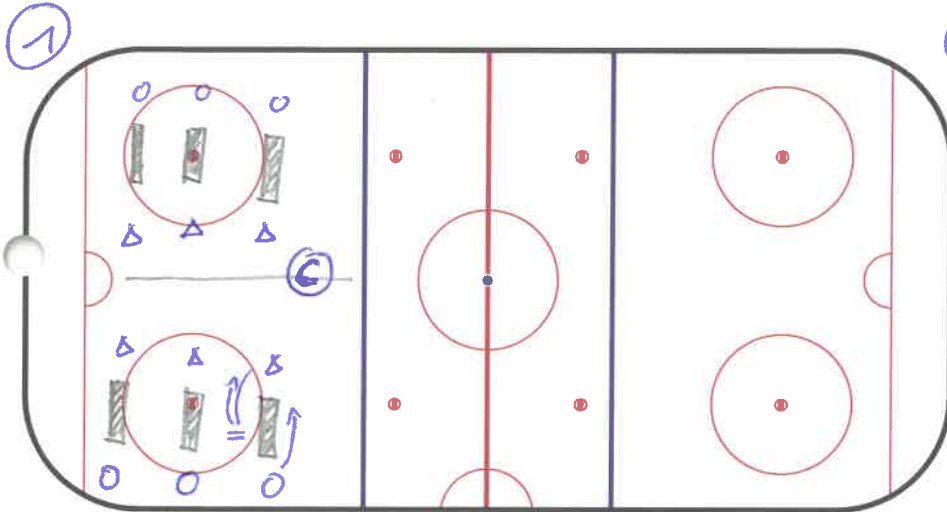
Warm UP 10 min

Trainer macht

Power Skat Übungen
 vor

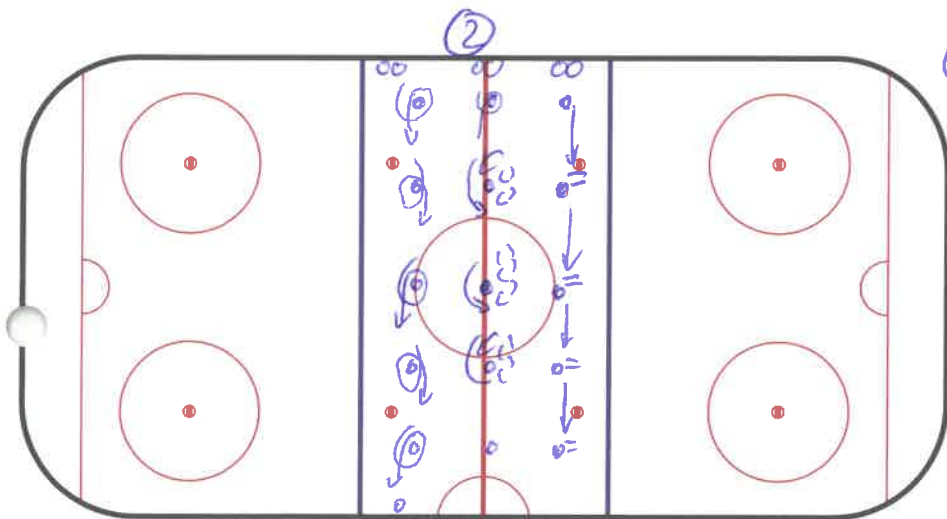
- Hocke fikt.
- Drehung Links
— — — Rechts
- Übersetzen Links
Rechts

TRAININGSPLAN



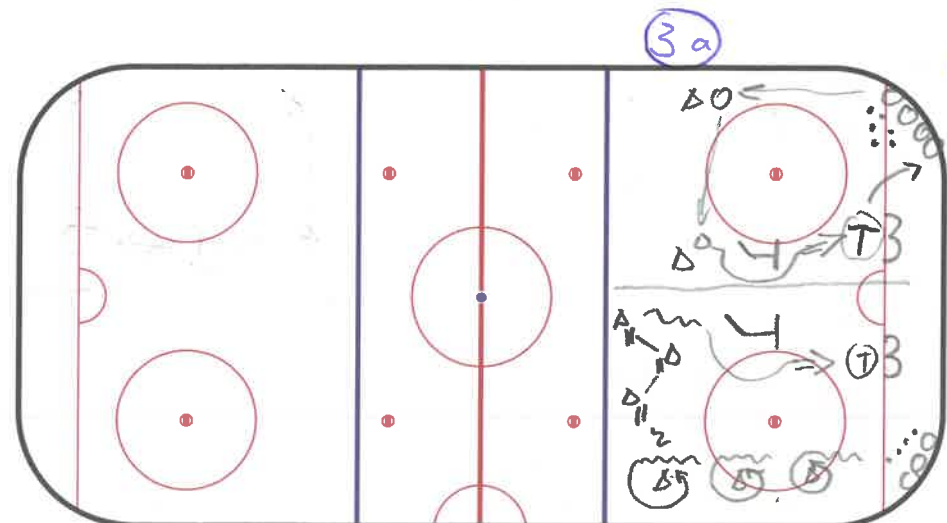
① Fangen mit Hindernis. 10 min

- Spieler ohne Schläger.
- O ist Fänger & ist Gejagter Spieler
- Dann wechseln



② Power Skating: 10

- Canad. Links
- — — — Rechts
- Einbeinig Links
- — — — Rechtst
- wenn möglich Vorwärt + Rückwärt.
- Antritt + Bremsen beidseitig



③a 10 min

- 2x Pass mit Körpertausch. und Schuß-Abschluß

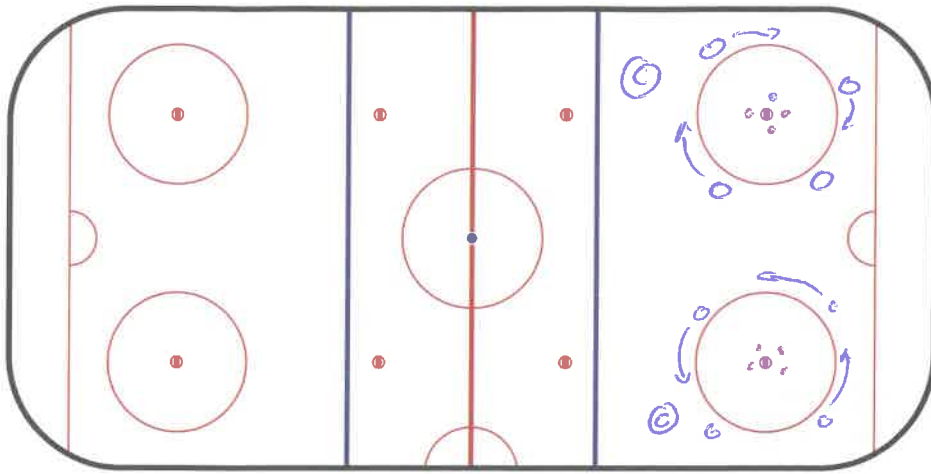
- ③b
- Canad. mit Puck
 - Bremsen mit Puck
 - Körpertauschung
 - Tor - Schuß

3b

10min Spiel : Reise nach

Jerusalem

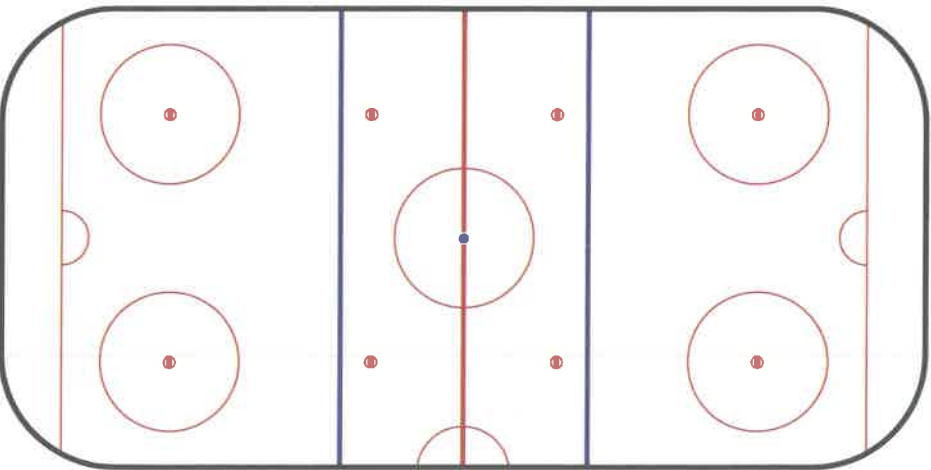
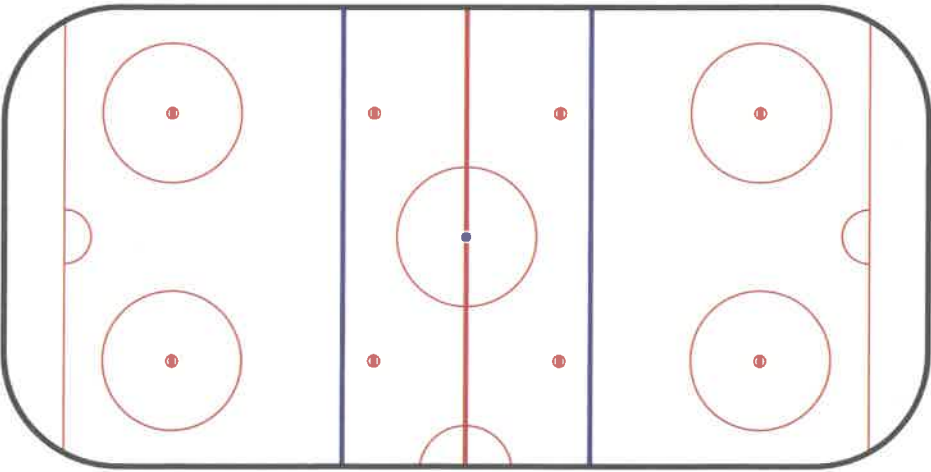
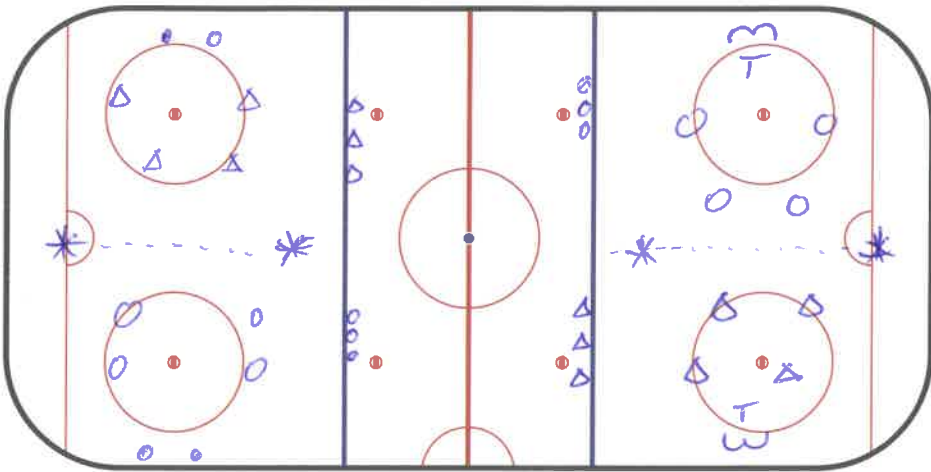
- Puck in Mitte
- Spieler ohne Schläger über-
setzen um
Bully-Kick
- Kom. C zum Puck



Abschluß Spiel 10min

* Pionen

Tor gilt nur
wenn alle
Spieler über
der gedachten
Linie sind.





TEAM:

49
8.09.2020

DATUM:

TRAINER:

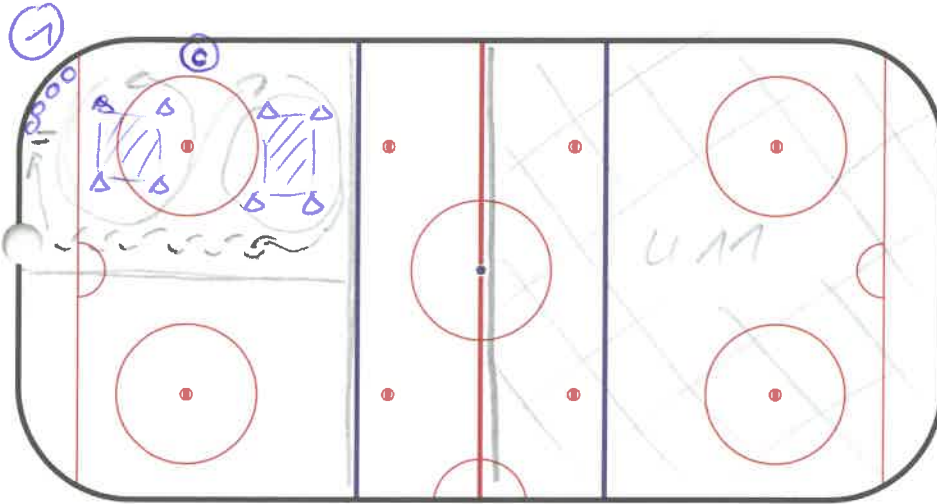
Cori
Yuri
Basti / Ebko

TRAININGSPLAN

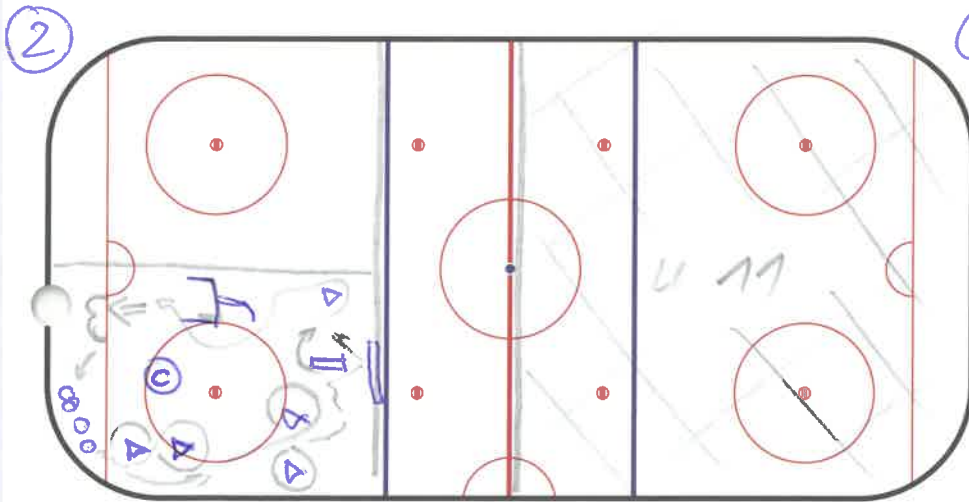
① Warm up 5 min
Trainer folgen

② 3 Gruppen a ca. 8
Spieler

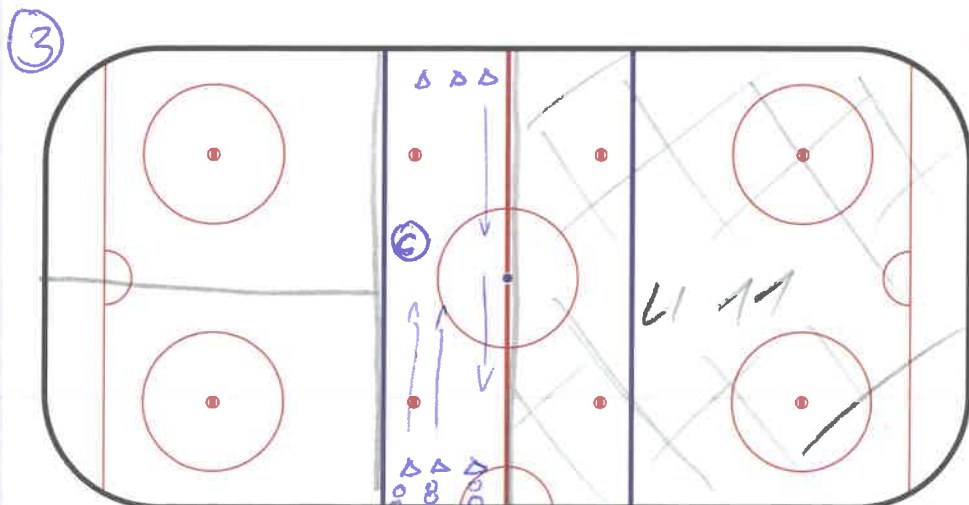
③



① Übersetzen in 8 ^{15 min}
• Links
• Rechts
• Gerade Rückw.
• Bremsen bei
Gruppen

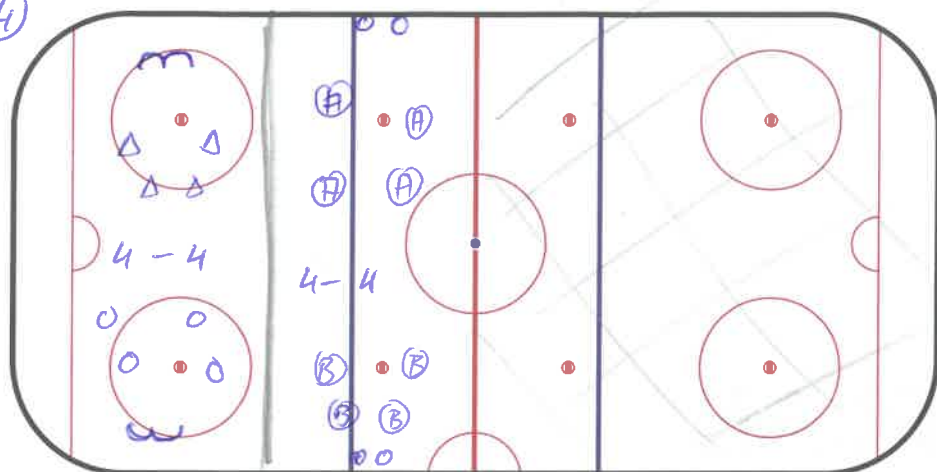


② Stick-handling mit
TORabschluß ^{15 min}
• 8ter Lauf mit Pick
• Banden Pass mit
Sprung über Hürde
• Scheibenaufnahme
• Körpertauschung
• Tor - Abschluß

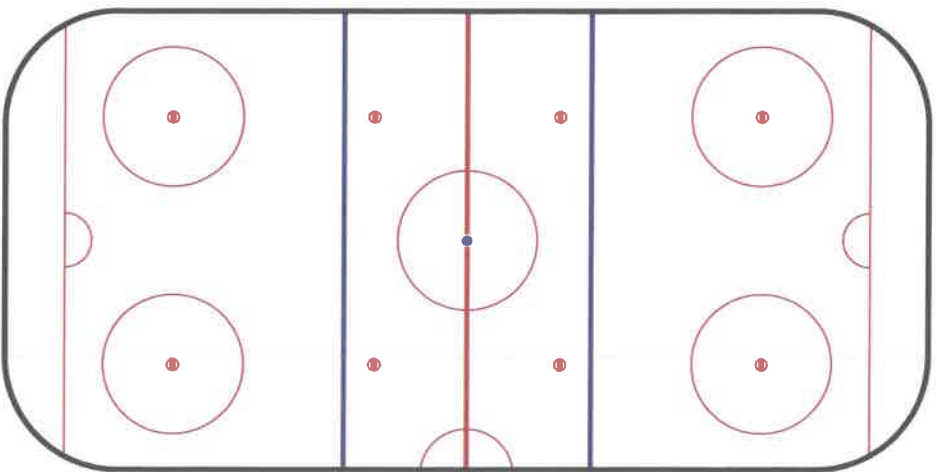
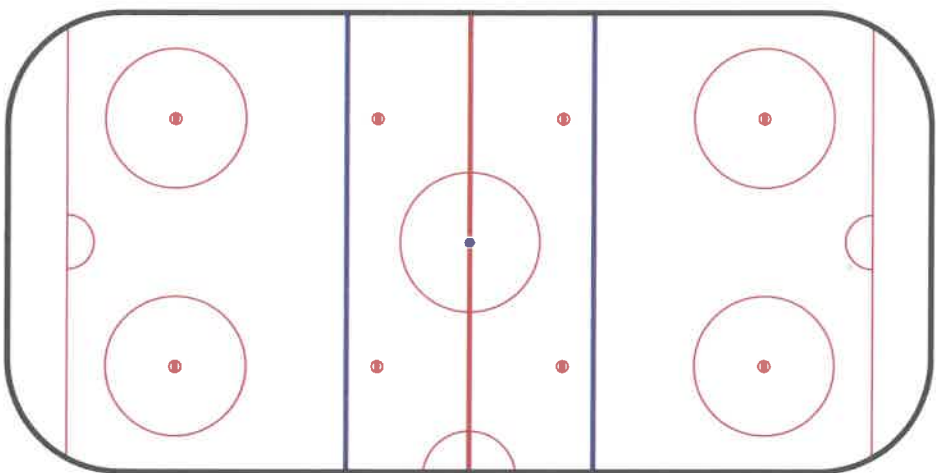
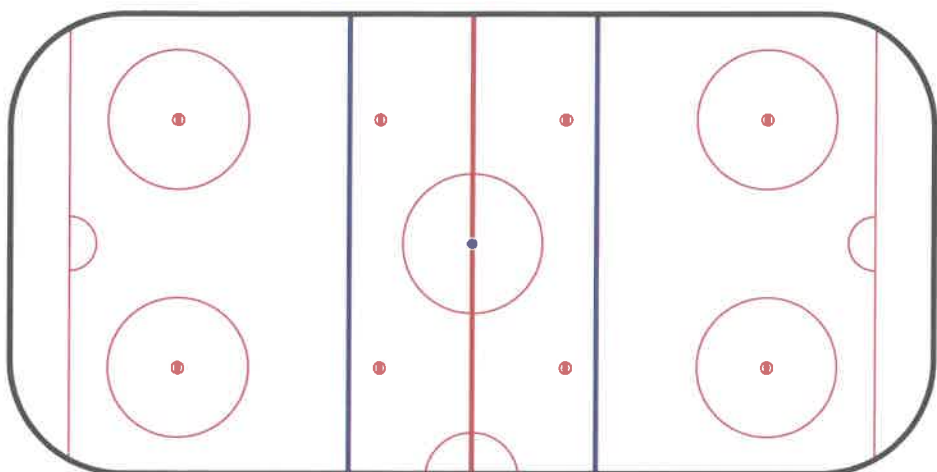


③ Power-Skating ^{15 min}
• Gleiten Einbein
L und Recht.
• Knie abwechselnd
on ice
• C-Cut Links
Rechts

4



4 Spiel auf 10 min
zwei Felder
• Feld 1 mit Pick
• Feld 2 mit Tennis-
ball



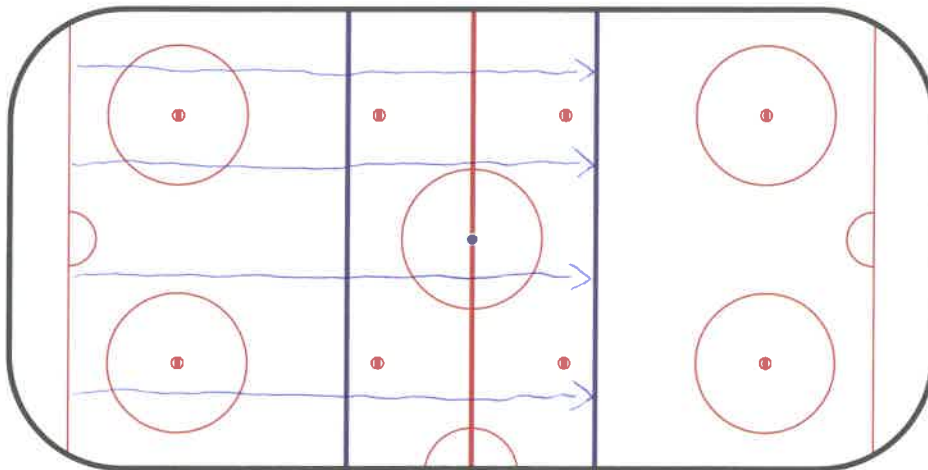


TEAM: U9 14:10-15:10

DATUM: 9.9.2020

TRAINER: Yuri + 2 Helfer

TRAININGSPLAN₃

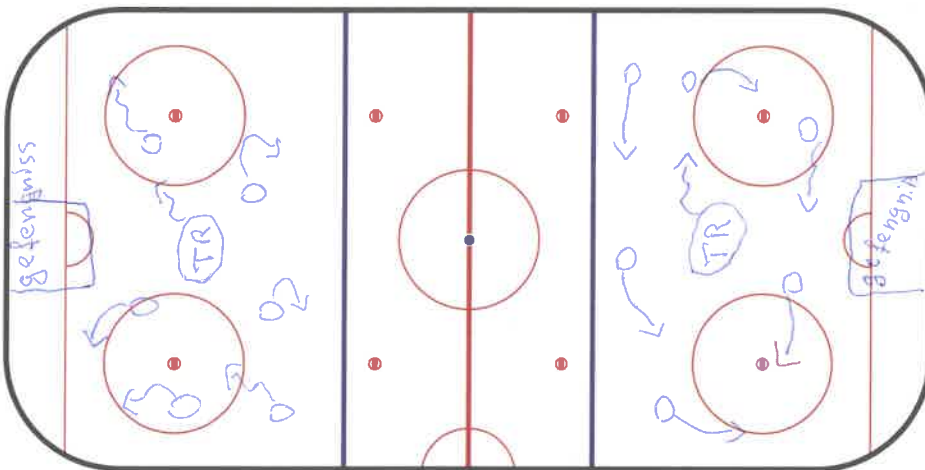


Aufwärmen kurz eislaufen

- Schtop mit linke bein
- Schtop mit rechte bein
- Schtop mit linke bein aber
Rückwerk

- Schtop mit rechte bein
Rückwerk

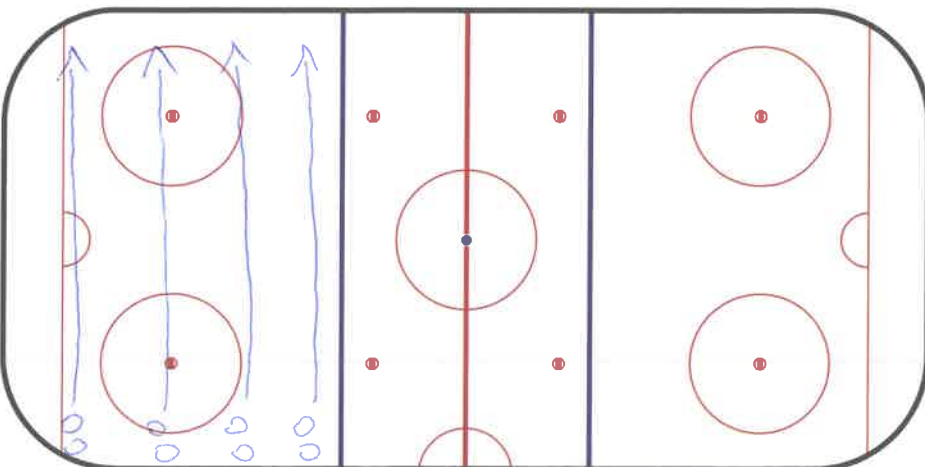
5-7 min



Schnelligkeit spiel

polizei und randiter

8 min

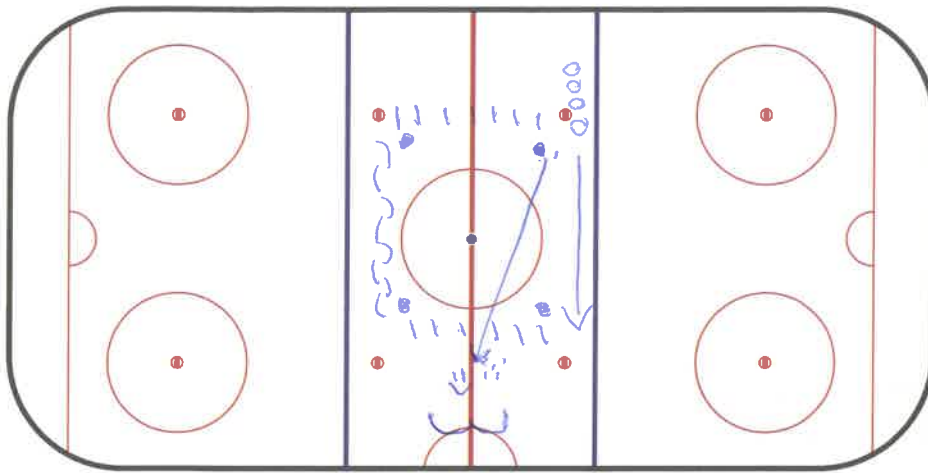


Station 1: Eislaufen

START:

- ENTE gehen mit innen kante
- V START 3 feste schlege und
fart mit eishockey position
- V START 3 feste schlege und
fart mit eishockey position linke bein
- V START 3 feste schlege und rechte bein
- START RÜCKWERK keine am eis
bleiben und fart mit linke bein
- START RÜCKWERK keine am eis
und fart mit rechte bein.

4 min



STATION 2: Schnelligkeit,

plismetrik mit eisläufen mit
schuss auf TOR.

1-2 gerade

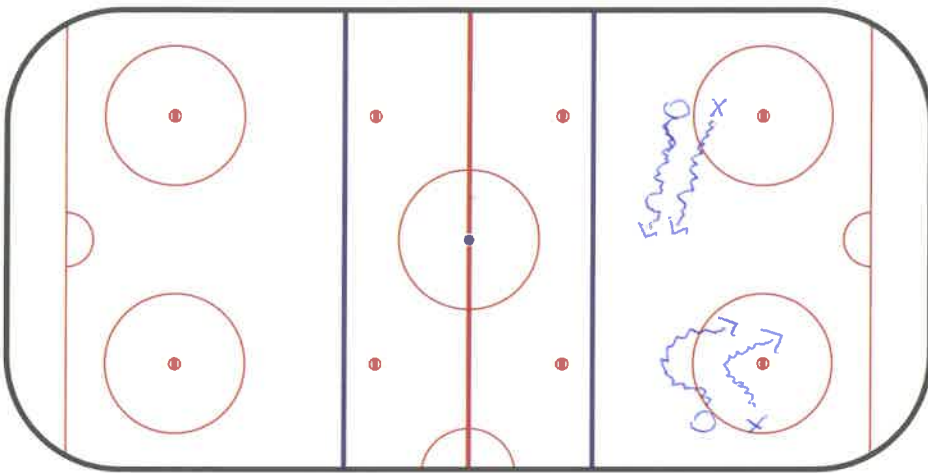
2-3 seitlich rechts

3-4 rückwärts

4-1 seitlich links.

START Puck holen und schuss.

7min

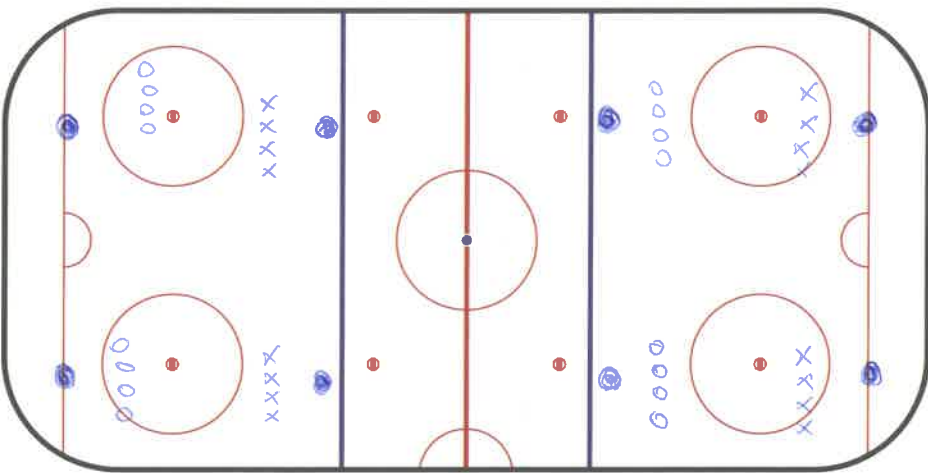


STATION 3: Schleger-Puck

KONTROL, Spiegel.

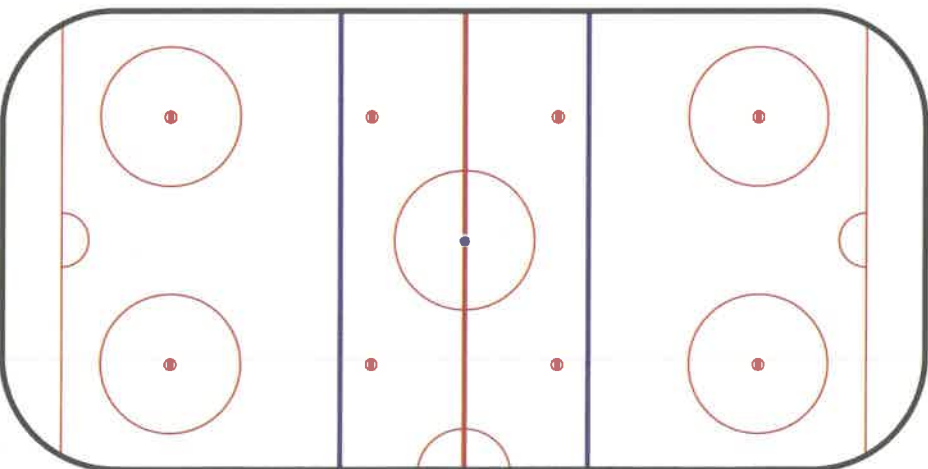
Im PAAR -> ein spieler
fährt mit puck andere fährt
mit ring und probiert
alles nach machen.

7min



Spiel 4-4 4 PLÄTZE

15min



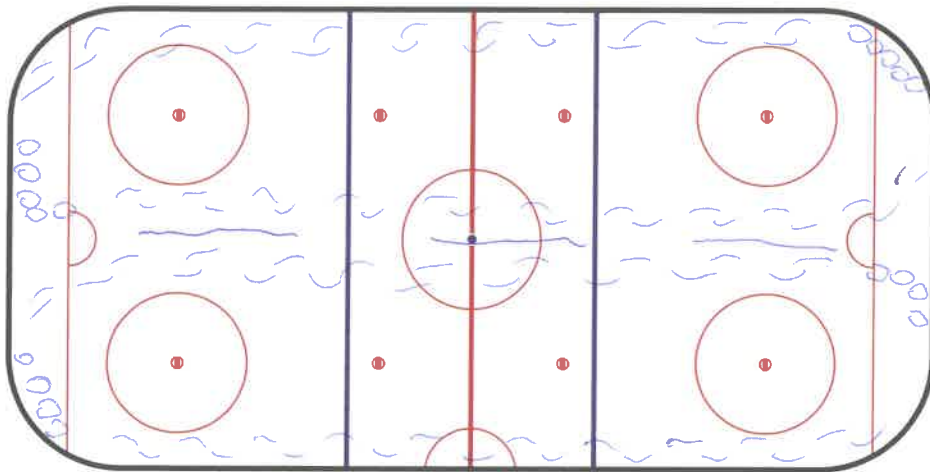


TEAM: U9 15:30-16:30

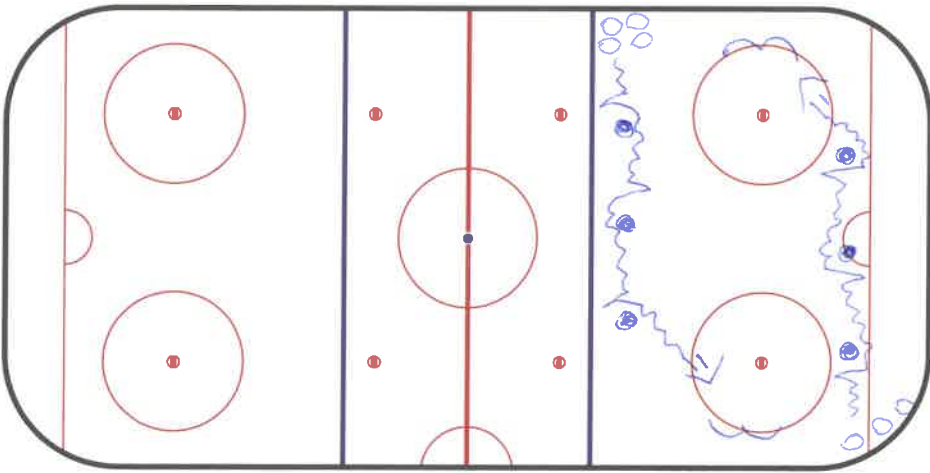
DATUM: 11.9.2020

TRAINER: YURI + 2 Helfer

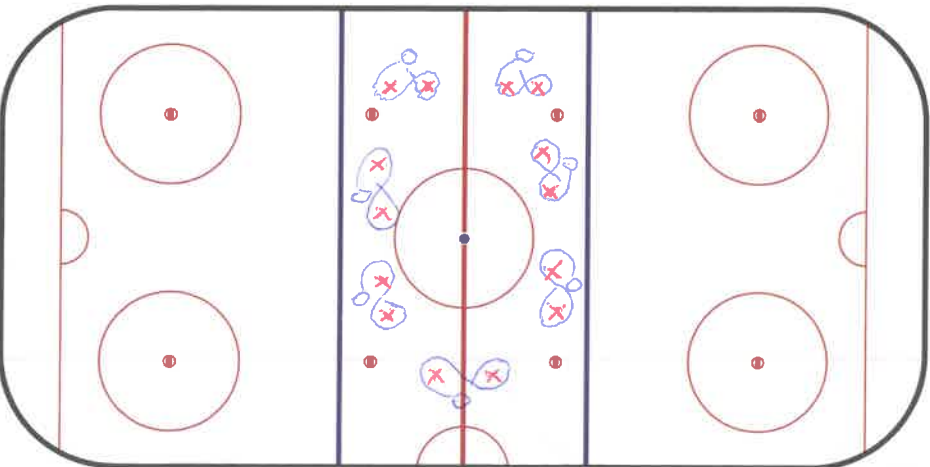
TRAININGSPLAN



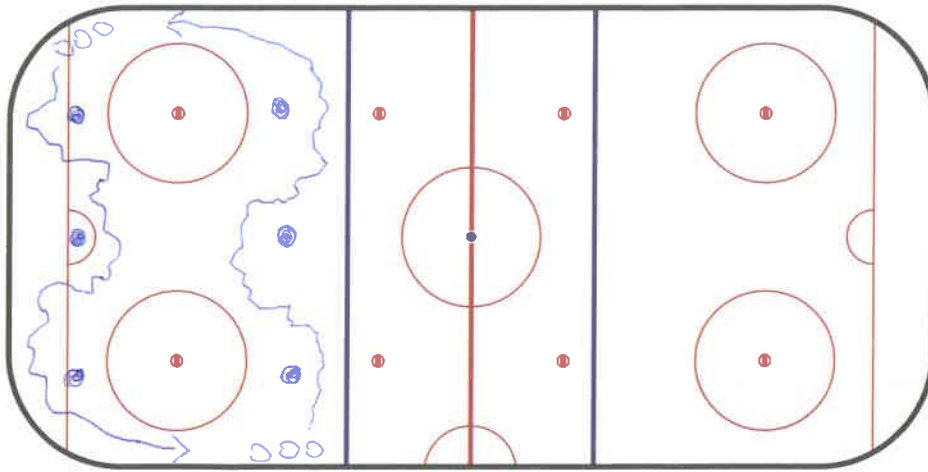
Eislaufen aufwärmen
Ruckwerk fahren
kreizen beine vorne →
Ruckwerk fahren
kreizen beine hinten.
8 min



STATION 1: Puck
KONTROL → SCHULTER
ARBEIT; LANG Gehen LINK
oder RECHTS, SCHUSS.
9 min



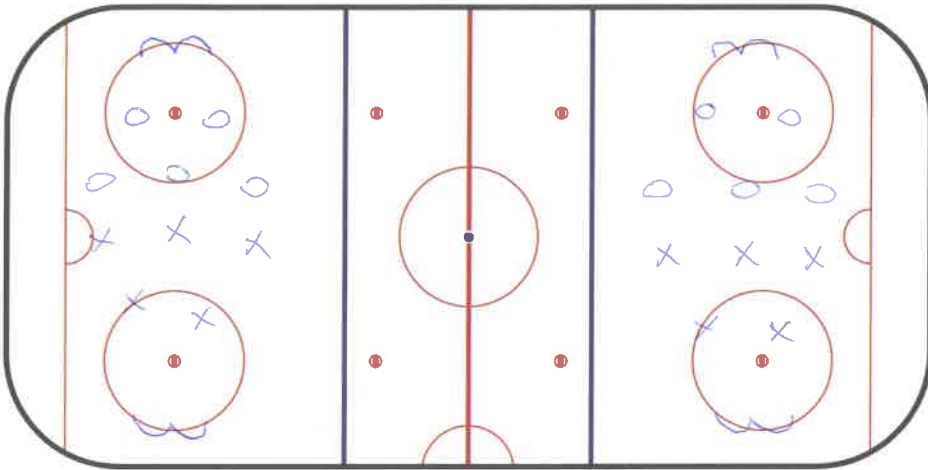
STATION 2: Gefühl
mit Puck und SCHLÄGER
→ RICHTIGE STELLUNG;
RICHTIG SCHLÄGER HALTUNG
→ AHTER. SCHÜFT NUTZEN.
9 min



STATION 3: Gleichgewicht
Körper, Beweglichkeit →
 → eislaufschuhe kontrol.

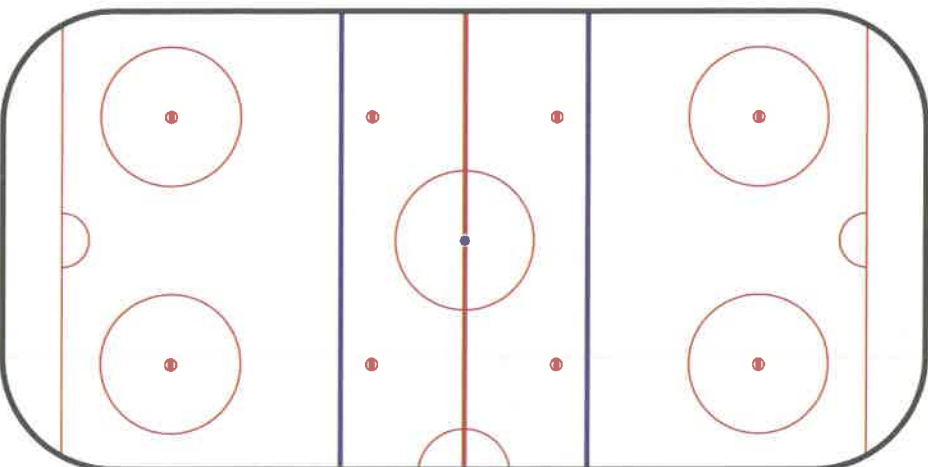
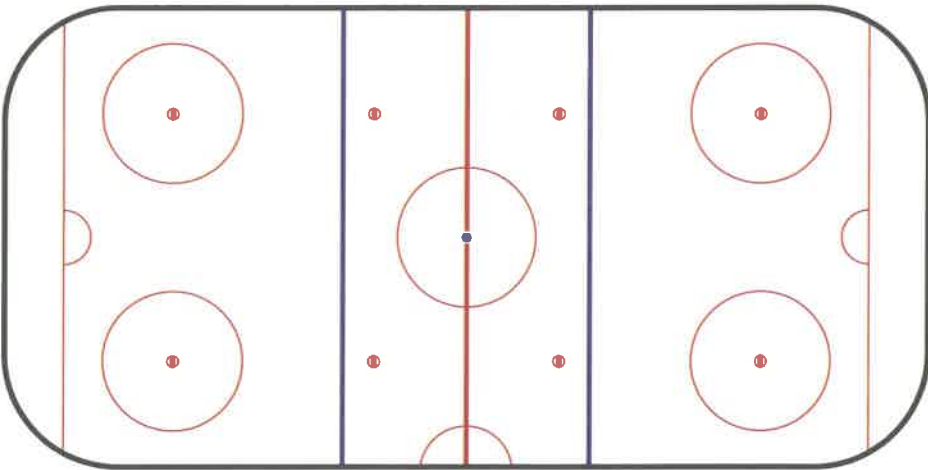
Mit BALL SLALOM mit
Beine BALL KONTROLLIEREN.

9 min



Spiel 5-5

15-20 min



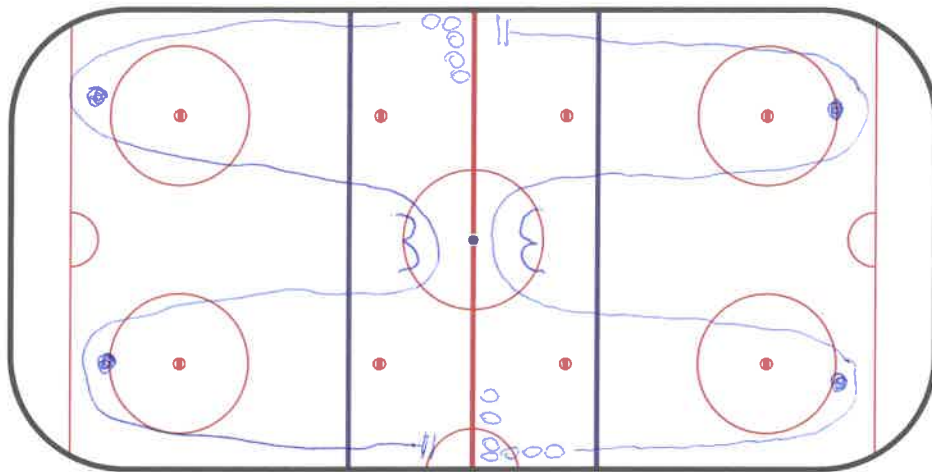


TEAM: U709

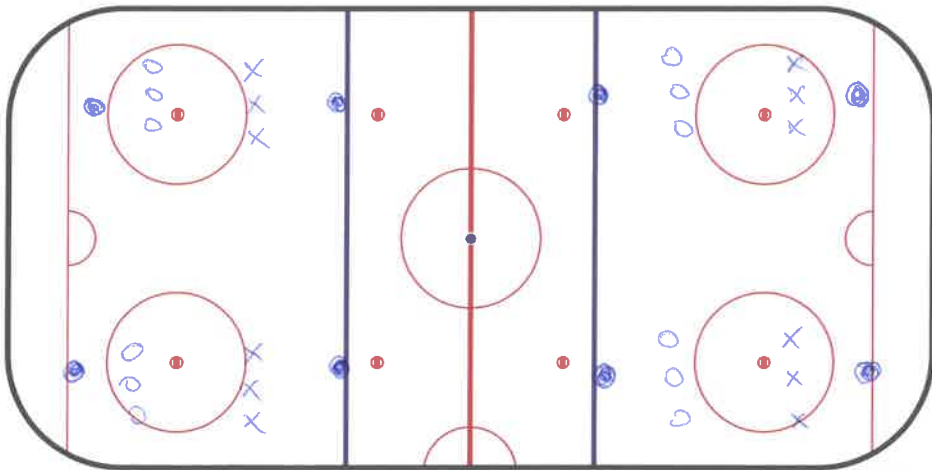
DATUM: 16.9.2020, 14:10-15:10

TRAINER: YURI, VIKUS, +2 Helfer

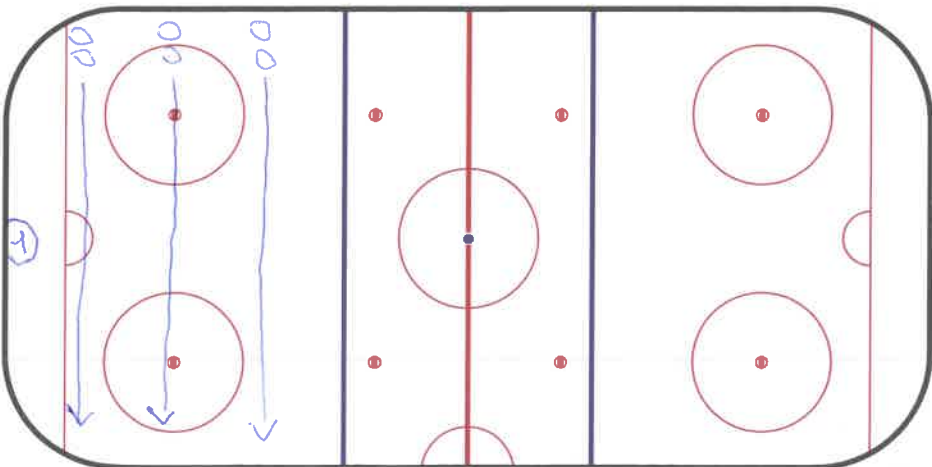
TRAININGSPLAN



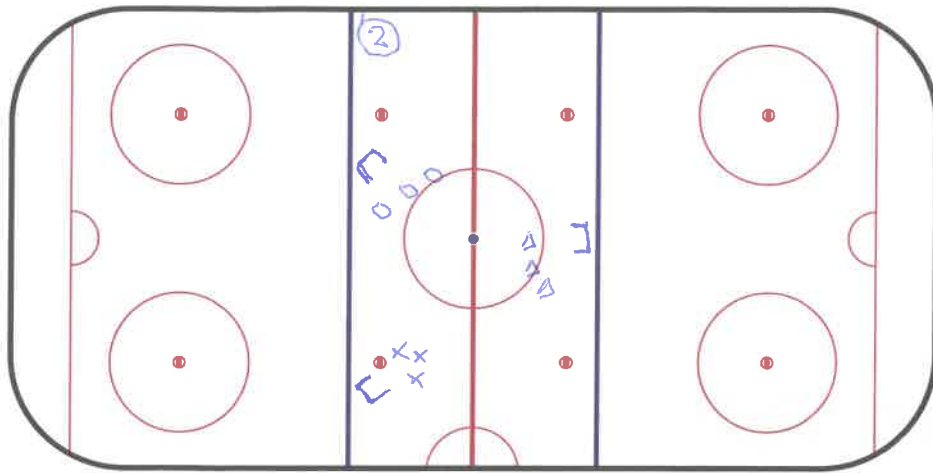
Aufwärmen eisläufen
vorwärts und dann
rückwärts. Linke Bein
Rechte Bein → lange Schritte
ganze Bein strecken →
Hände arbeiten mit →
Eishockey Position.
5-8 min



Ein Spiel 3-3, Reife
STAT TOR → mit Ball →
spielen mit Hände.
Lernen tief auf Eishockey
Position gehen, gleich
gewicht halten.
8 min

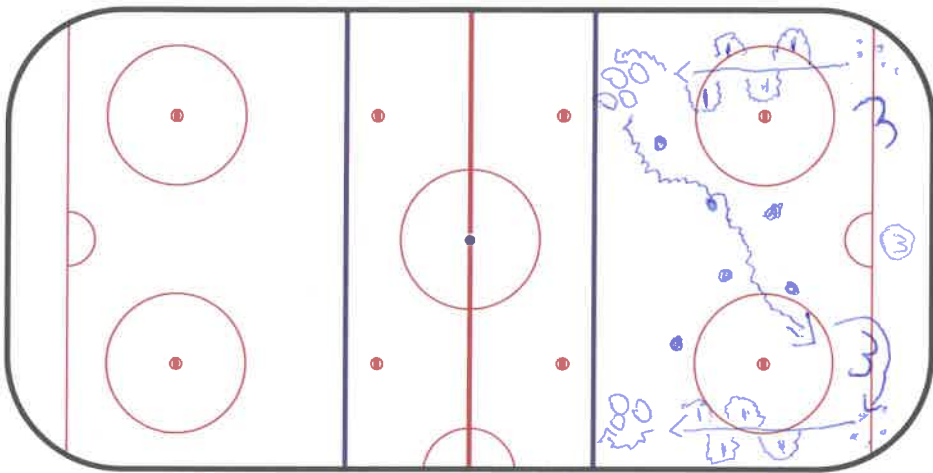


Station 1: Eisläufen
→ Stößen mit ein Bein
→ Stößen mit ein und anderen
Bein.
→ Rückwärts Stößen mit ein
Bein.
→ Rückwärts Stößen mit ein
und anderen Bein. Richtige Körper
stellung.
9 min



STATION 2: Spiel mit
3 TEAM gleichzeitig →
Jede TEAM SCHÜTZT SEIN TOR
UND KANN ANDERE 2 TORE
ANFAHREN. SPAS FÜR
KINDER VON SPIEL.

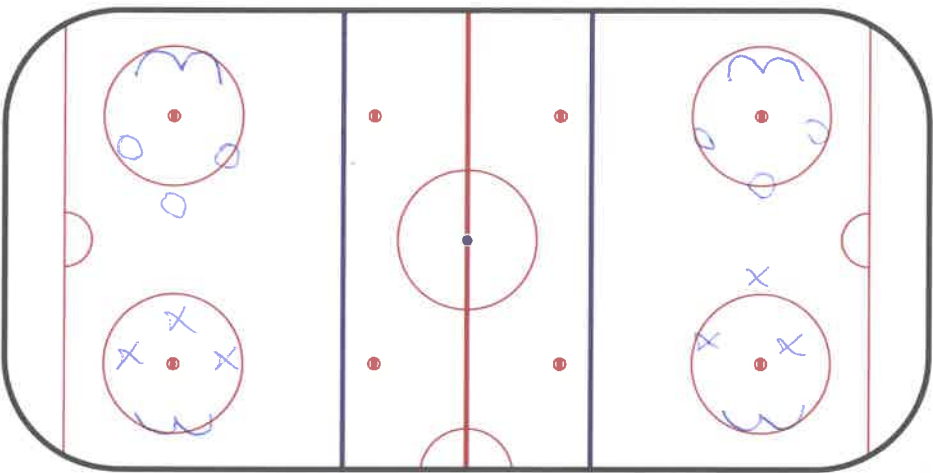
9min



STATION 3: PUCK

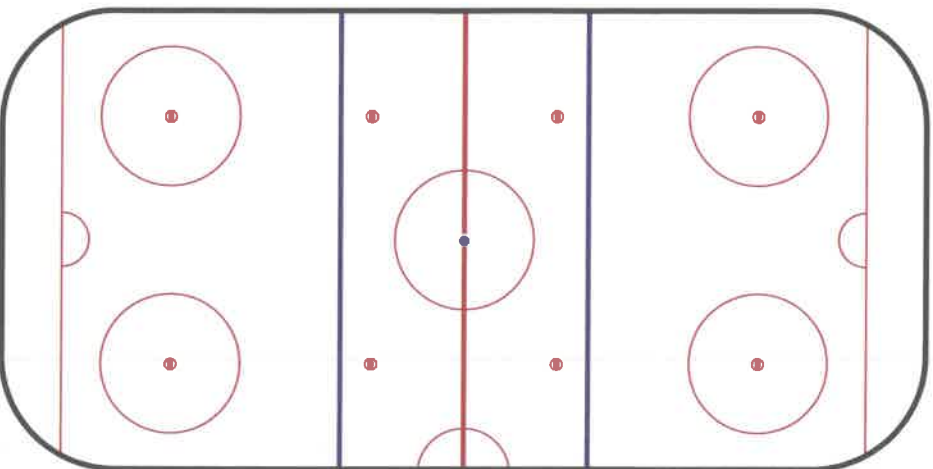
KONTROL KURZ LANG MIT
SCHUSS AUF TOR.

9min



SPIEL 3-3 IM 2 ODER
3 ZONEN

12min





TEAM:

U9

DATUM:

18.09.2020 Freitag

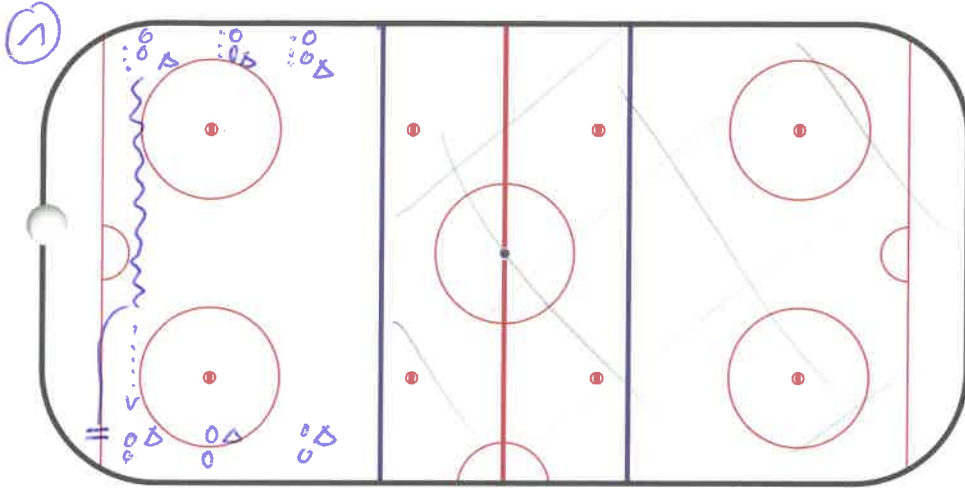
TRAINER:

CORI

Warm UP

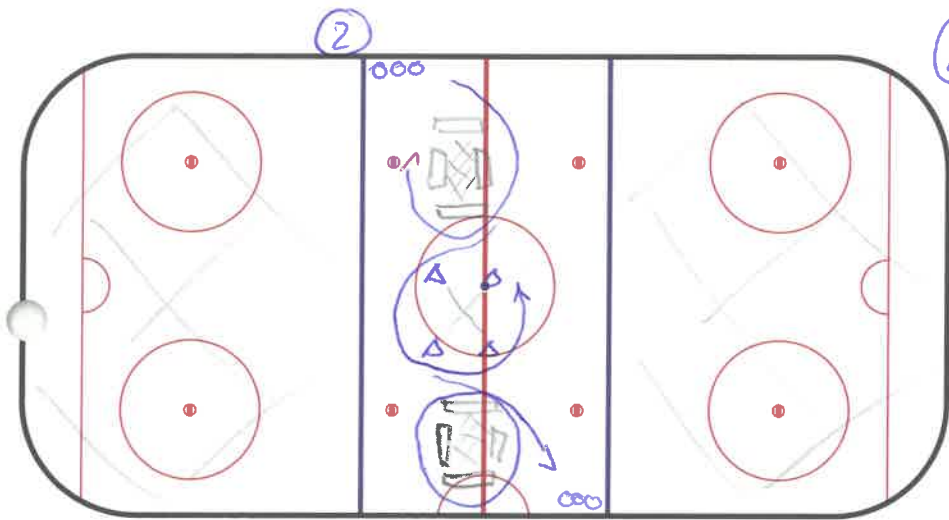
- Reise nach Jerusalem in mehreren Bally Kreisen
- Puckes verteilen
- Trainer Signal

TRAININGSPLAN



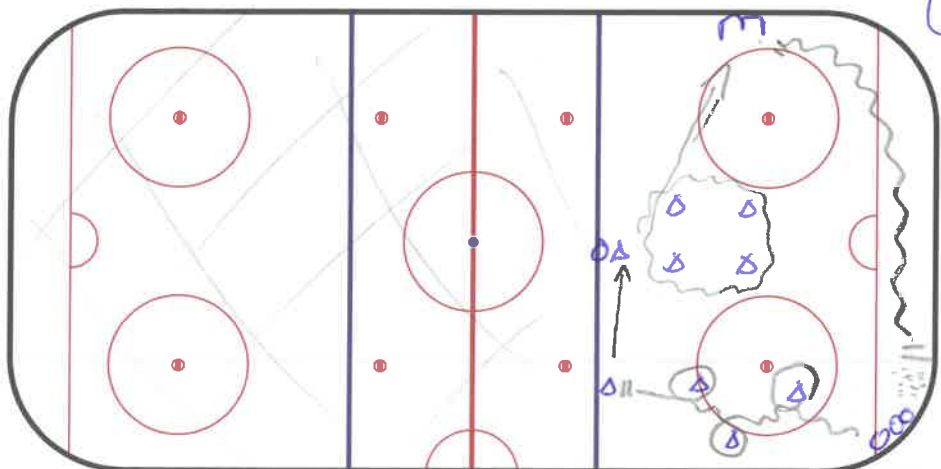
① Bahnen Stocktechn.

- Staffellauf mit Puck - Kontroll
- Pass auf 2 Meter
 - nur Vorhand
 - nur Rückhand
 - Mischen



② Lauftechnik

- übersetzen Links / Rechts
- Rückwärts.



③ Start mit Puck Canadier.

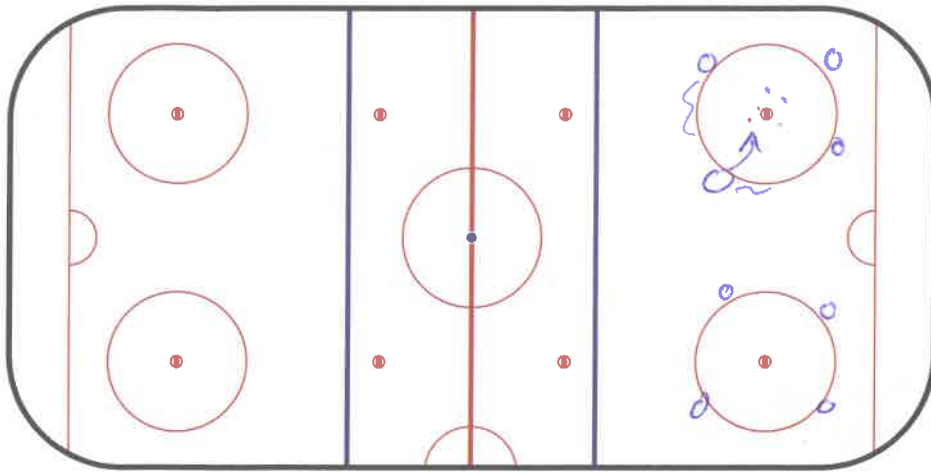
④ Pass zum Spieler

⑤ übersetzen

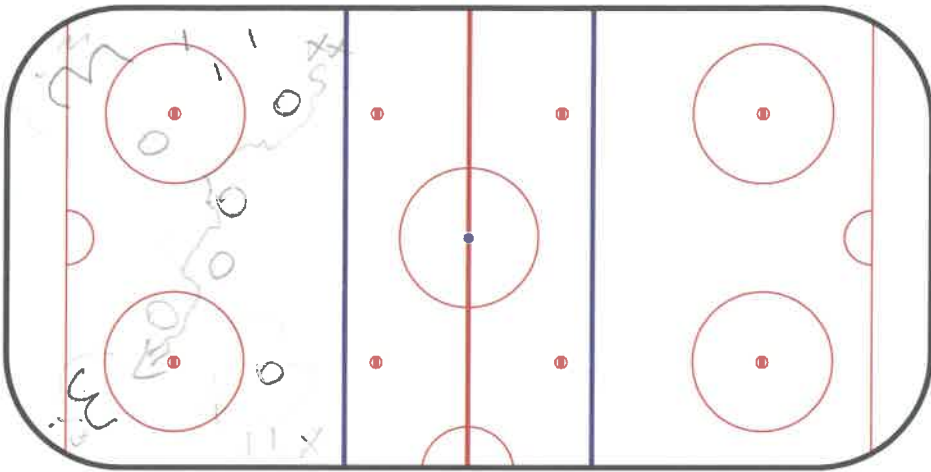
⑥ Torabschluß

⑦ Mit Puck zum Start

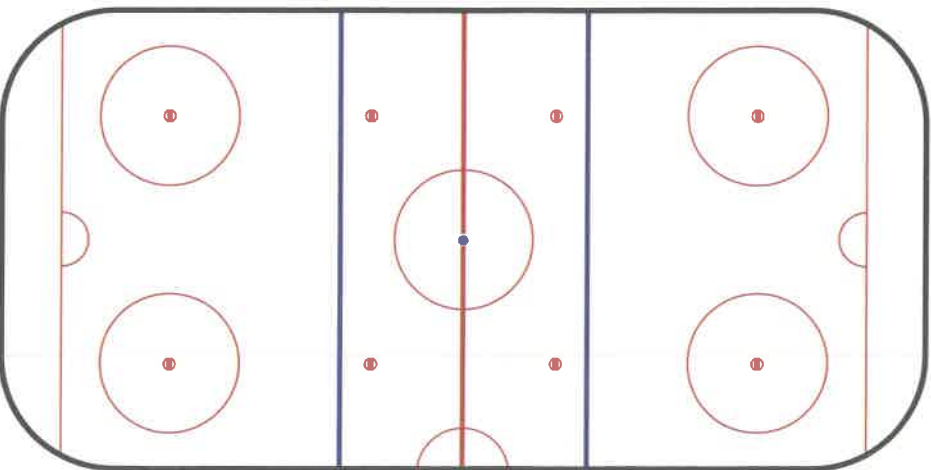
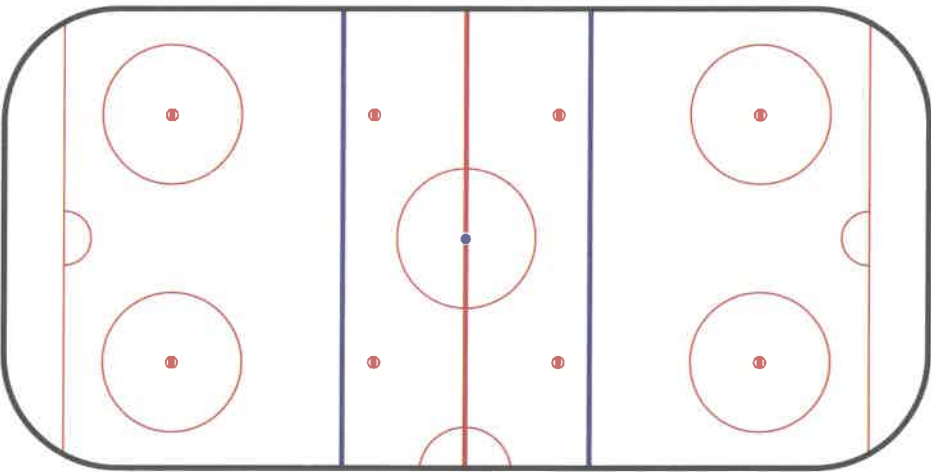
Start



Warm UP:
Reise nach
Jerusalem



Abschluss Spiel.





TRAININGSPLAN

TRAINER: 0621

TEAM: 49

DATUM: 20.09.2020

ZEITPLAN:

① ② ③ ④

The diagram shows a handball court with various training drills marked by circles and numbers:

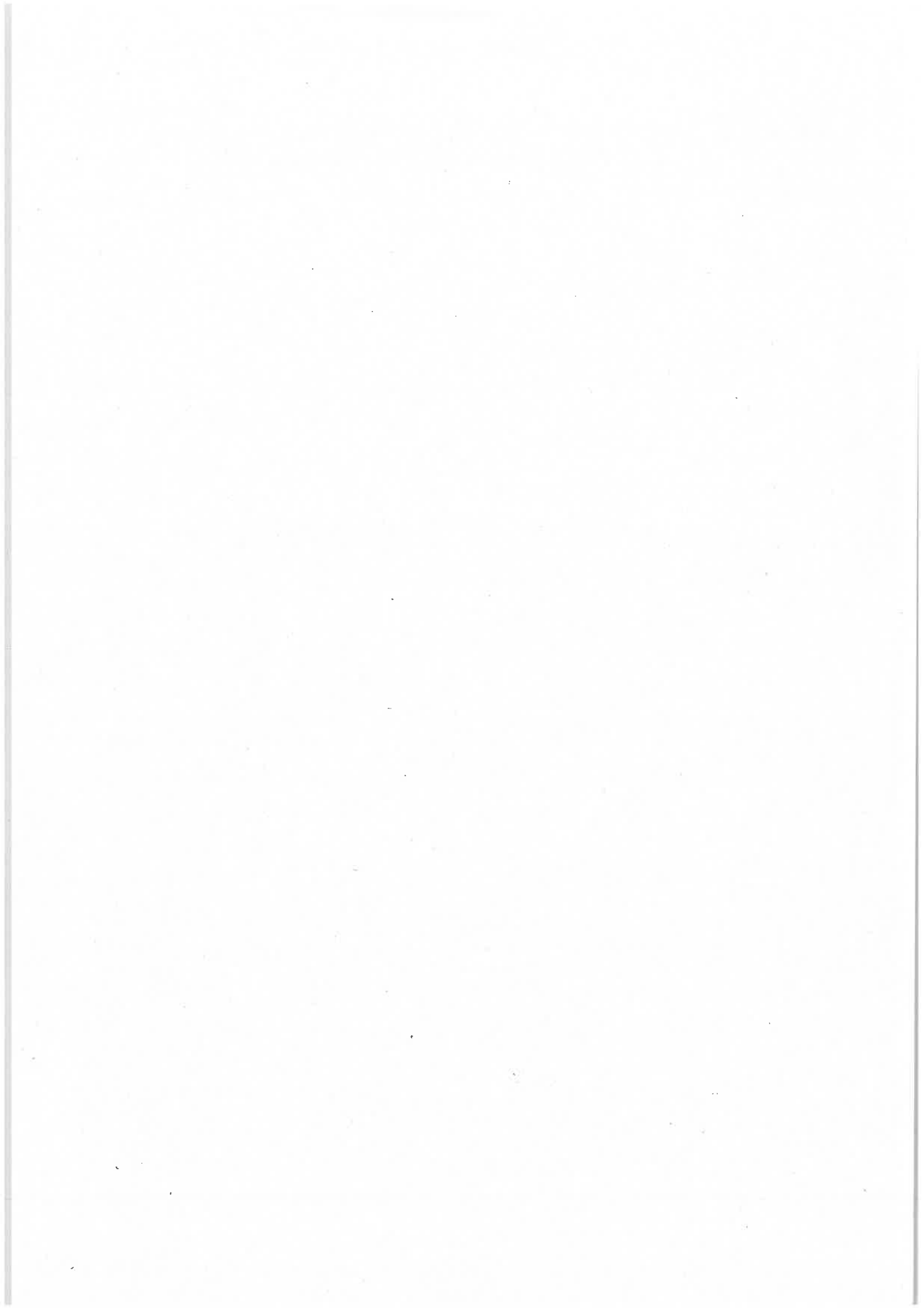
- ①: Finger Spiel in Neutraler Zone (marked in the neutral zone).
- ②: Star - Wars in zwei Drittel (marked in the two end thirds).
- ③: 1x Handball 1x mit Tennis-Ball keine Tore (marked in the center circle).
- ④: Base - Ball auf beide Hälften! (marked in both halves).

① Finger Spiel in Neutraler Zone

② Star - Wars in zwei Drittel

③ 1x Handball 1x mit Tennis-Ball keine Tore

④ Base - Ball auf beide Hälften!





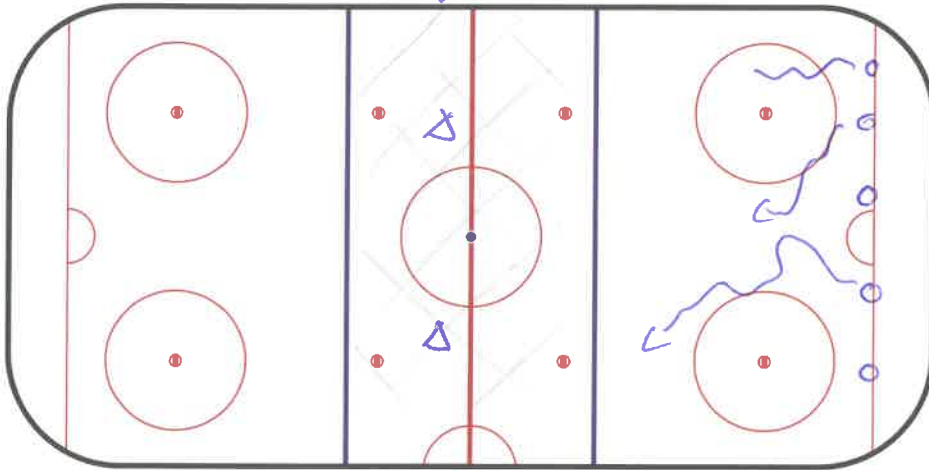
TEAM: U9
DATUM: 20.09.2020 Sonntag
TRAINER: Cori

Warm up

SPIELE - TAG

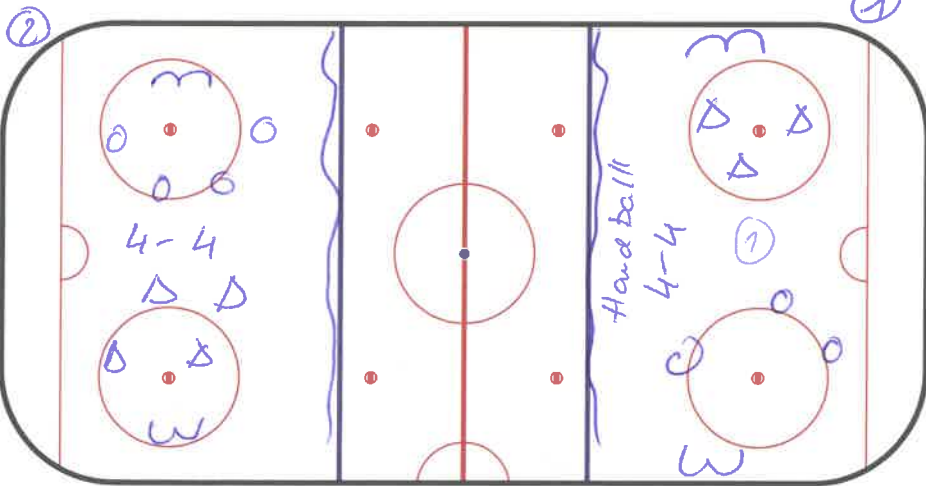
TRAININGSPLAN

1 Fang Zone



① Fänger - Spiel

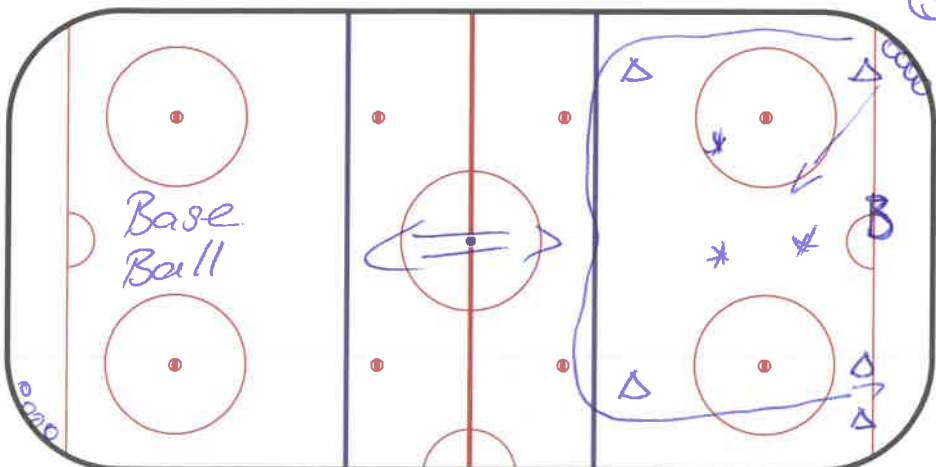
- Zwei Fänger in der Neutralen Zone



① Handball

- Ball darf nicht gelassen werden

② Spiel mit Tennis Ball auf kleine Tore

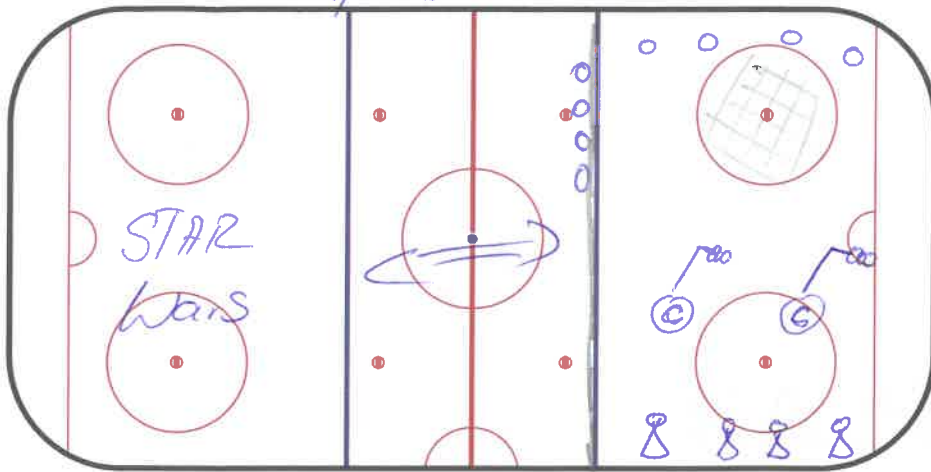


③ Base - Ball

Spieler schißt Peck ins Feld.

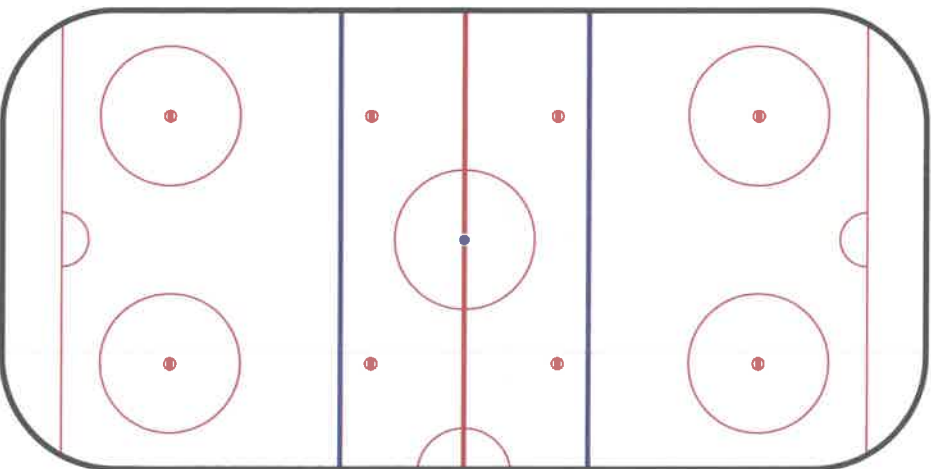
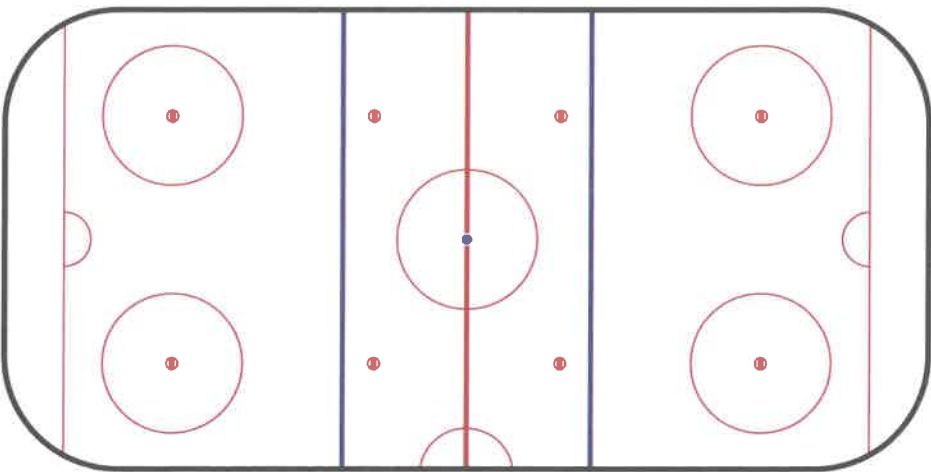
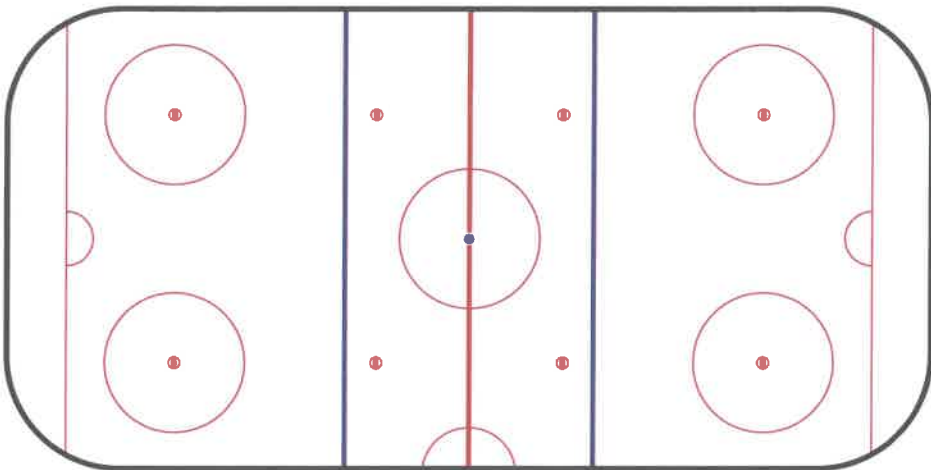
- Muß ~~schuß~~ um die Hüddchen laufen bevor die Gegn. Mannschaft den Peck ins Tor bringt.

auf beiden Seiten



4 Star Wars

Spieler müssen
sich Läuferisch
zu den Puckes
bewegen





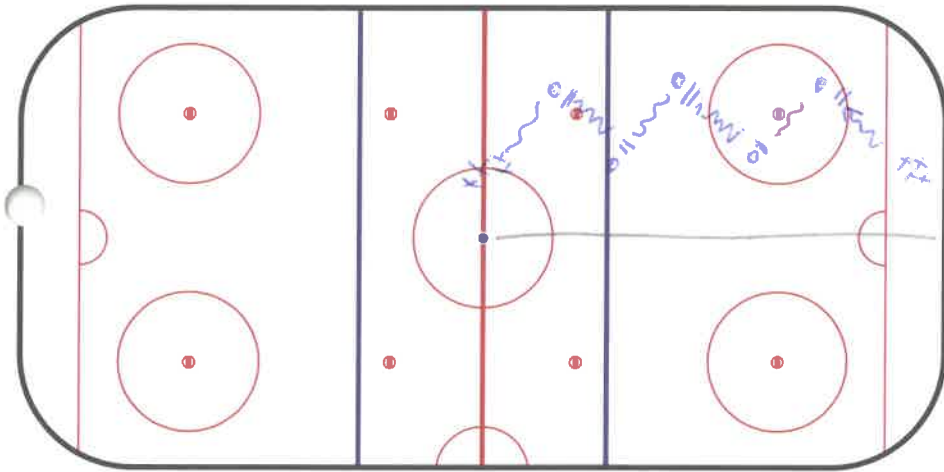
TEAM: 49
DATUM: 25.09.2020
TRAINER: Cori
Juni
Helfer

Teil 1. 30 min

↳ Laufschule
Skating

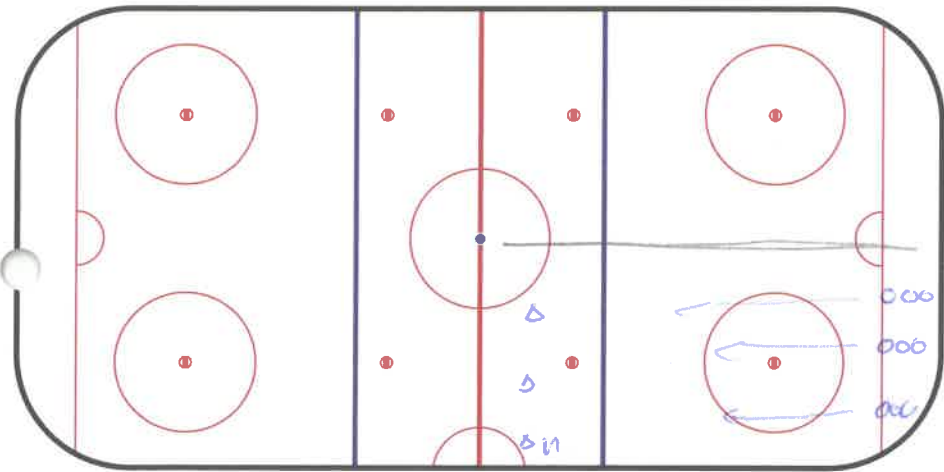
Teil 2. Skik handl.

TRAININGSPLAN



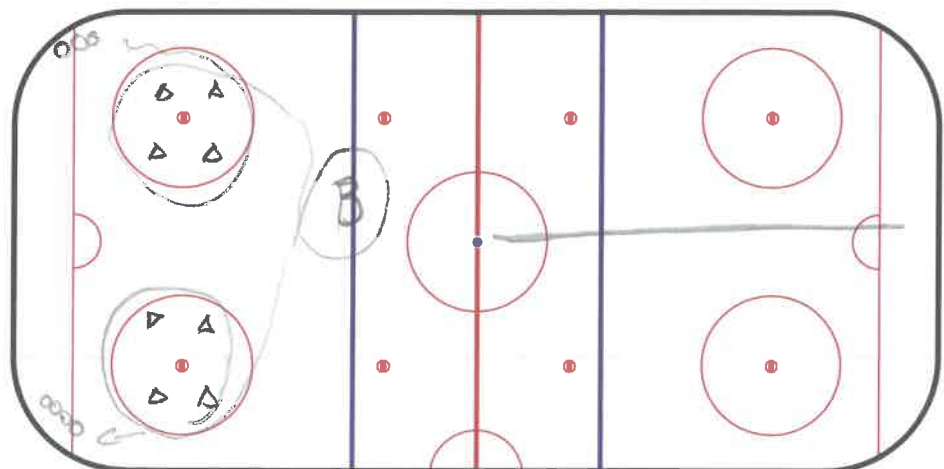
1 Bremsen.

- Ein Bein
 - Zwei Bein
- 10 min



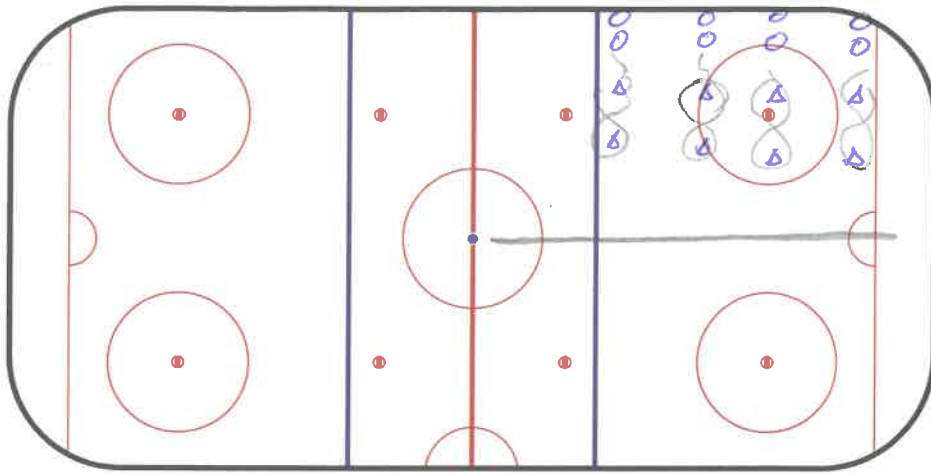
2 Power Skating

- C-Cut
- Tickle Hocke
- Eier Lauf
- Innen Kante
- Außen Kante

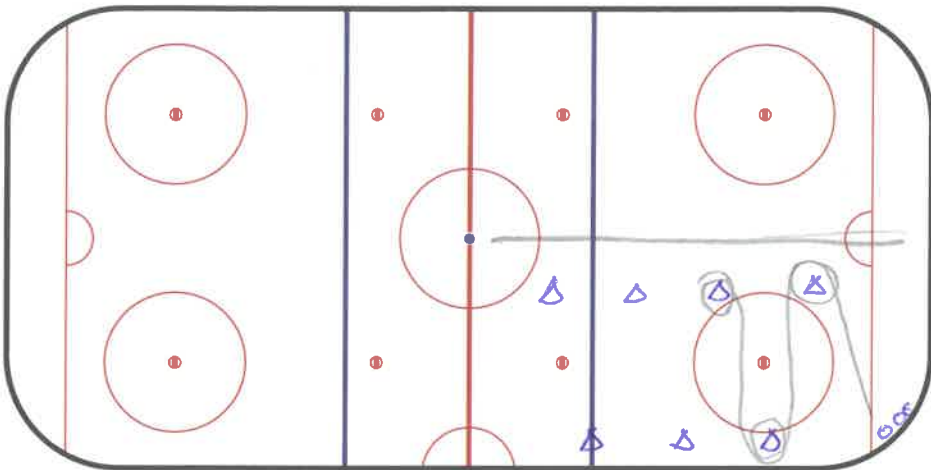


3 Übersetzen

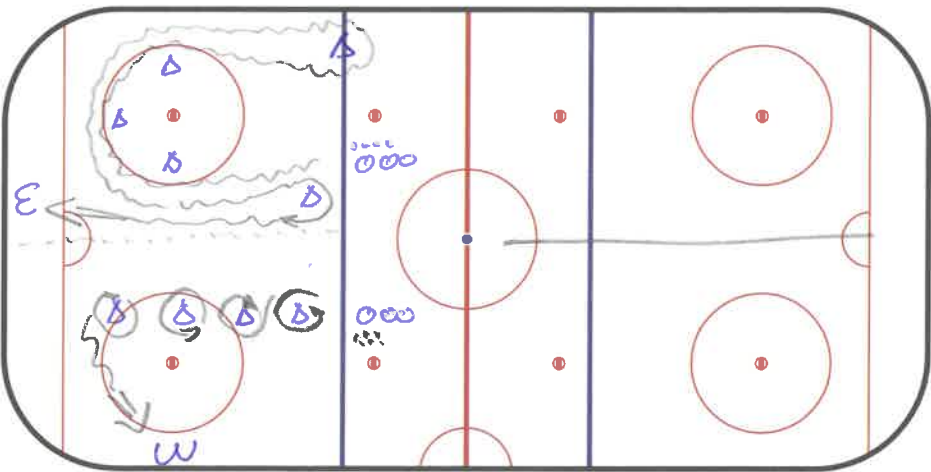
- Vorwärtig
- Rückwärts



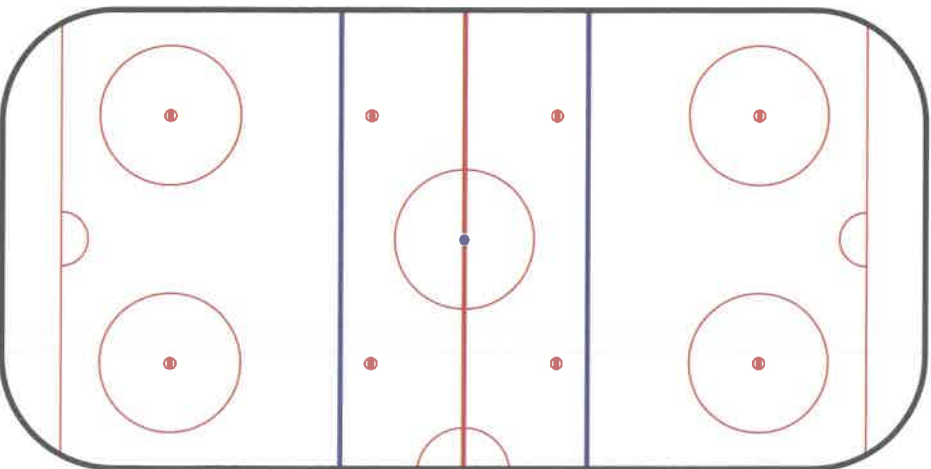
- 4 Stik handling
Canadier eng
um Reifen mit Puck
• zwei Spieler
zusammen
→ 1 min dann
wechsel.
— 10 min —



- 5 enge Canadier
mit Puck.
• Drehung um
Reifen 1x
Vorhand,
Dann 1x Rückhand.
— 10 min —



- Laufen mit Puck
6 Laut 1 für
Spiele üben
mit Torabschluss





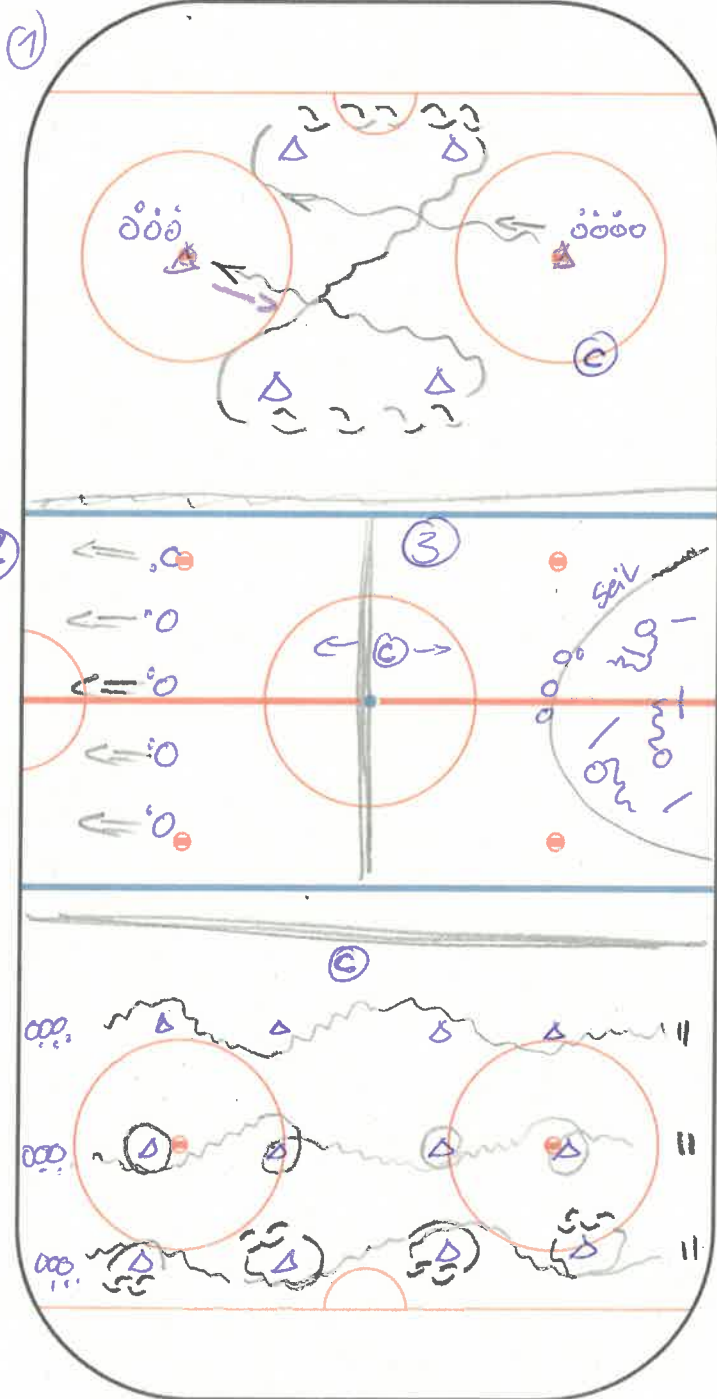
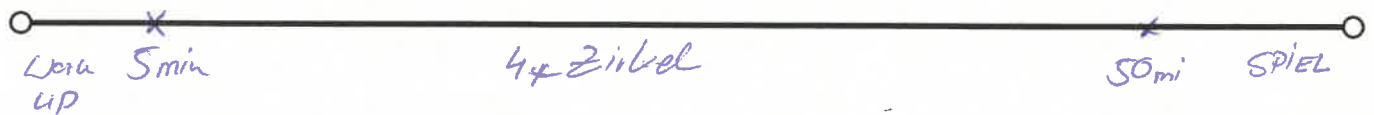
TRAININGSPLAN

TRAINER: COBI
Christian
Peter + Helfer

TEAM: U19

DATUM: So 27.09.2020

ZEITPLAN:



① Transition Skate

- Beide Gruppen starten gleichzeitig
- wenn mögl. mit Puck

② Schuß an Bande

- a aus dem Stand VH
- b ————— " ————— 2H
- c zum Spaß Schlagstr.

③ Chaos:

Max Belastung 30sek.

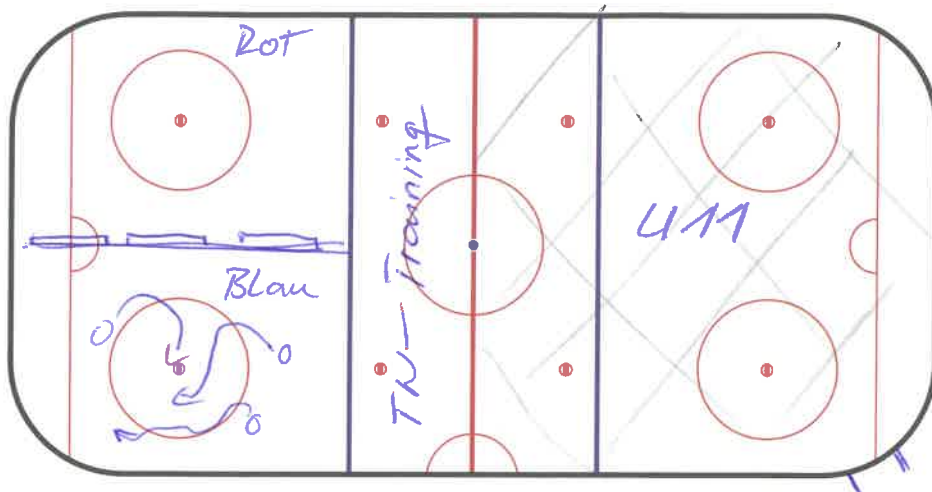
④ Stickhandling im Lauf

- a Mischen + Bogen
- b Canadier
- c Vorwärts + Rückwärts mit Schärfe



TEAM: U19.
DATUM: 30.09.2020
TRAINER: CORI
YURI
Helfer

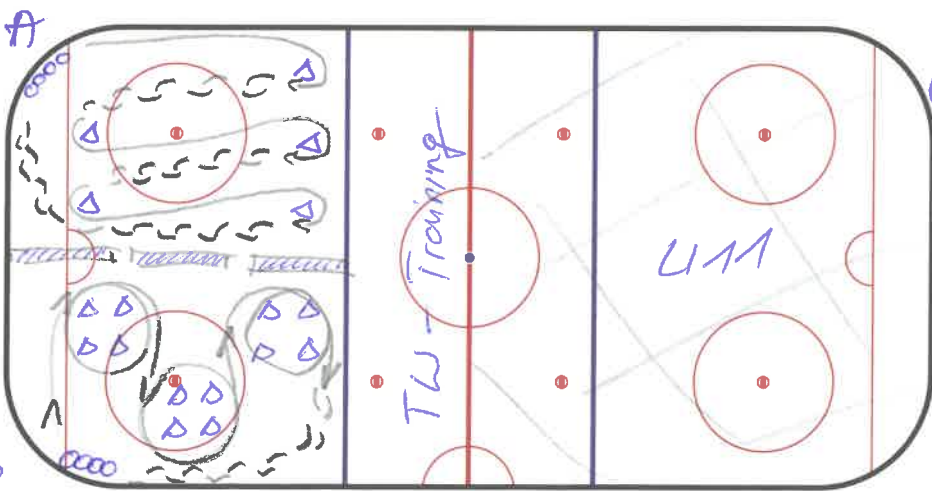
TRAININGSPLAN



Aufwärmen

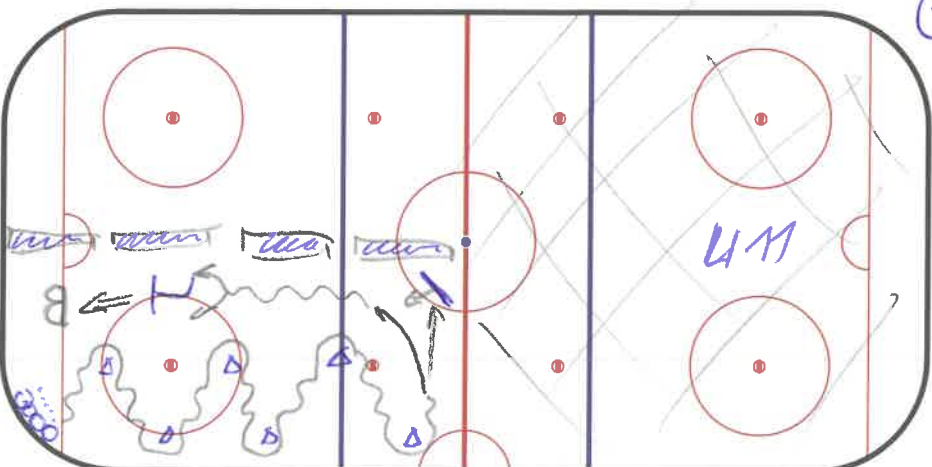
- TW mit extra Trainer TW Übungen machen
- Rot u. Blau warm up Versteuern + durch Beine erlösen

- Warm up Versteuern mit Erlösung durch Beine rutschen 10 min



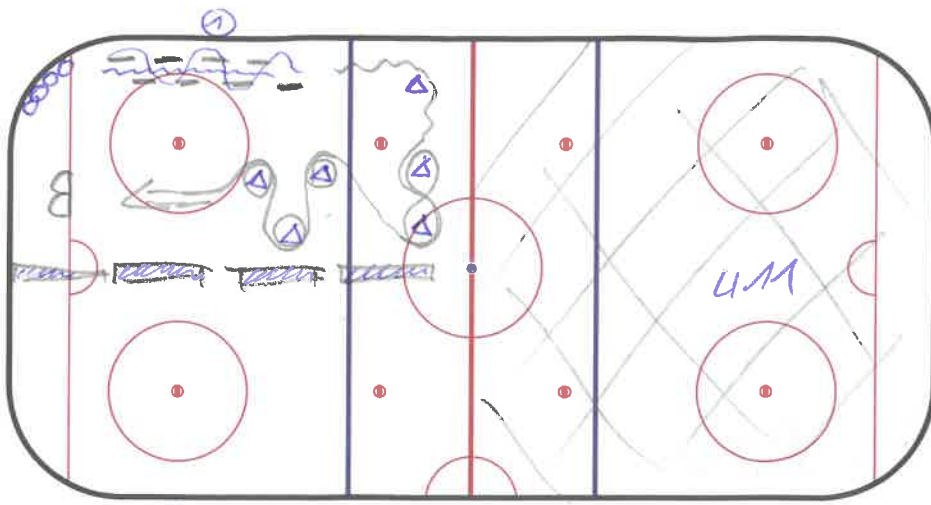
Lauftechnik:

- ① Lange wege Vorw + Rückwärts 10 min
- ② übersetzen 3x Vorw + Rückwärts 10 min



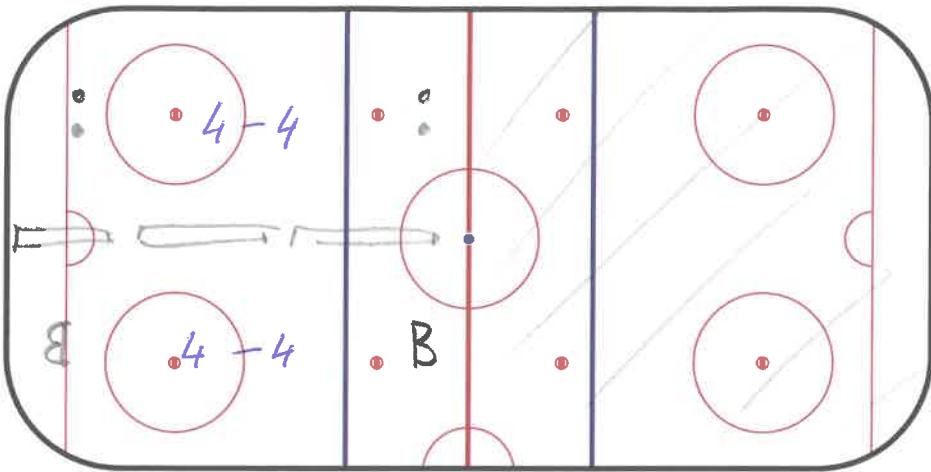
① Stocktechnik

- Slalom mit Puck
- Banden pass
- Puck aufnahme
- Körper tauschung
- Torschuß - 10 min



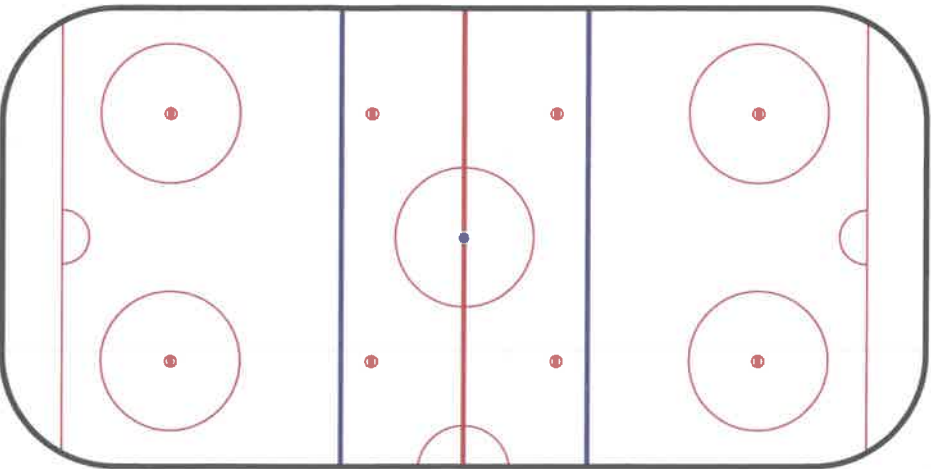
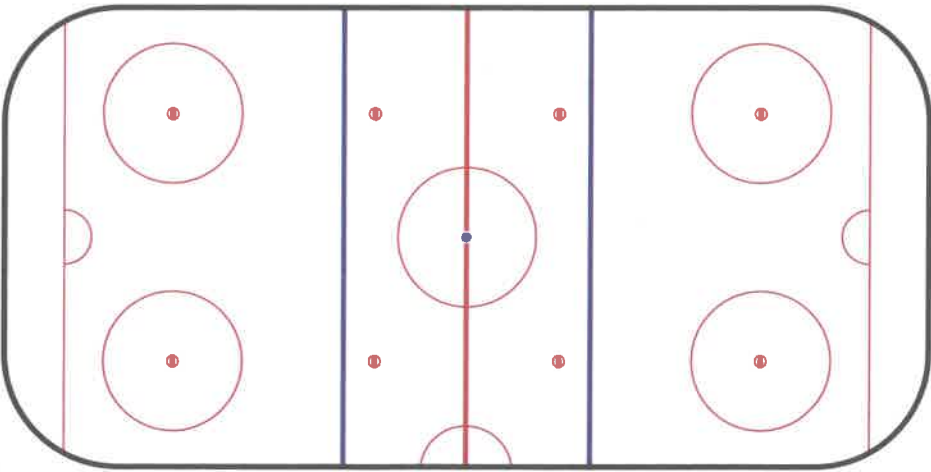
② Stocktechnik

- Weites Mischen
um die Holzstühle
- 8-er fahren
- Canadier 380°
um Reiter
- Tor-Schuß
- 10- mi



Abschluß

- SPIEL -
Rest Zeit



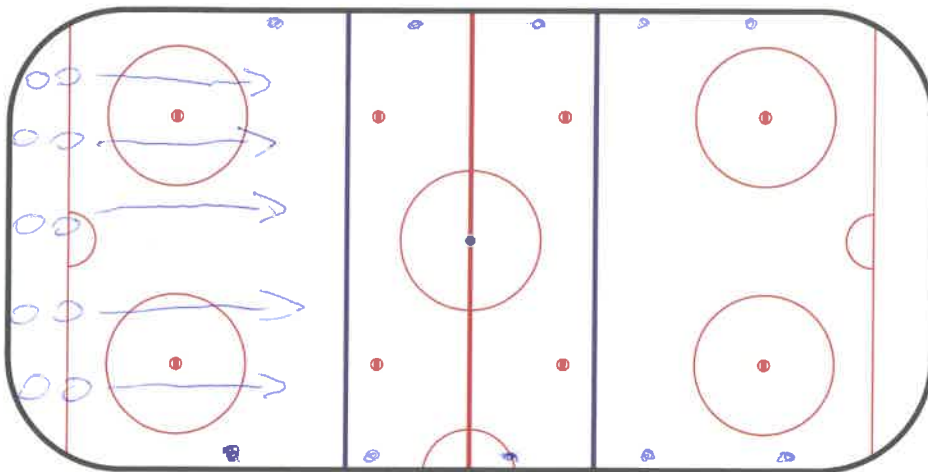


TEAM: U9 15:30-16:30

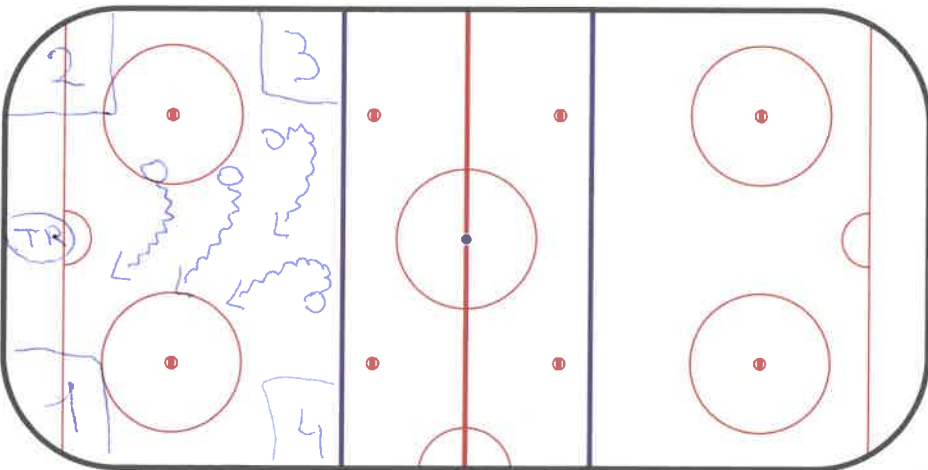
DATUM: 2.10.2020

TRAINER: YURI + 2-3 Helfer

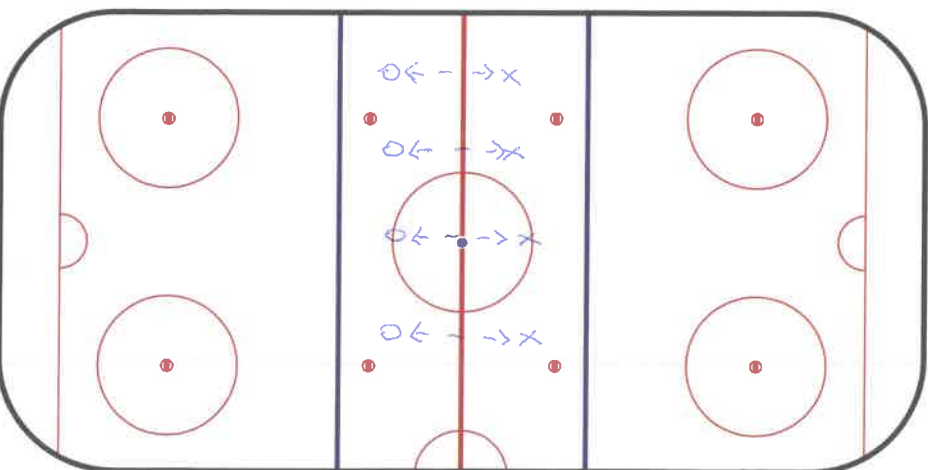
TRAININGSPLAN



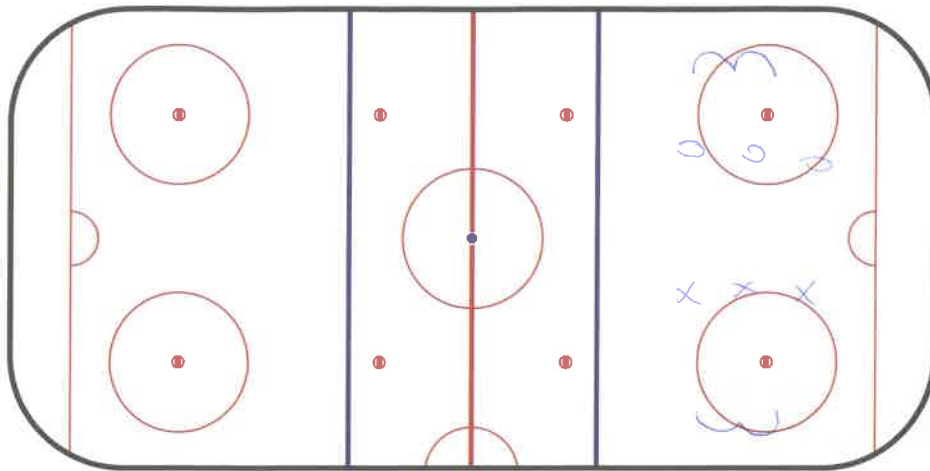
Eislaufen innen
Kante ganze Bein
nutzen + Aussen Kante
anbauen bei starke Bein.
→ dann bogen, Körper
Richtig drehen.
15 min



Station 1: Puck
Kontrol → TRAINER
Sagt Nummer und
Spieler müssen im
Bewegung mit Puck
schnell reagieren und
zum diese Nummer
fahren 8 min



Station 2: Passen
und Puck Annahmen
→ A) seitlich B) gerade.
8 min

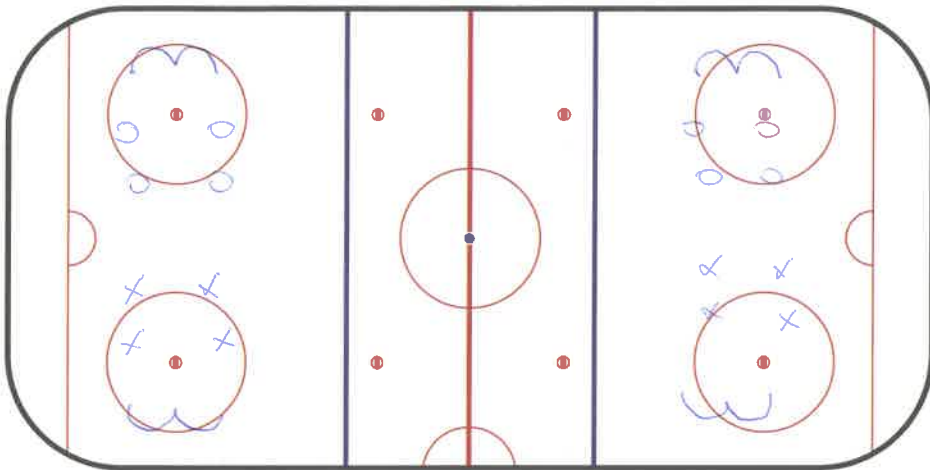


STATION 3:

Spiel mit Tennisball

3-3

8 min

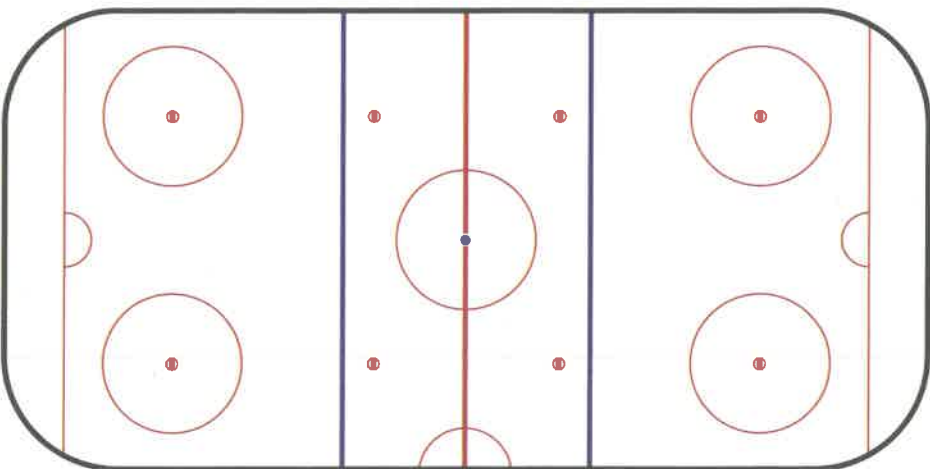
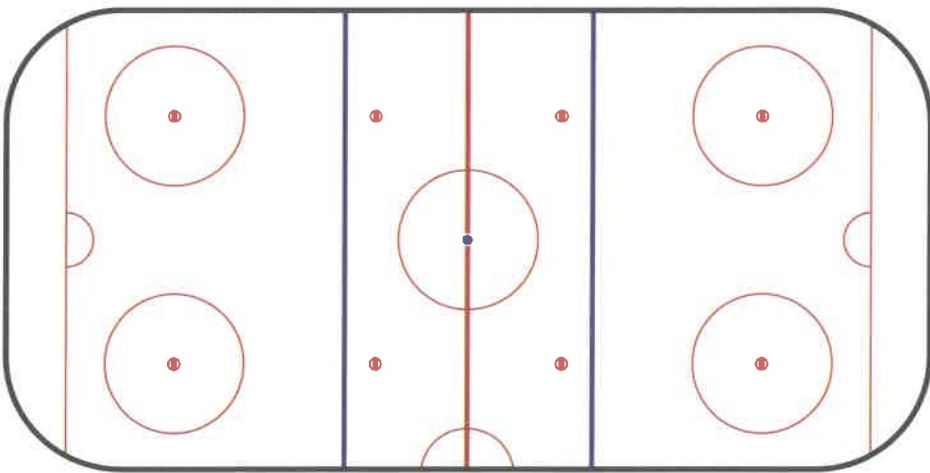


Spiel im 2oder

3 zonen 1-4 mit
rock.

Ручка.

15 min





TEAM: U9
DATUM: 7.10.2020
TRAINER: CORI

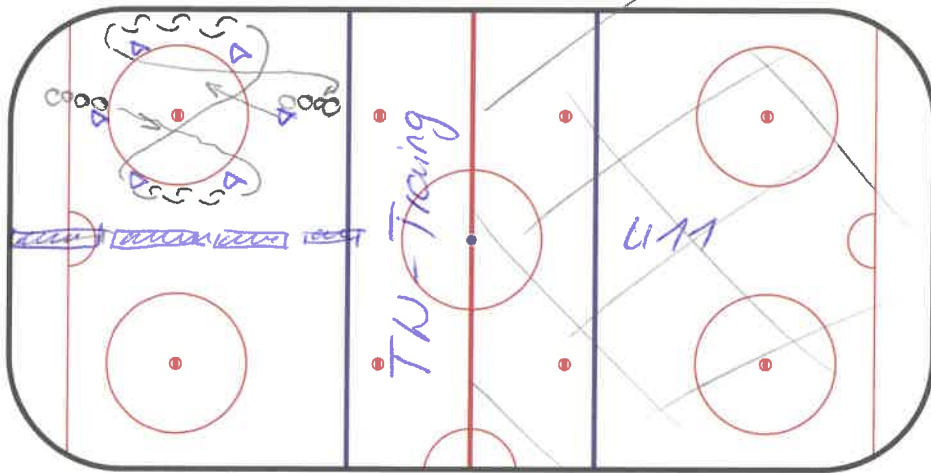
Trainingsaufbau

① Lauftechnik

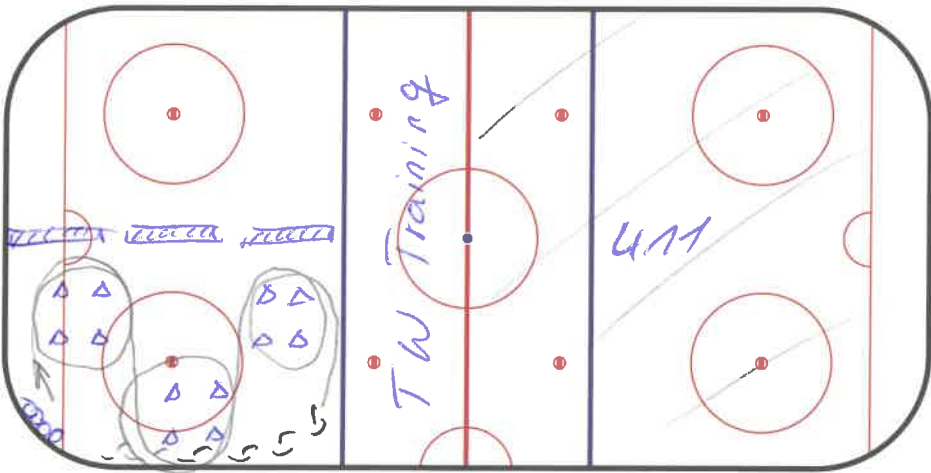
② Stickhandling

③ Abschluß-Spiel

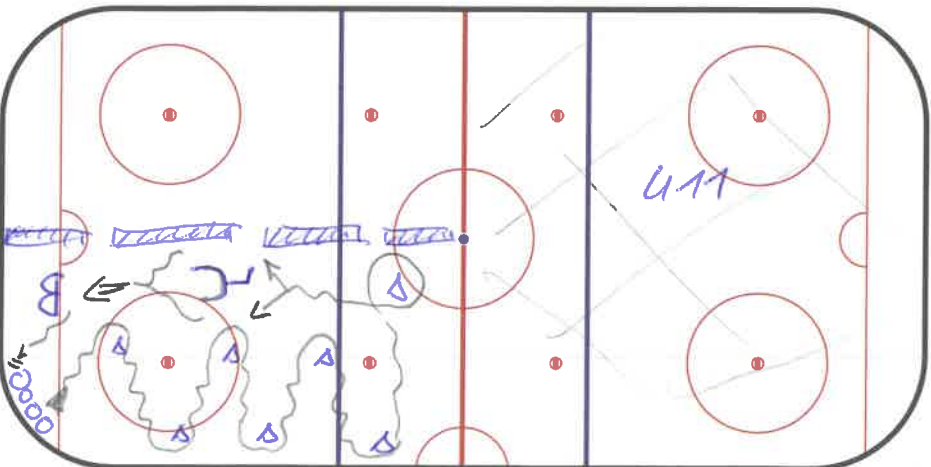
TRAININGSPLAN



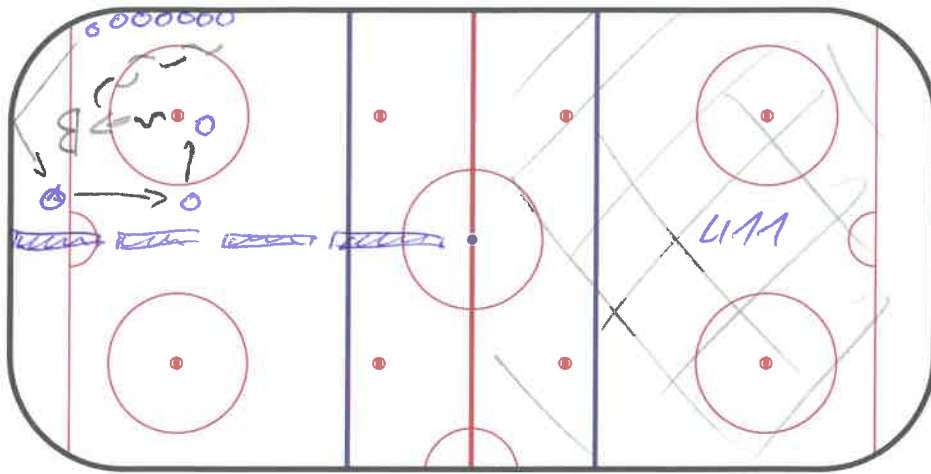
- ① Transition Skating
- Beide Gruppen starten gleichzeitig
 - Vorw-Rückwärts
↳ wenn mögl. mit Pick.
-10-Min



- ② Lauftechnik
- Je 3 oder 4 Spieler als Gruppe
 - Übersetzen
VW
RW
+ Transition
Blick zur Uhr
-10-min-



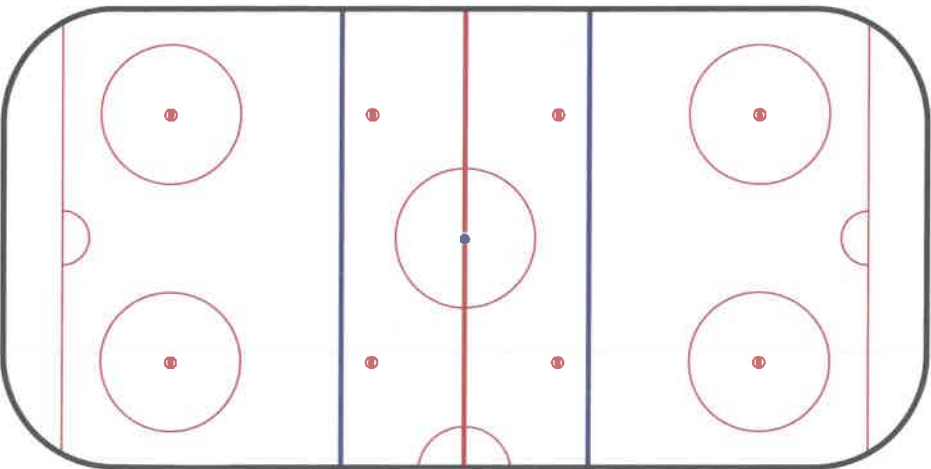
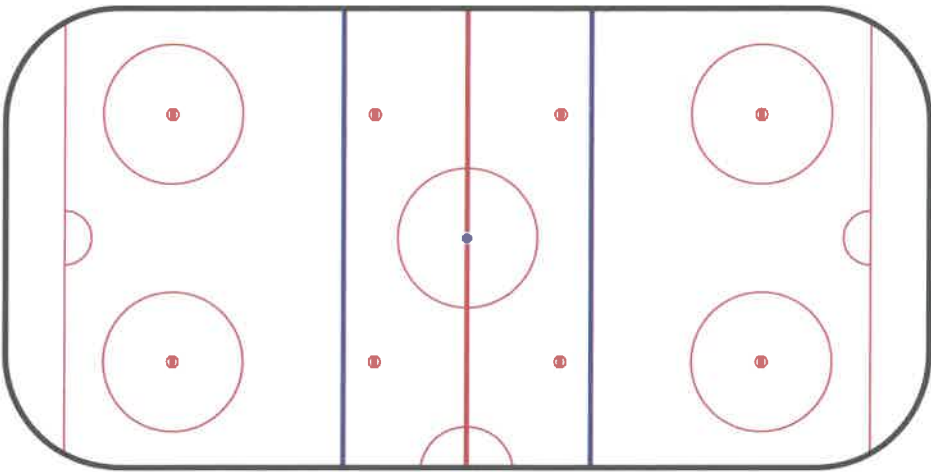
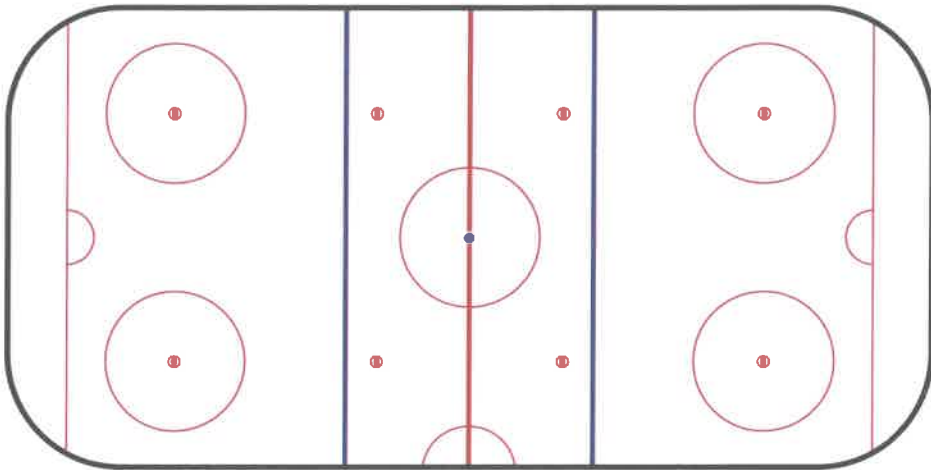
- ③ Stocktechnik
- Canadier eng
 - Rotation 360°
 - Körpertauschung
 - Tor - Schuß
-15 min



④ Pass + Torabschluß

• 3 x Pass
mit Torab-
schluß

– 15 min –





TEAM:

49
9.10.2020

DATUM:

TRAINER:

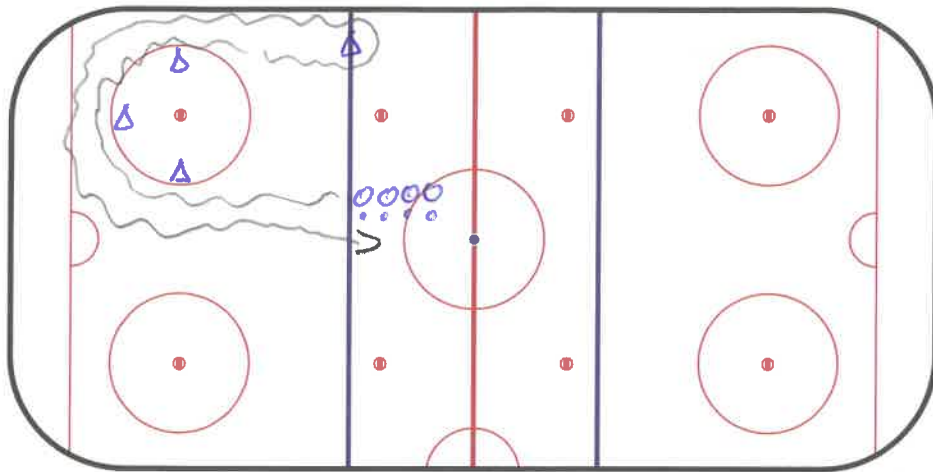
Cori
Yuri
Helfer

Trainingsinhalt

• Vorbereitung auf
den BEV - Spielbetrieb

Laufübung 1/2/3H

TRAININGSPLAN



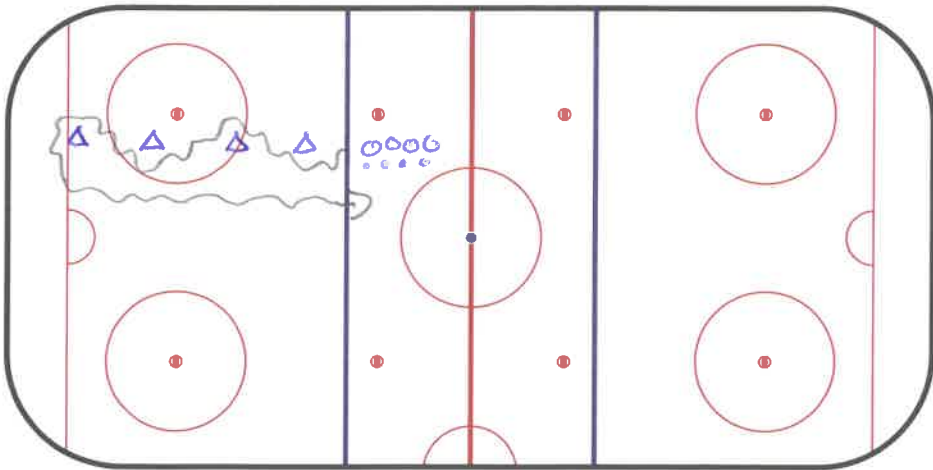
Lauf 1:

Start Blaue Linie

TH Laufen

ohne Puck mit.

- Lauf um Bulli -
Kreis herum



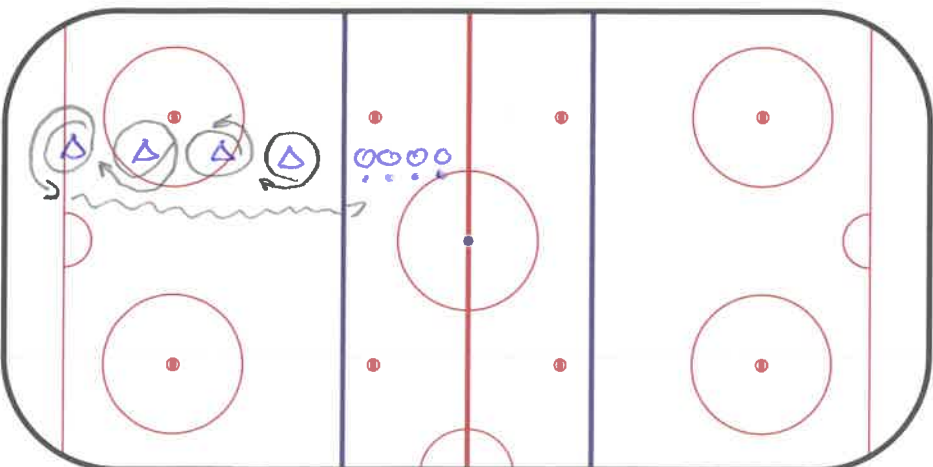
Lauf 2

Start Blaue Linie

TH Laufen

ohne Puck

- Slalom Lauf -

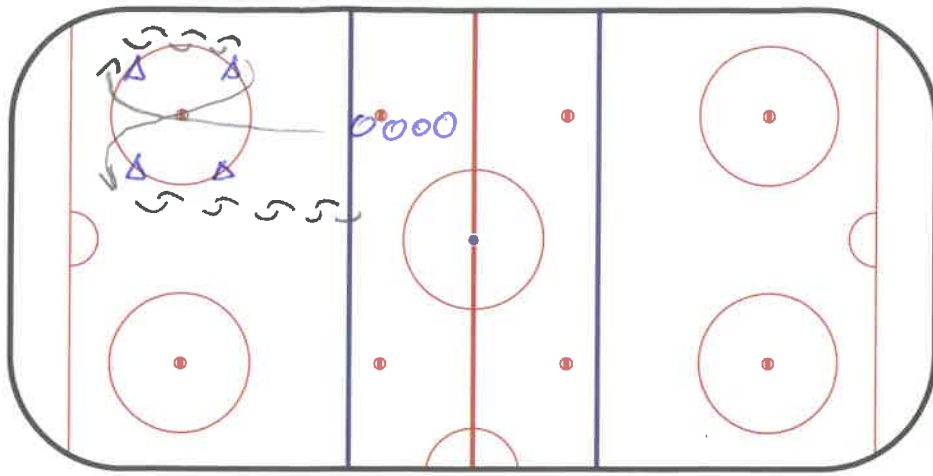


Lauf 3

Start Blaue
Linie

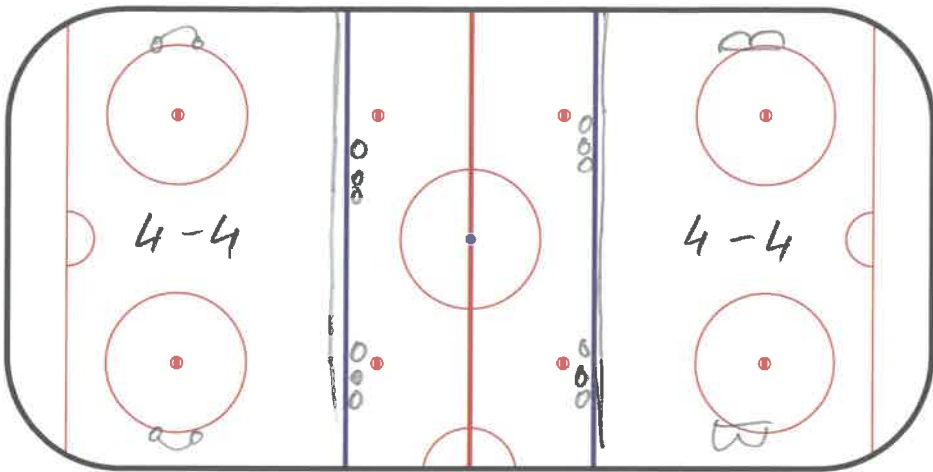
TH ohne Scheib.

= Kanadierbogen



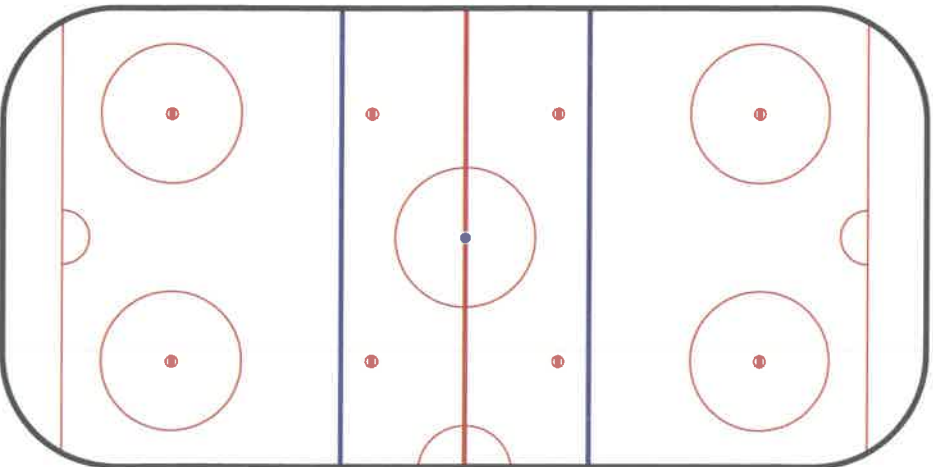
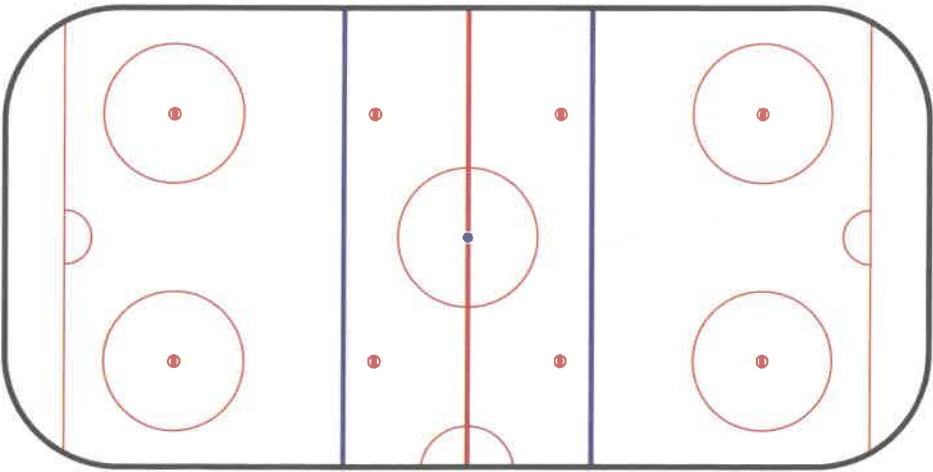
Lauf 4
- ohne Scheibe

• Transition



Abschluss
Spiel

Belastung 1 Min





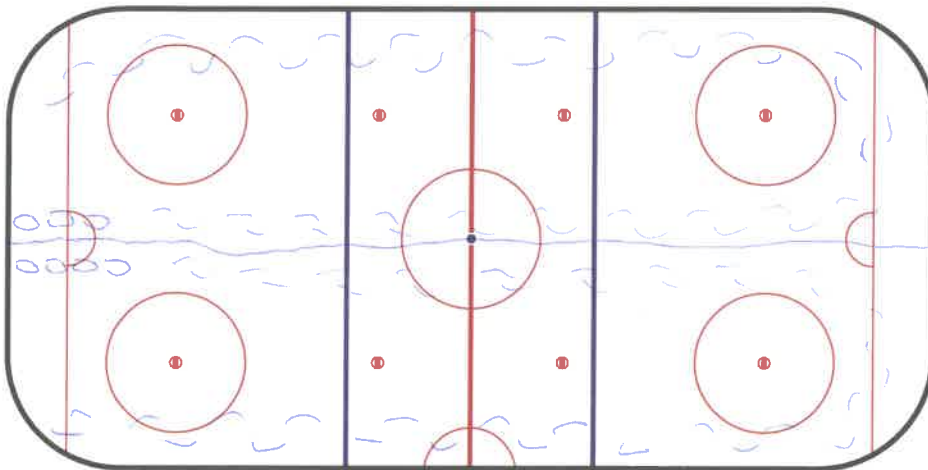
TEAM: U9 15:20-16:20

DATUM: 14.10.2020

TRAINER: Yuri, + 2-3 Helfer.

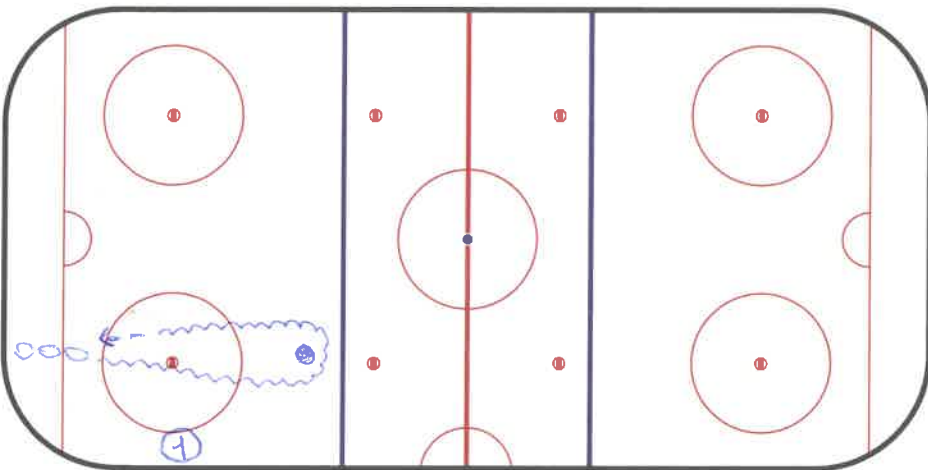
TRAININGSPLAN

MATERIAL: 2 Seile, 4 Tarpelone,
5-6 Reifen, gr. Pölone, gr. Tore,
Kl. Tore.



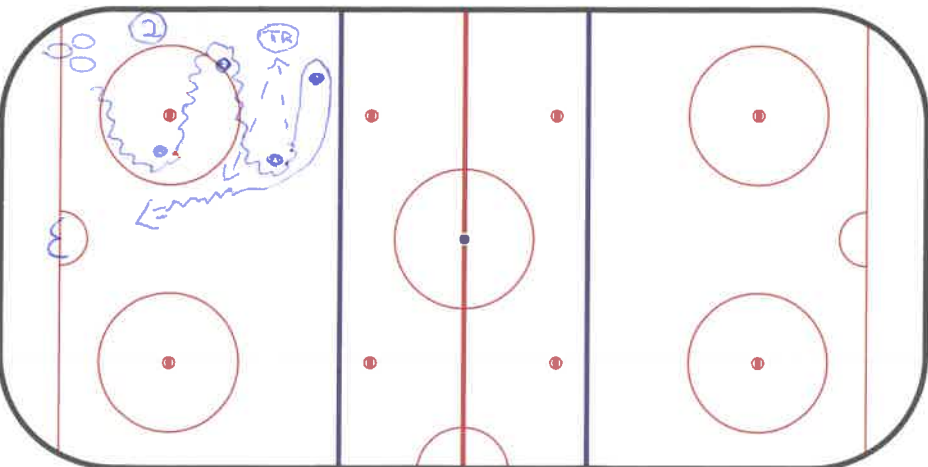
Eislaufen Rückwärtz
beide beide Am eis
Abstand von Spieler
3m,

5-6 min



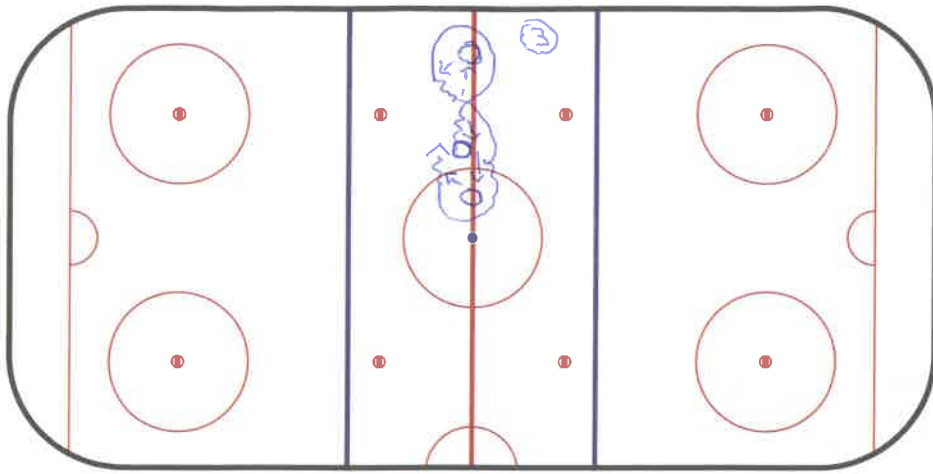
Station 1: Puck kontrol
seitlich -> schräger beide
hände -> kopf hoch -> bei
bogen puck Abdeckung ->
bei Pass zum PARTNER
immer schauen das PARTNER
bereit ist

6 min

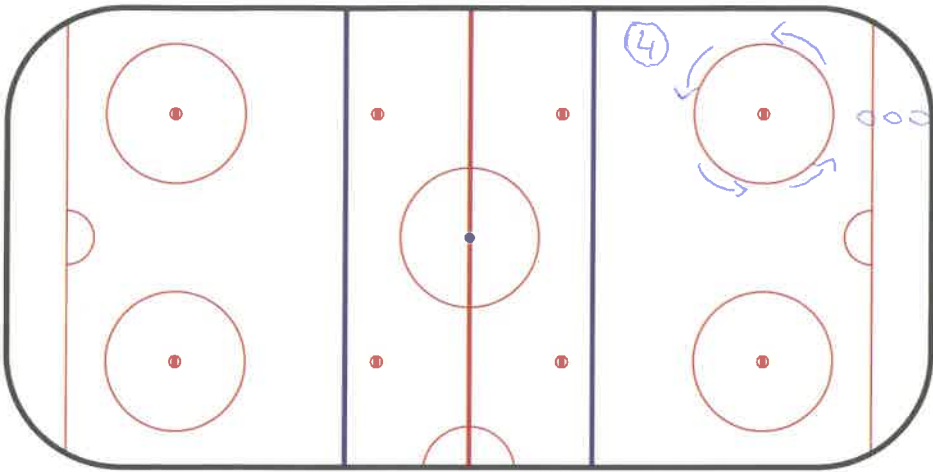


Station 2: Puck
kontrol -> Puck vor
dir -> bei bogen beide
beine am eis stabil ->
bei bogen puck Abdeckung

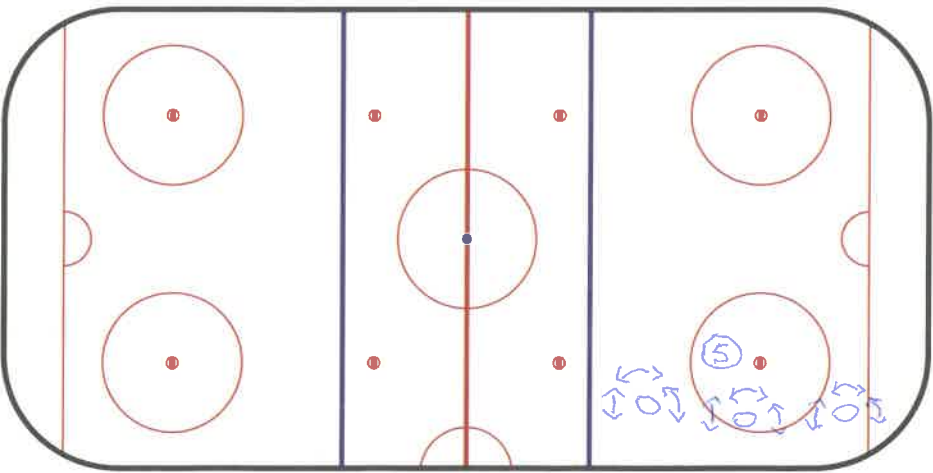
6 min



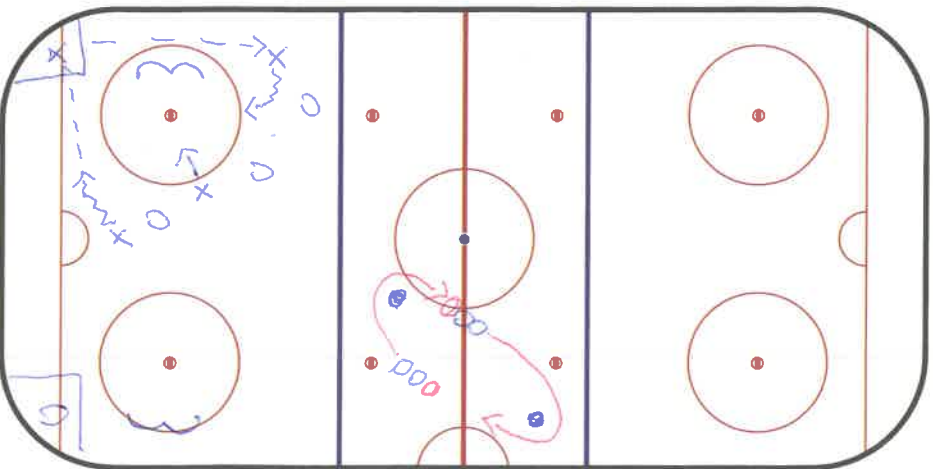
STATION 3: PAssen
zu 3 im achter fahrer
→ PAssen vorhand- rückhand
→ bei bogen puck ablenkung
6 min



STATION 4: LERnen
bogen fahren mit
gROSSE Pilon → HALTEN
Pilon in 2 HÄnde in die
MITTE KREIS → STOSSEN
Mit AUSSen bein. (2 Runde
einesseite dann 2 andere) 6 min



STATION 5: Puck
KONTROL im stehen →
KURZE mischung mit
KÖRPER drehung links
dann rechts.
6 min



STATION 6: Bewegung
SpIEL zug mit eISlauf
elementen, SpIeler ohne
schlüger schiebt andere
SpIeler. eine richtung dann
andere → abwechseln.
6 min

SpIEL 3-3 mit JOKer im
ecke 10 min

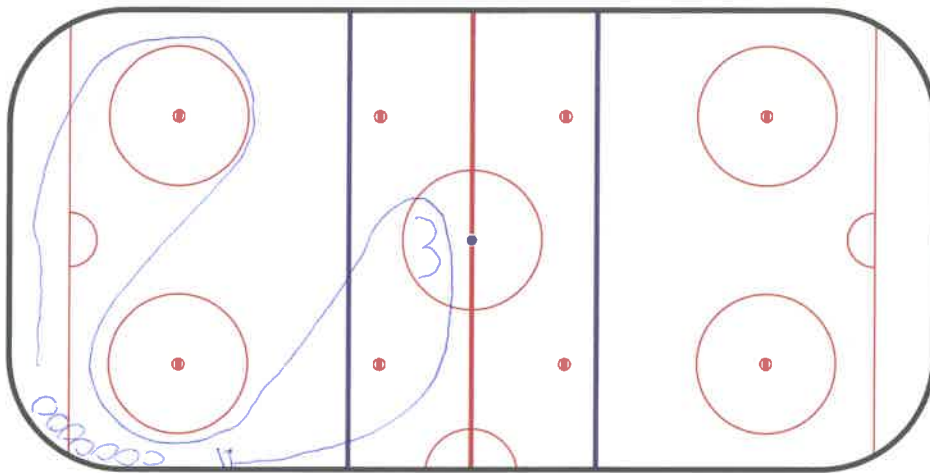


TEAM: U9 15:20-16:20

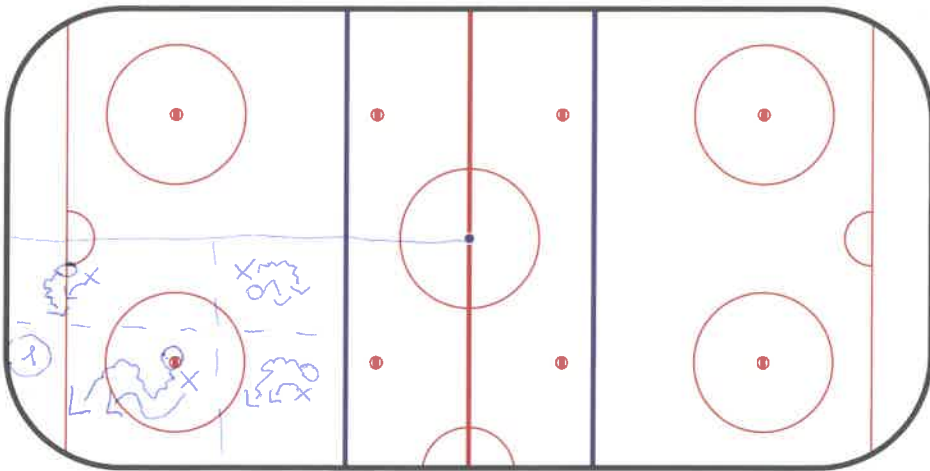
DATUM: 21.10.2020

TRAINER: Yuri + 2 Helfer

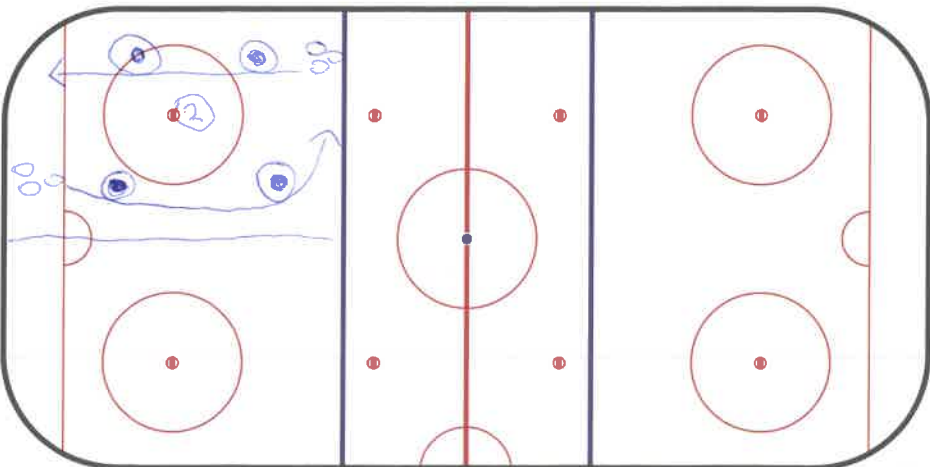
TRAININGSPLAN



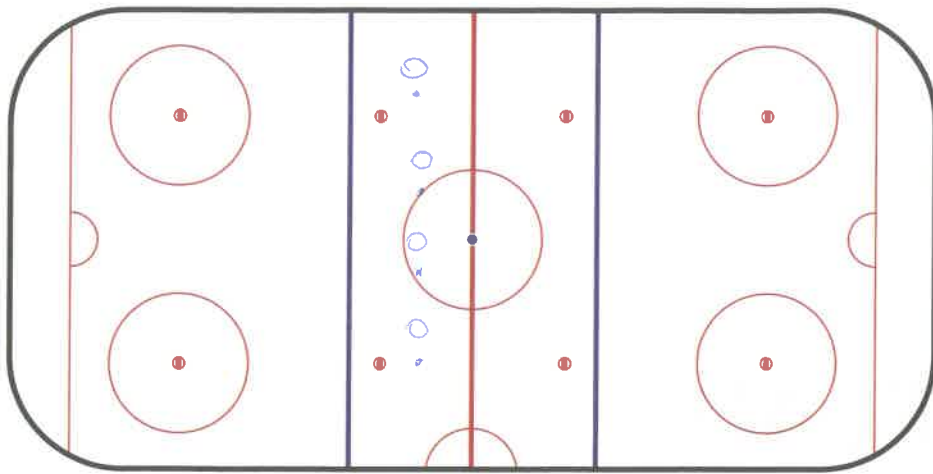
EISLAUFEN → lange
Schritte → übersetzen
5-6 min



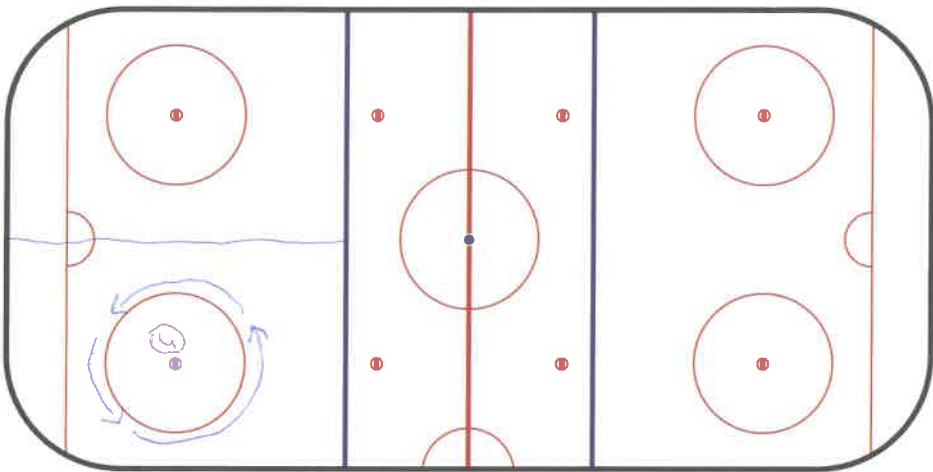
STATION 1: PUCK
KONTROLL → PUCK
ABDECKUNG → im PAAR
→ jede PAAR hat eigene
zone → 30sek dann
nächste.
6 min



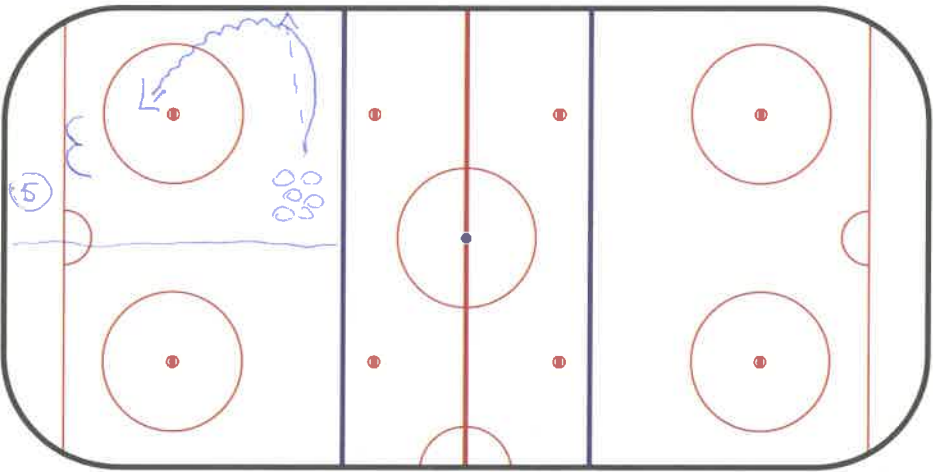
STATION 2: BEWEGLICHKEIT
KOORDINATION → bewe-
gung PUCK mit EISLAUFschuhen
6 min



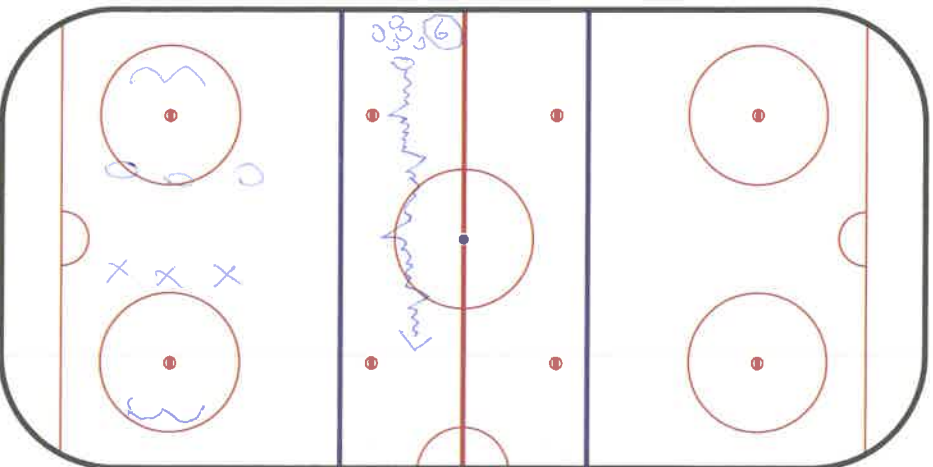
STATION 3: Puck
kontrol in stehen,
6 min



STATION 4: Übersetzen
mit große pylon, (pylon mit
hände in mitte) 6 min



STATION 5: Lernen
puck bei bande holen
mit schuss auf tor,
6 min



STATION 6: Puck kontrol
im Bewegung → kurz-
lang. (wenn 2 Goals da
dann mit schuss)
6 min

Ende spiel 3-3, 4-4 →
Tore zählen im beide tor
→ schnell reagieren.

12 min

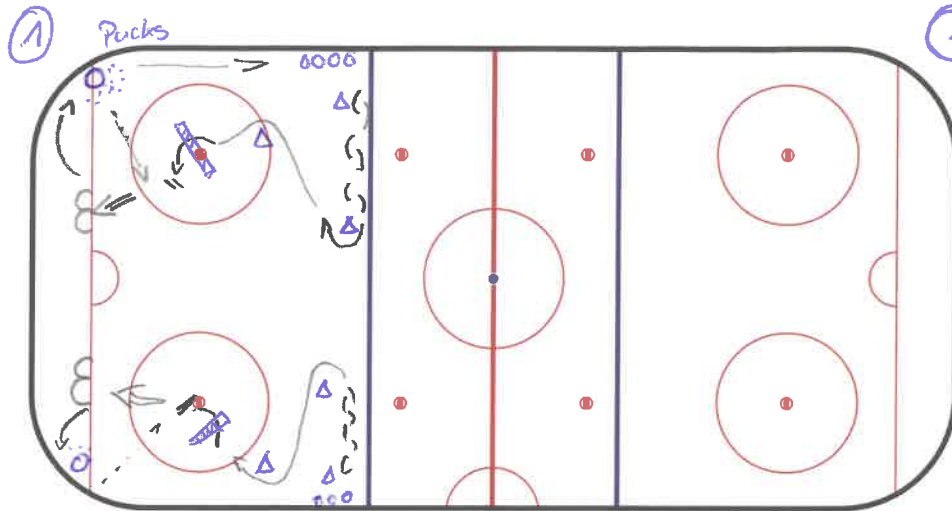


TEAM: 49/47
DATUM: 25.10.2020
TRAINER: Coni
Peter
Christian
Christoph

Trainingszeit 1h.

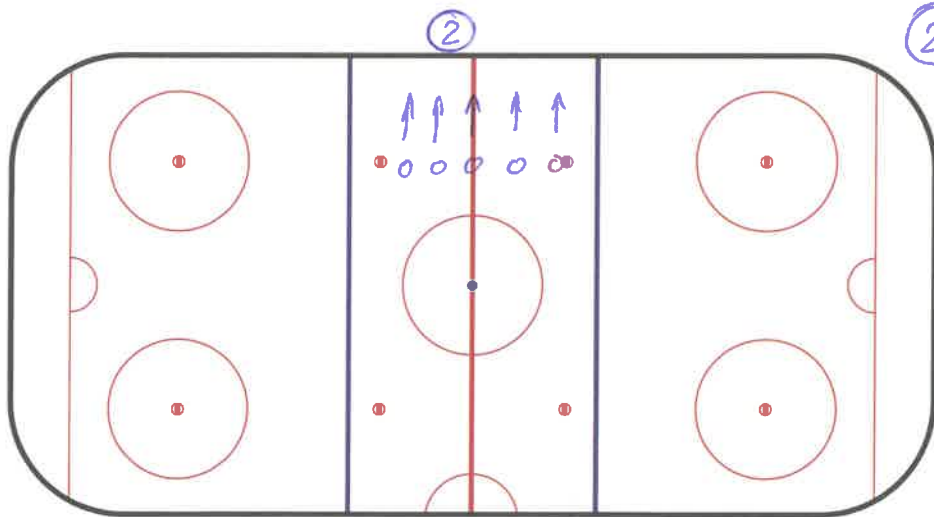
- 5 min Warmup
- ca. 25 mit Zügel
- Rest Abschluss-Spiel

TRAININGSPLAN



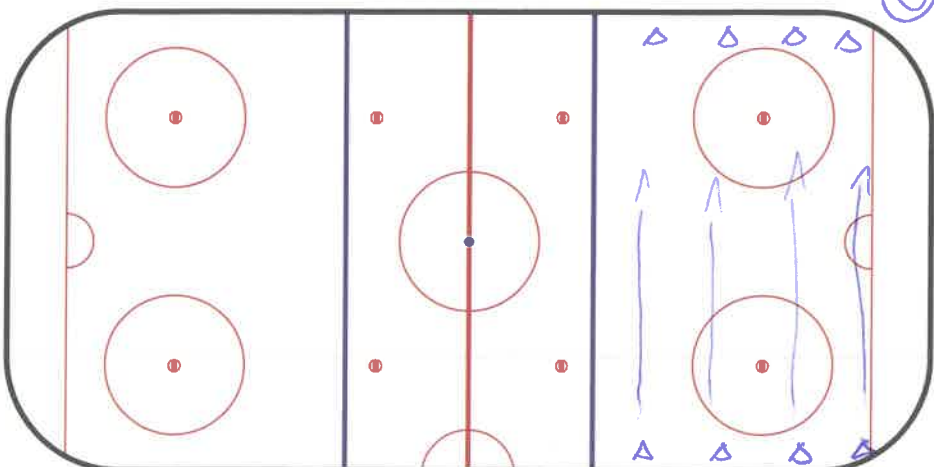
① Air it out

- ① Spieler beginnt Rückwärts um Pylonen
- ② Sprung über Balken
- ③ bekommt Pass
- ④ Torschuß.



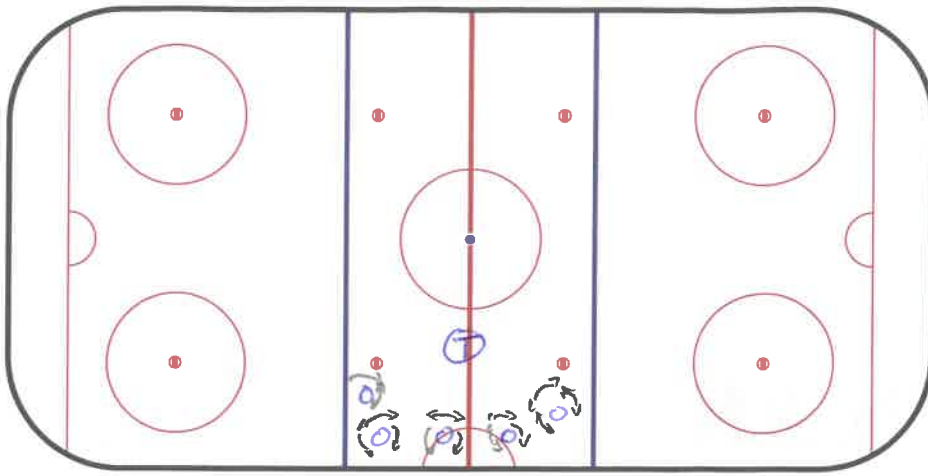
② Schuß-Training

- Vorhand
- Rückhand.
- * mit Zwischen Schnitt.



③ Skating

- C-cut innen
- C-cut außen
- Geradlauf
- Knie



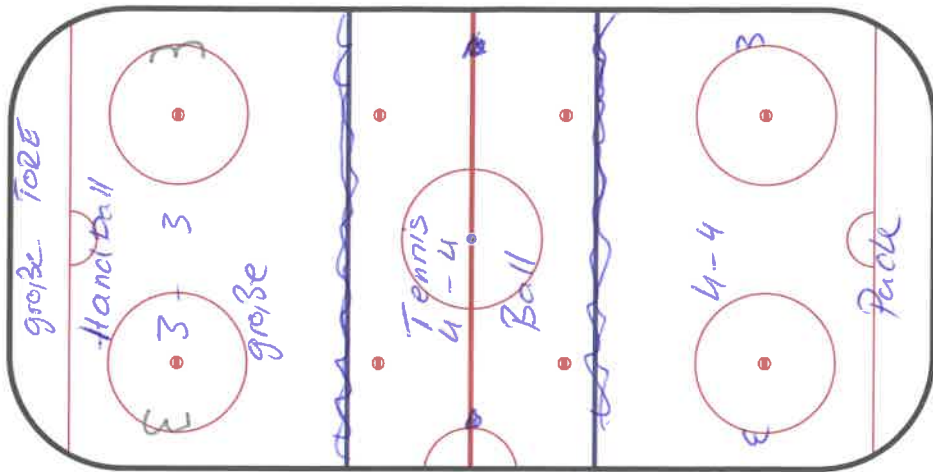
Stück + Pack Kontrol

• kischen

① Vorne.

② Seitl. Links

③ Seitl. Rechts.



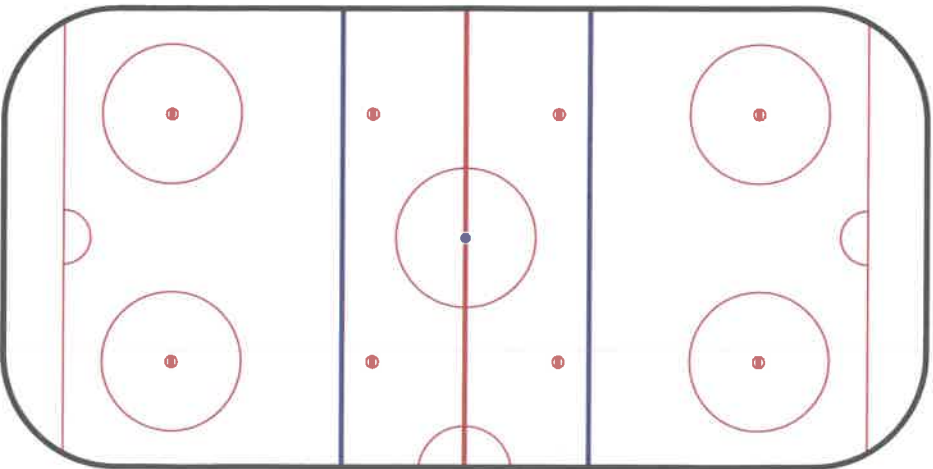
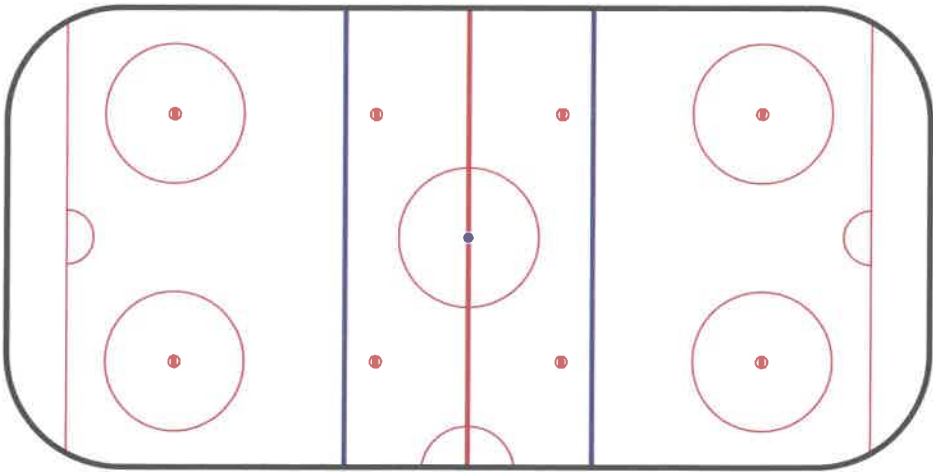
Abschluss

Spiele

1x Handball

1x mit Tennis
Ball

1x Pack ohne
Tore





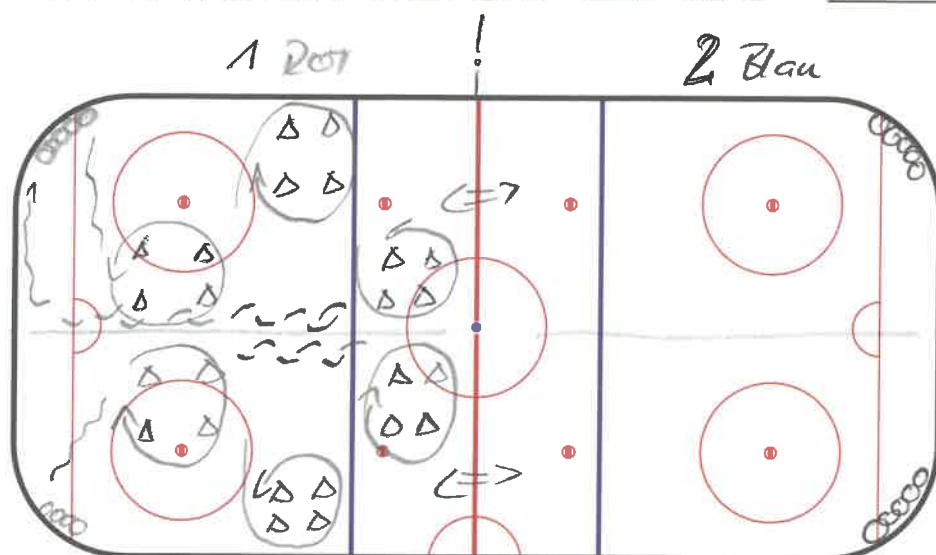
TEAM: U9 Grupp A2

DATUM: 10.3.2021

TRAINER: Cori
Guri

- 4 Tore
- 10-12 Reifen
- 6x Bänderstücke

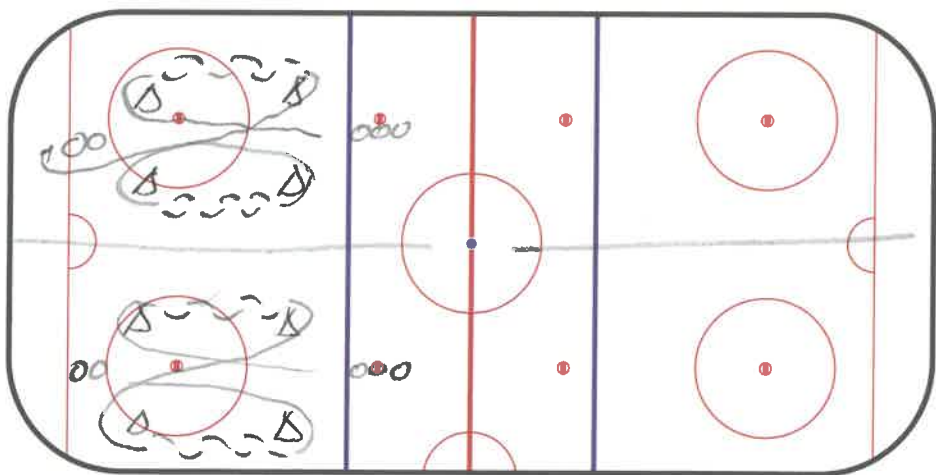
TRAININGSPLAN



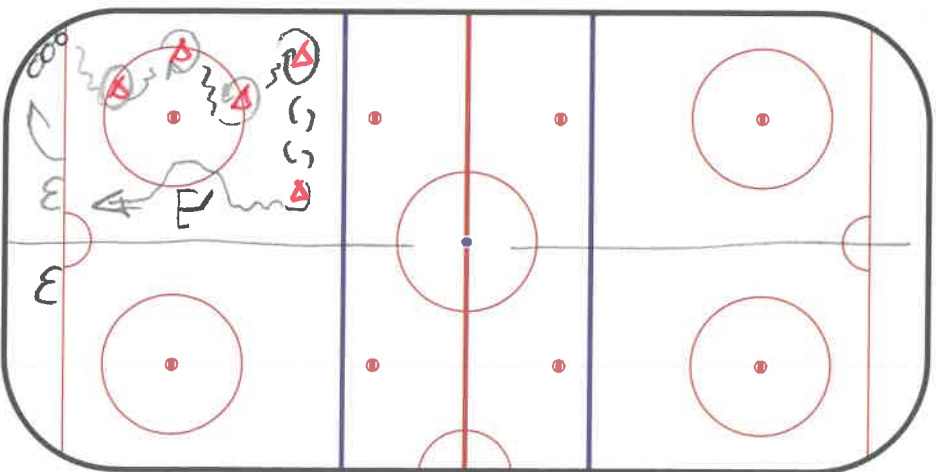
Skating:

- 10 min Vorw.
5
- 10 min Rückw.
5
- 5 min mit Blickrichtung zur Uhr.

— Trink-Pause —

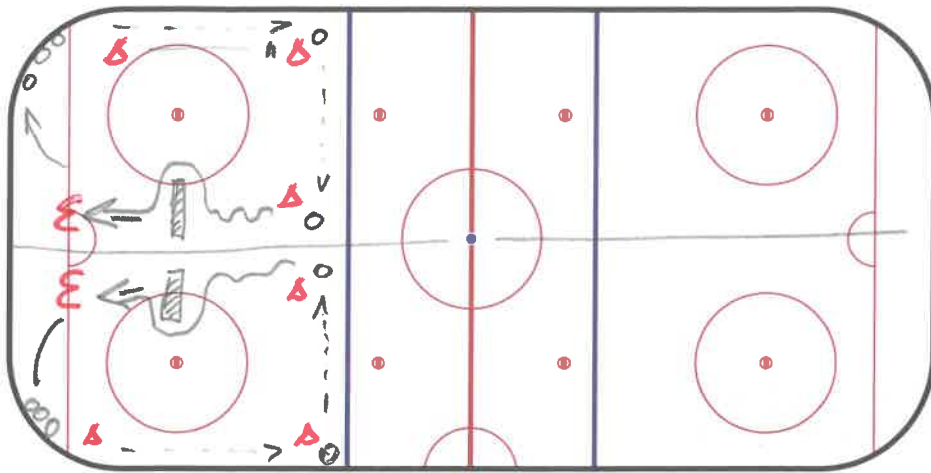


- Vorw. Rückw.
Laut Timing
mit Scherbenführung
- 10 min



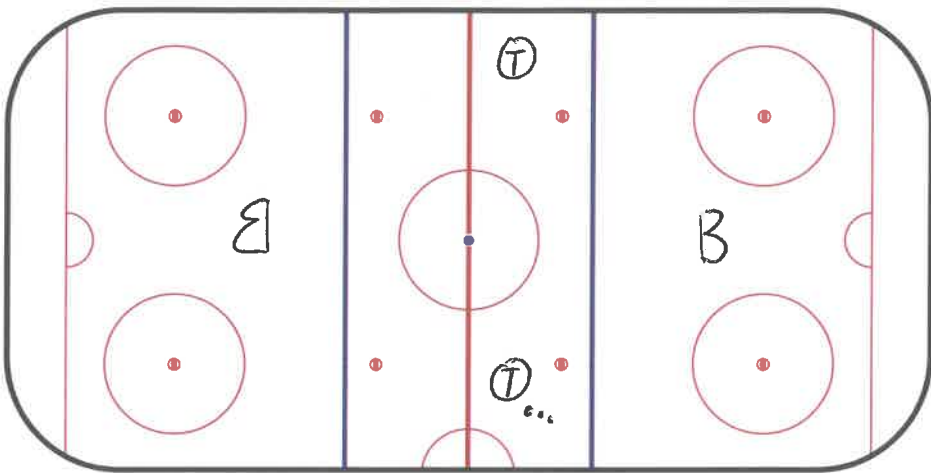
Lautparcaur mit Scheib

- Canadier
 - Rückwärtslauf
 - Fake = Torschuß
- 10 min



Pass - Schuß

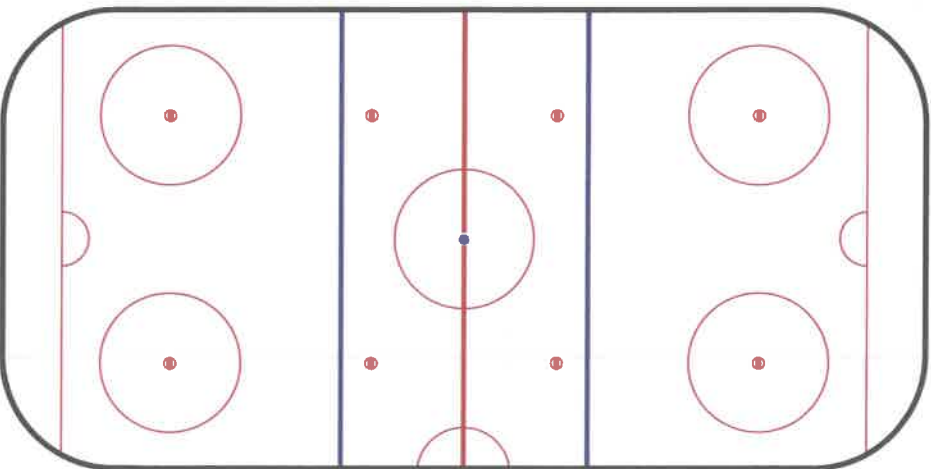
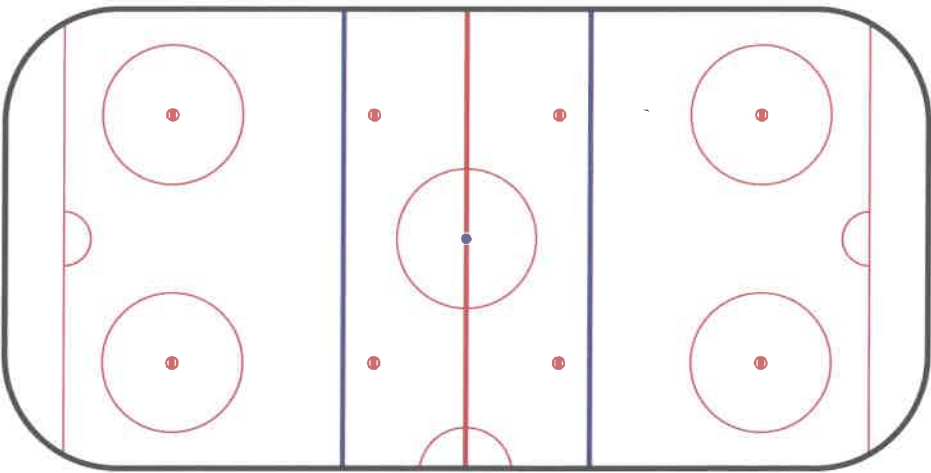
- Pässe der Reihe nach
- Passgeber - Rückt nach
- Falke - Torschuß
- 10-15 min



Joker Game

3-3 mit Joker

Vor Torschuß muß
zum Joker ge-
past werden.

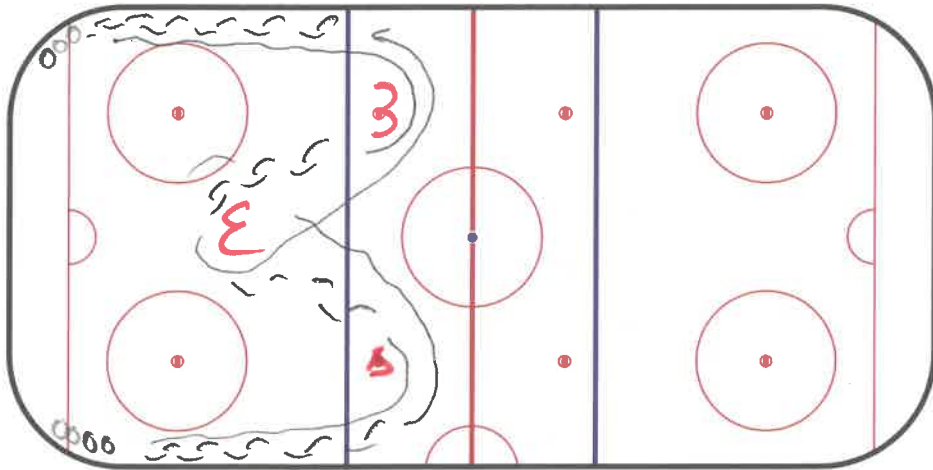




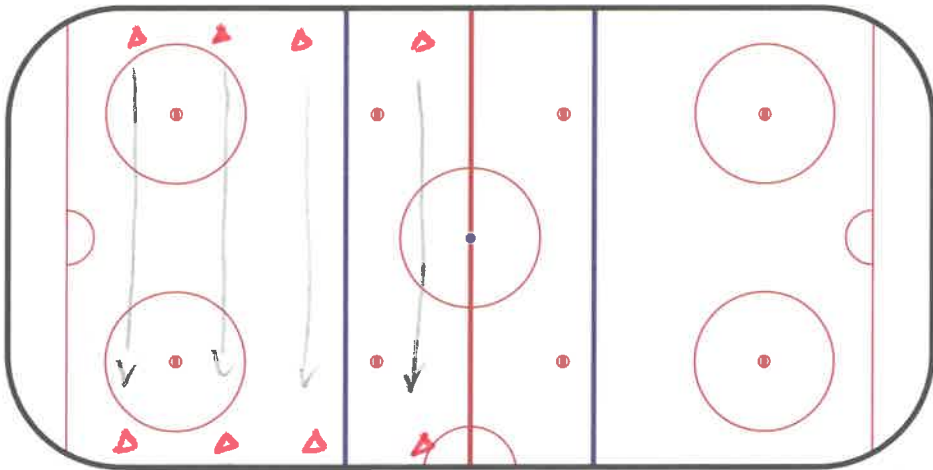
TEAM: U19
DATUM: 13.03.2021
TRAINER: CORI
Yuri

TRAININGSPLAN

- Warm UP
- Power Skating
- Bassen mit Torschuß
- Shikhandling.
- Joker Game

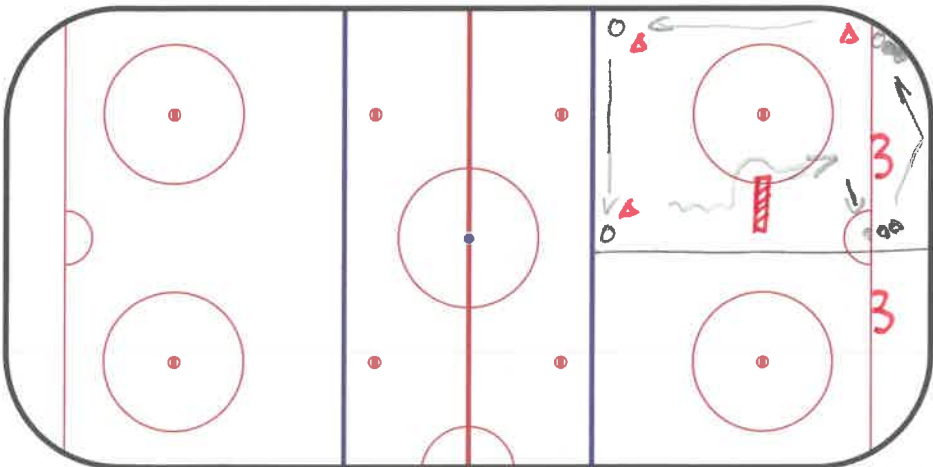


Warm - UP
Ringen auf
Zwei Gruppen
gleichzeitig
laufen.



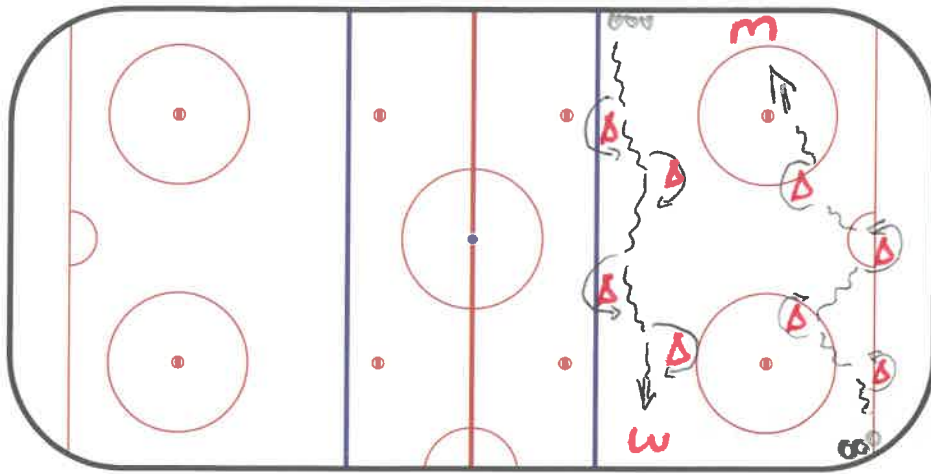
Power Skating 10min

- Tiefe Position
- L Fuß Abstoßen
- R Fuß Abstoßen
- Nur Innenkante
- Links - Rechts



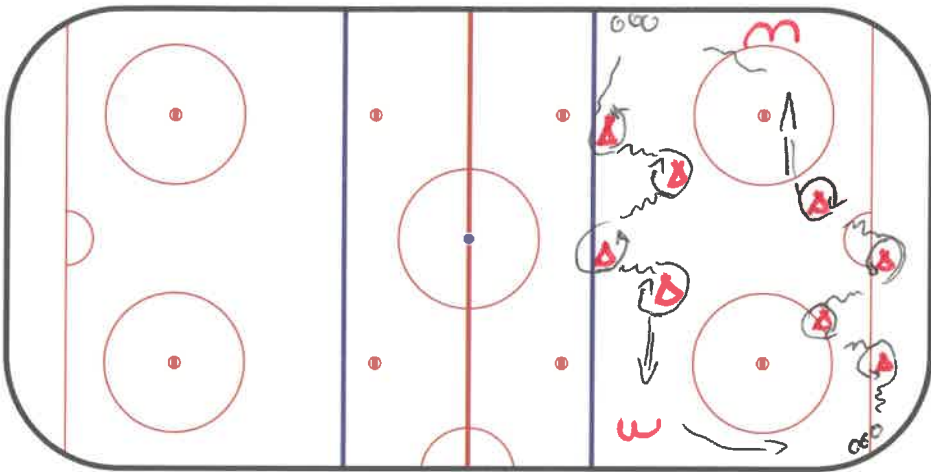
Passübung 10-15min

- Pass hinter dem
TOR.
- Dann von
Station zu
Station
- Torabschuß



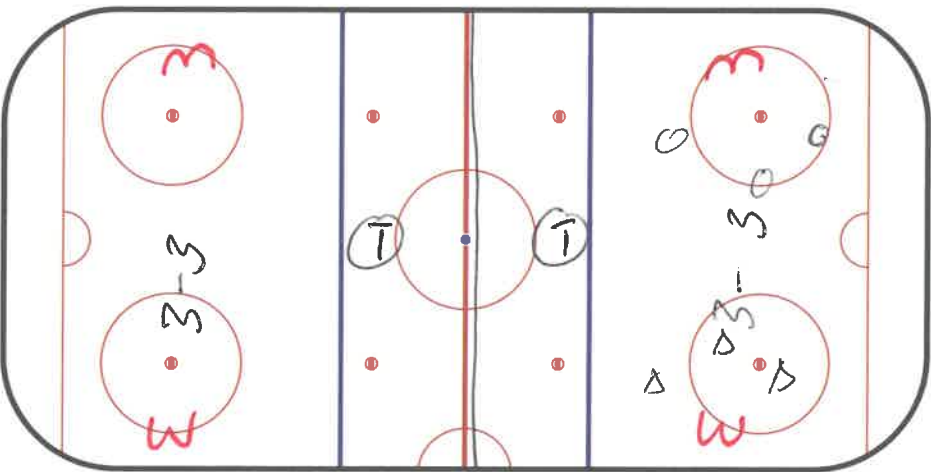
Stick Handling 10-15 min

- Pick führung
Fußen am Hütchen
vorbei



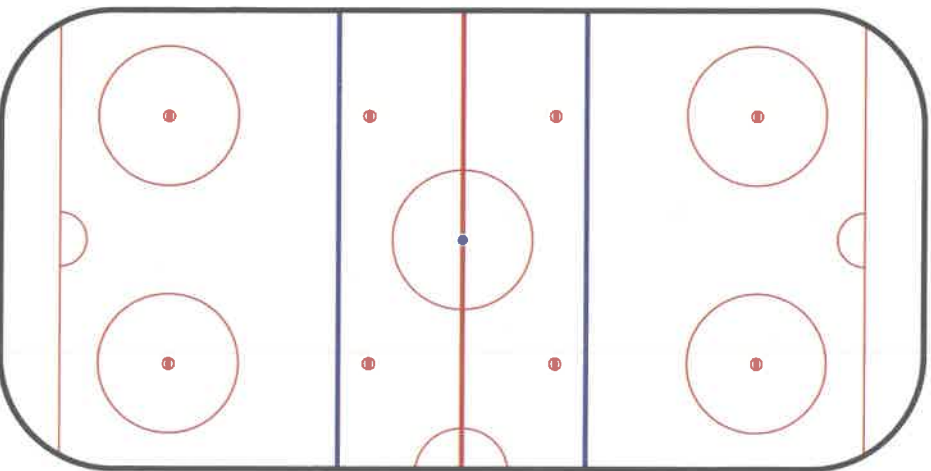
Stick Handling 10-15 min

- Canadier
eng am
Hütchen.



Joker - Game 10 min

Pass zum
Trainer vor
Tor Abschluß



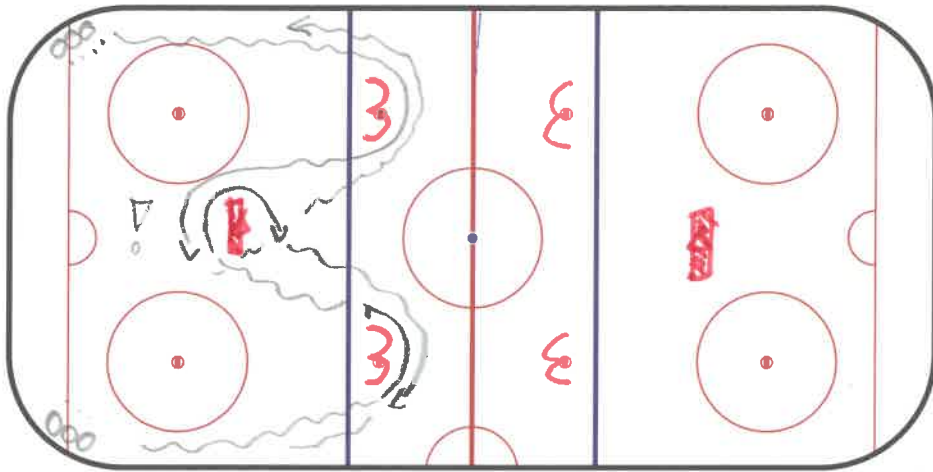


TEAM: LIG
DATUM: 14.3.2021
TRAINER: CORI
+ 2 HELFER

Training plan.

- Warmup mit Pucks
- Shk handling im Lauf
- Pick - Kontroll "Canadier"
- Passen + Scheibenannahme
- Tor - Schuß

TRAININGSPLAN

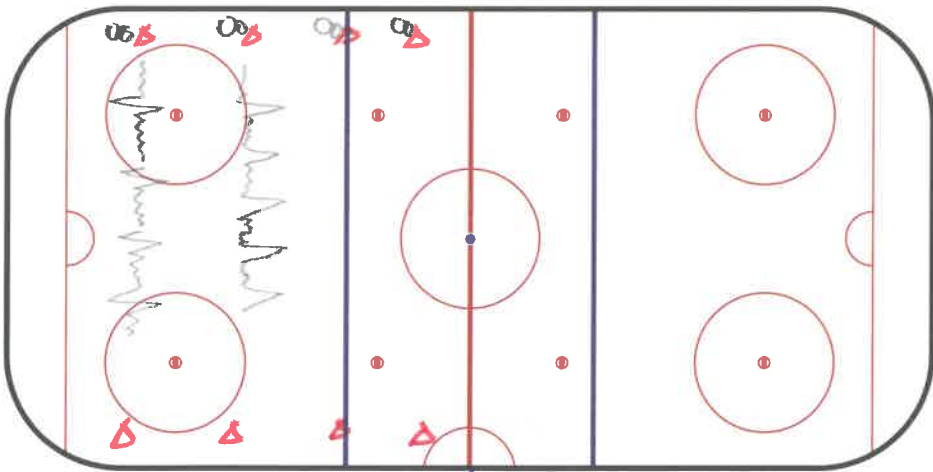


Warm LIP 10-12 min

1x nur Vorwärts um
Laufweg zu kennen

2x mit Scheibe
nur Vorwärt.

Beide Seiten gleich-
zeitig !! Kopf hoch



Scheibe führen 10 min

• TR mach vor.

- kurze Führung

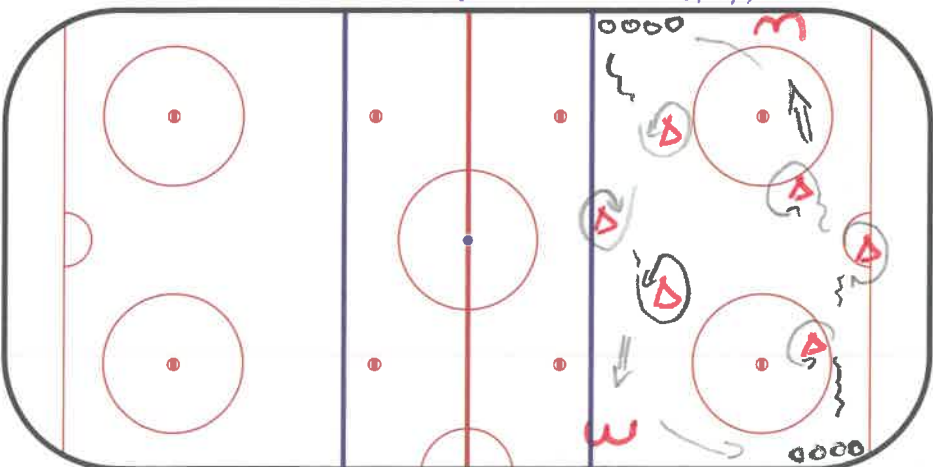
- kurz - Lang

- nur Vorhand

- nur Rückhand

- Bauch - Knie
mit Pick - Kontrolle

zeit gleich beide
Gruppen.



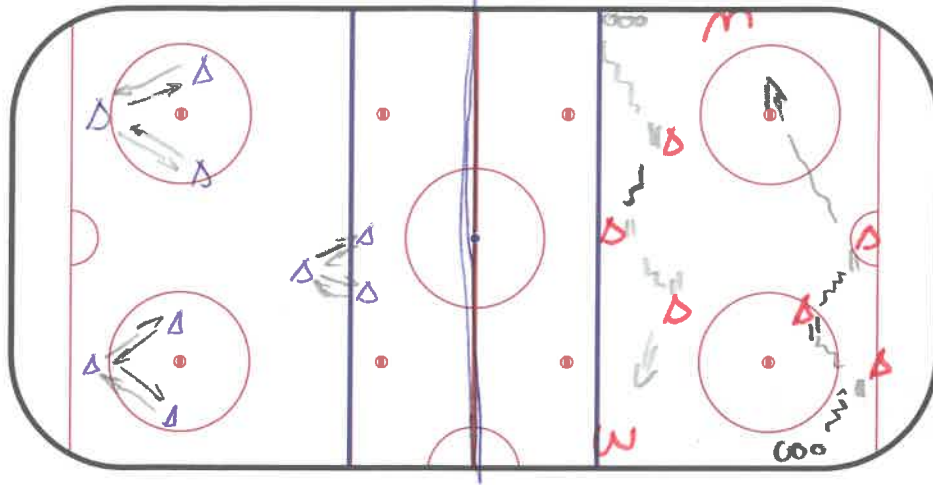
Shk handling 10-15 min

• Canadier eng
mit Torschuß

• Beide Seiten
gleichzeitig

Passen

Bremsen



Passen: im Stehen 10 min

3 Mann zusammen

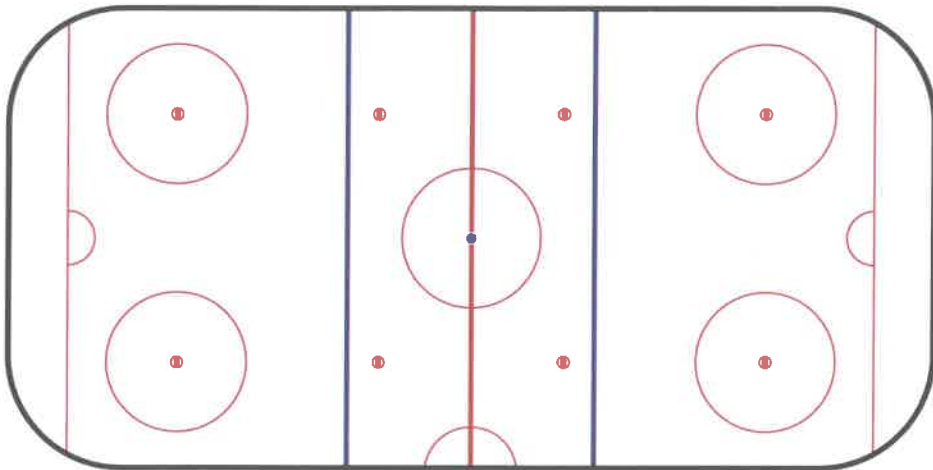
• Soft annahm Kopf hoch.

Bremsen an Zäfen

• Rück Kontrolle

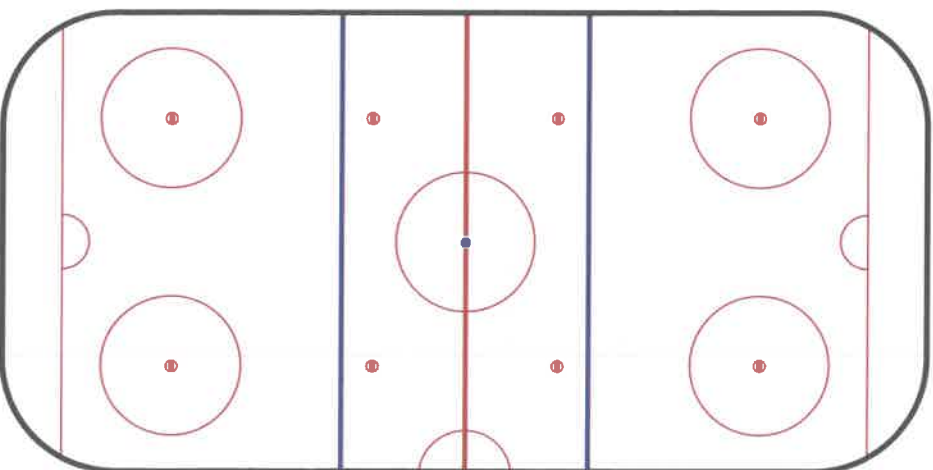
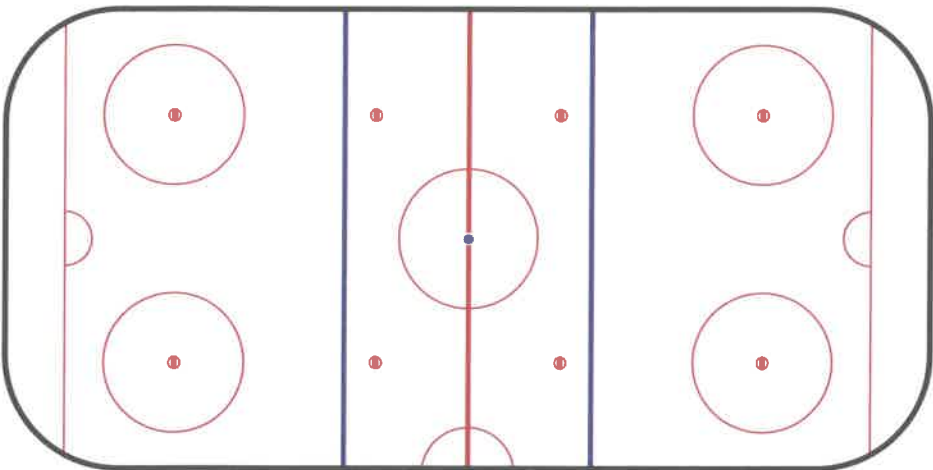
• Tor - Schuß

10-15 min



Wenn Zeit
bleibt.

Joker - Game.



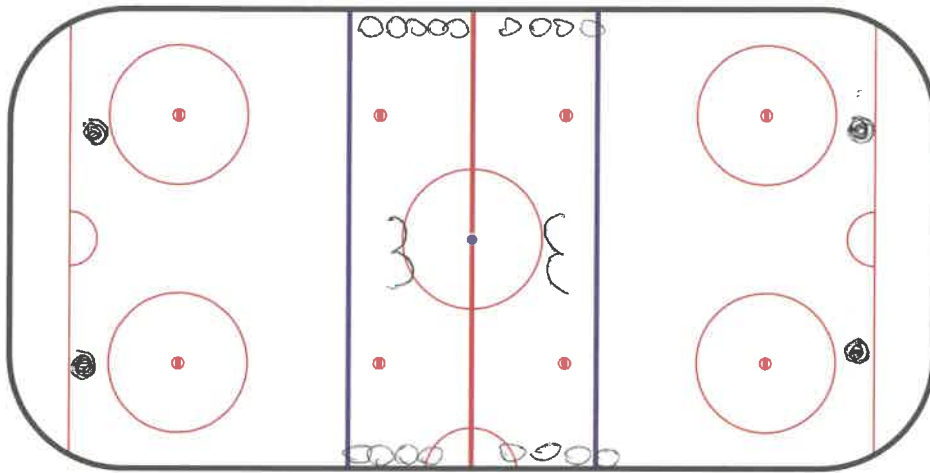


TEAM: U9, 15:30-16:30

DATUM: 12.3.2021

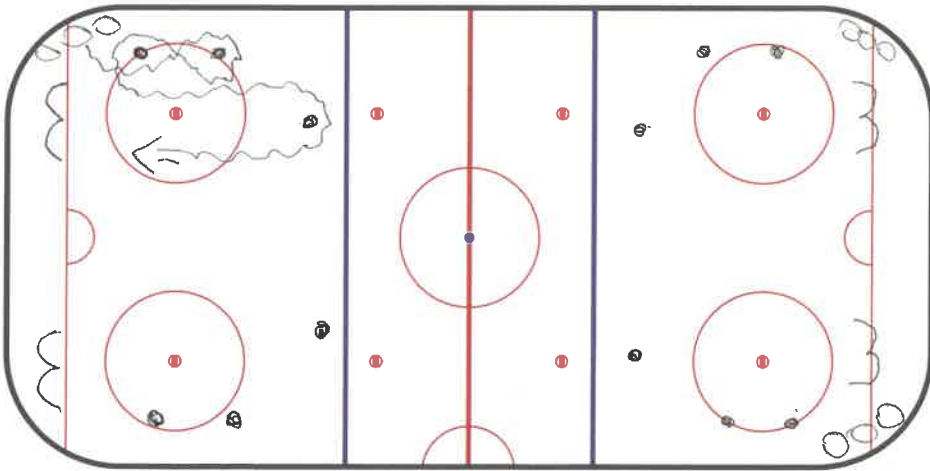
TRAINER: YURI, VITUS

TRAININGSPLAN



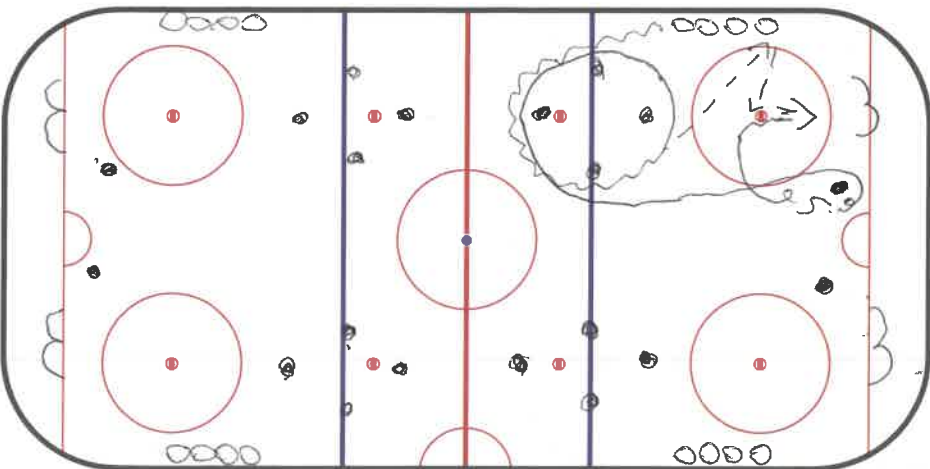
EISLAUFEN ZU 2 PROSEITE
VERSCHIEDENE VARIANTEN
UND AUFGABEN -> TR ZEIGT
VOR.

15-17 min.



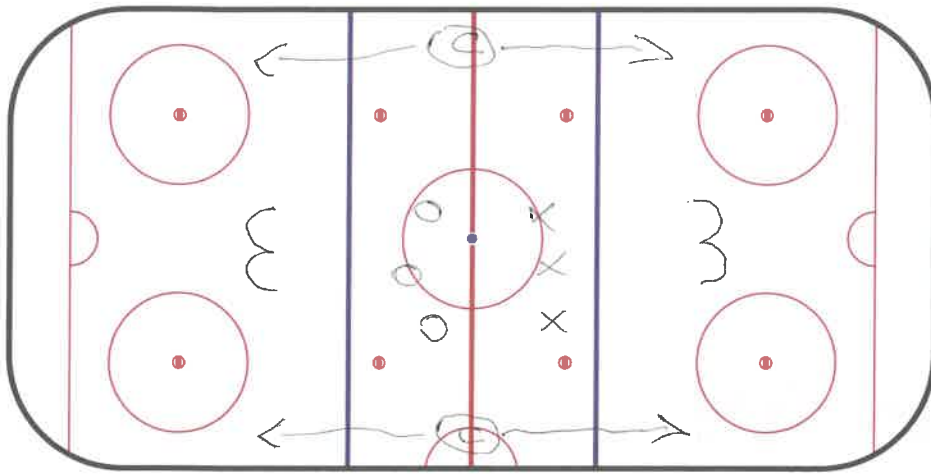
STATION 1x4 ->
PUCK KONTROL IM BEWEGUNG
RICHTIG CANADIAN BOGEN ->
BEI ME TIEF UND BREIT STABIL ->
SCHLÄGER GEHT MIT.

5x5 -> 12 min



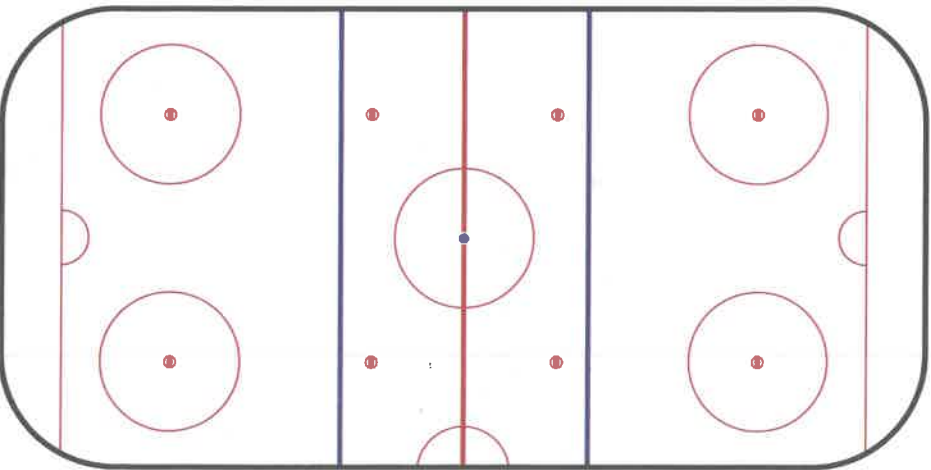
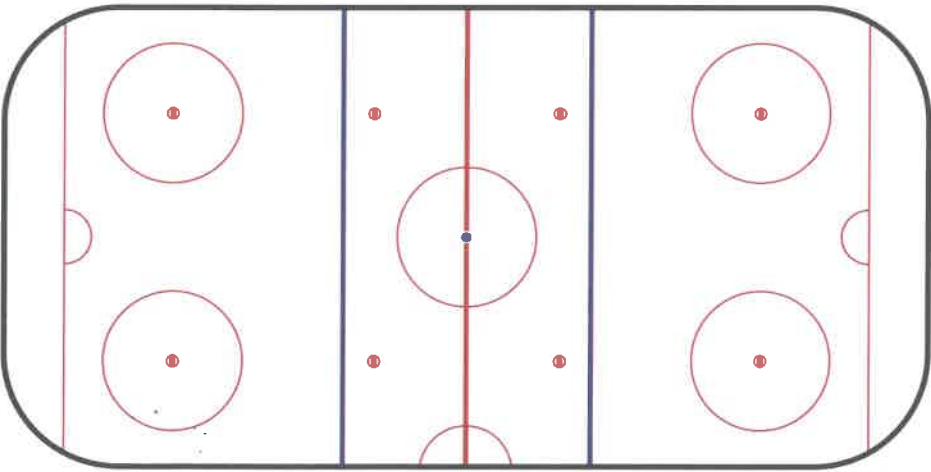
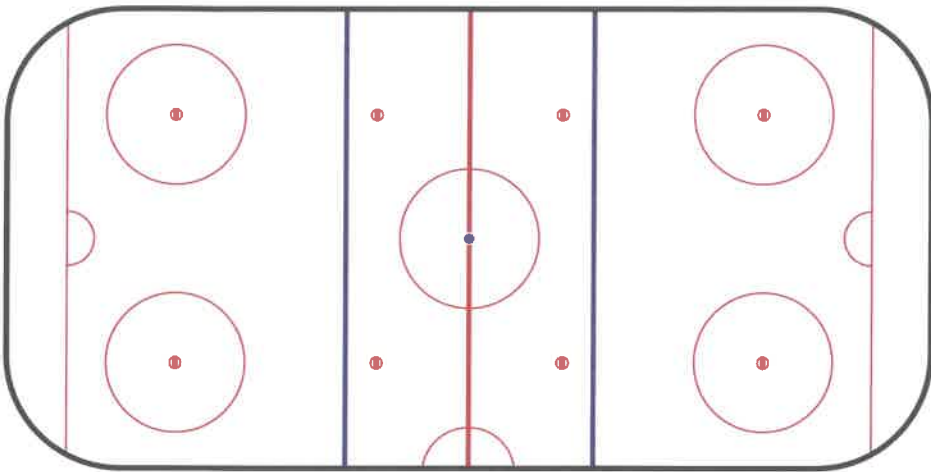
STATION 2x4 ->
PUCK KONTROL BEI UBERSCHREIBEN
-> KOPF HOCH UND BLICK KONTAKT
BEI PASS -> VOR-RÜCKWERBE RICHTIGE
UMDREHEN -> BEI PASS ABNABME
SCHLEGER AM EIS ZEIGEN WO SOLL
PASS KOMMEN -

5x5 -> 12 min



Spiel im mitte 3-3
+ 2 TR. JOKER für beide
TEAM. (LERNEN KINDER
AUF SEIN MANN AUFPASSEN
→ bewegen und anbieten
ohne scheitern.)

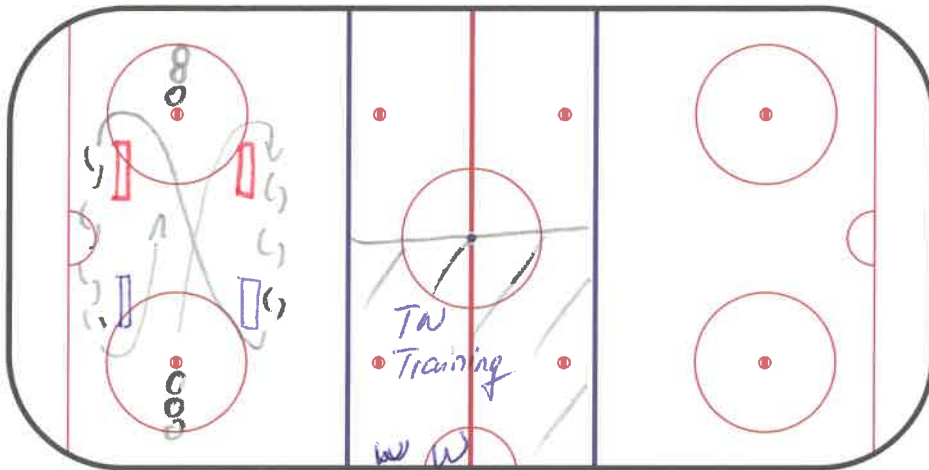
15 min





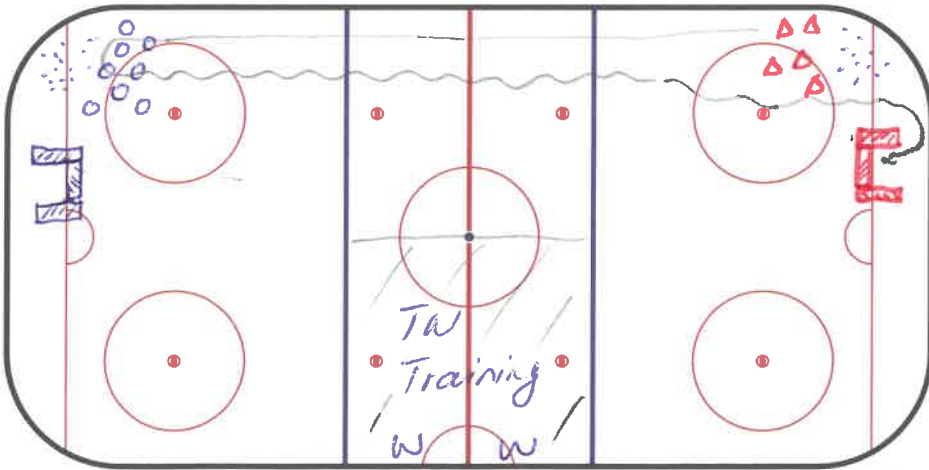
TEAM: 19
DATUM: 20.3.2021
TRAINER: Cori
Yuri

TRAININGSPLAN



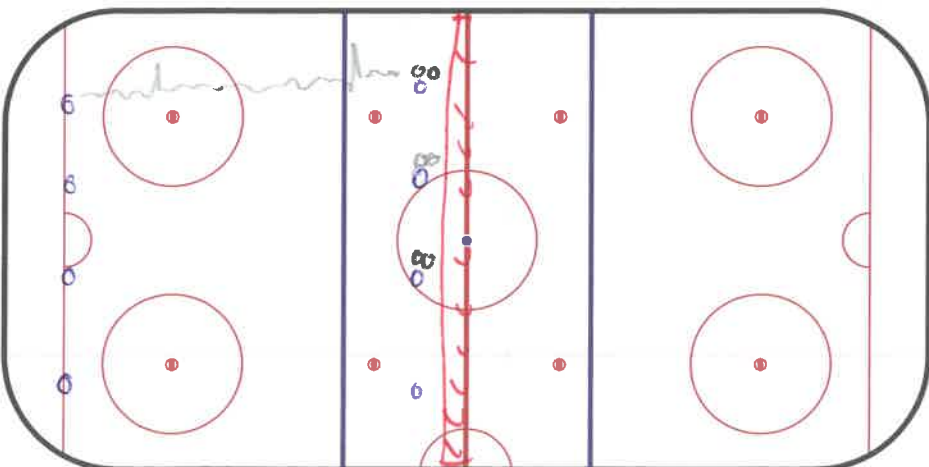
Warm up

- 2 Gruppen à 5 Spieler
- Große 8 Vorw.-Ride.
- gleichzeitig!
- 6-8 min



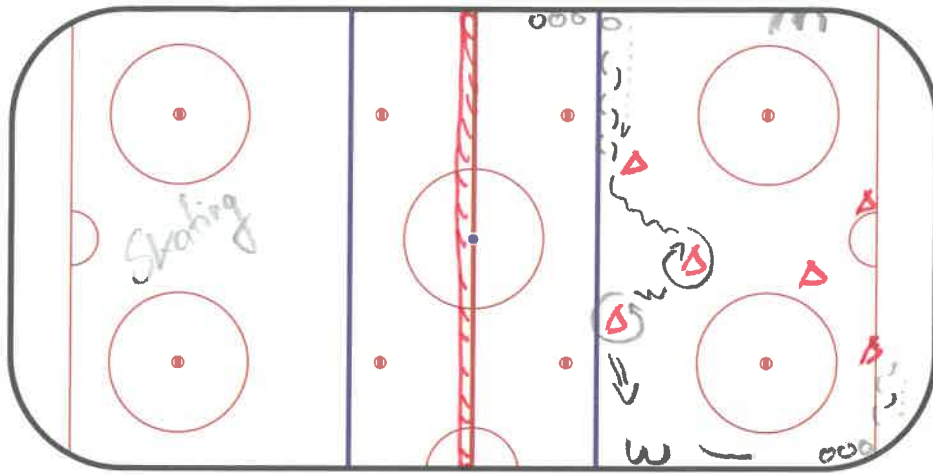
Warm up - Spiel

- = Aufbauen =
- Spiele Rot holt Pick und bringt ihn in seinen Schrank.
- Rot - Blau gleichzeitig
- 2x à 5 min

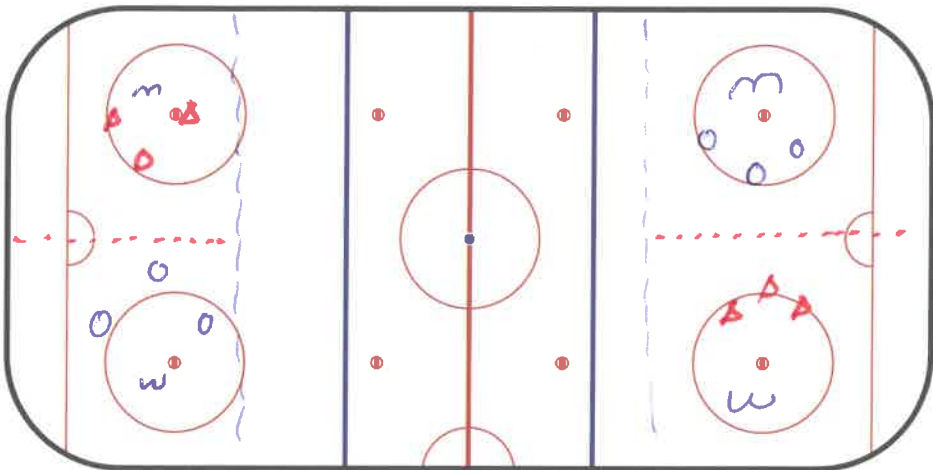


Power Skate

- C Cut
- Innen Kante
- Außen Kante
- Ski - Schwung
- Rückwert
- Große Kurve
- 10 min



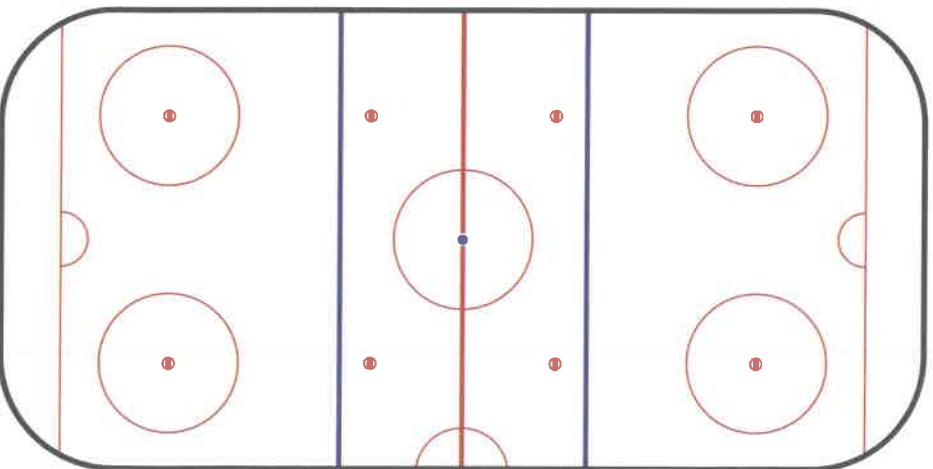
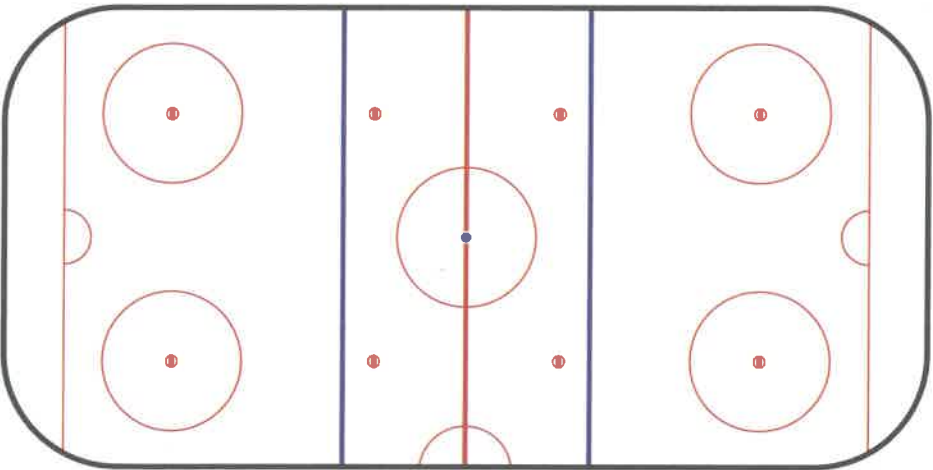
- Spieler startet Rückwärts
- Pass vom zweiten Spieler
- Canadier um Reifen
- Tor - Schuß
- Beide Seiten



Spielen

- Kleinfeld
- mit Wechsel

!! Scherbe darf nicht über die Mittellinie getragen werden!

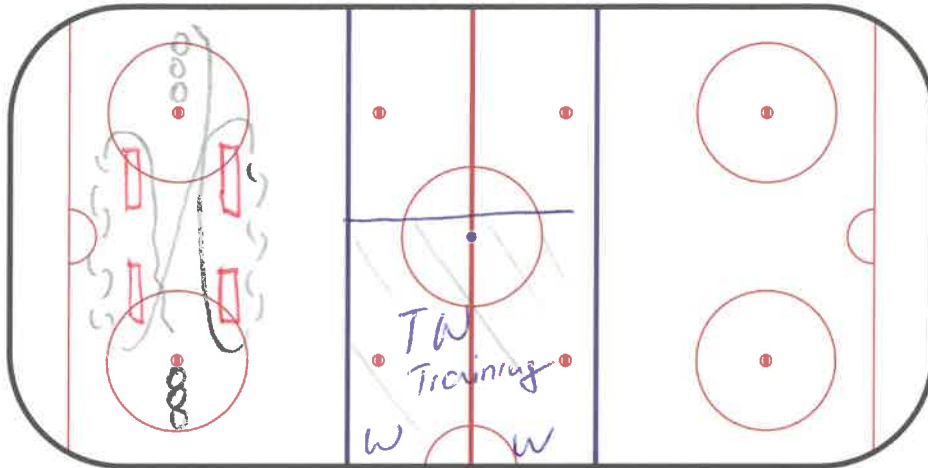




TEAM: U9
DATUM: 21.03.2021
TRAINER: Cozi
2 Helfer

- ① Warm U9 = 8 Groß 5 min
- ② Große 8 mit Pass! 10 min
- ③ Aufräumen 5 min

TRAININGSPLAN

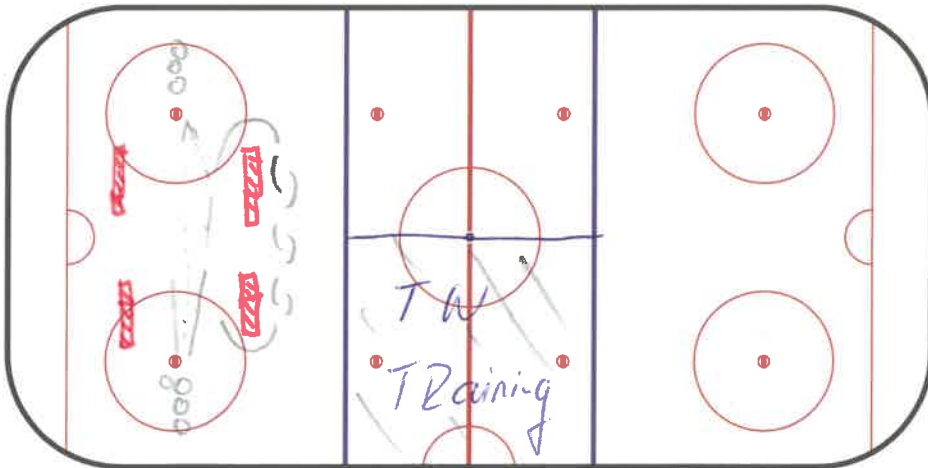


Warm U9

ohne Pick

- Vorwärtig Rückwärtig mit großer 8

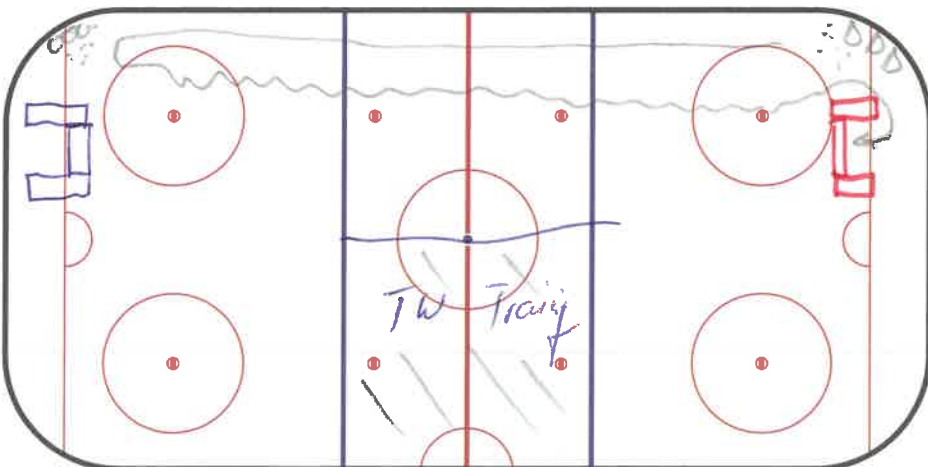
5 - Min



Gleicher Laufweg

- Große 8
- jetzt mit Pass zwischen den Hütchen
- 2 - Mann muß aufpassen!

10 min

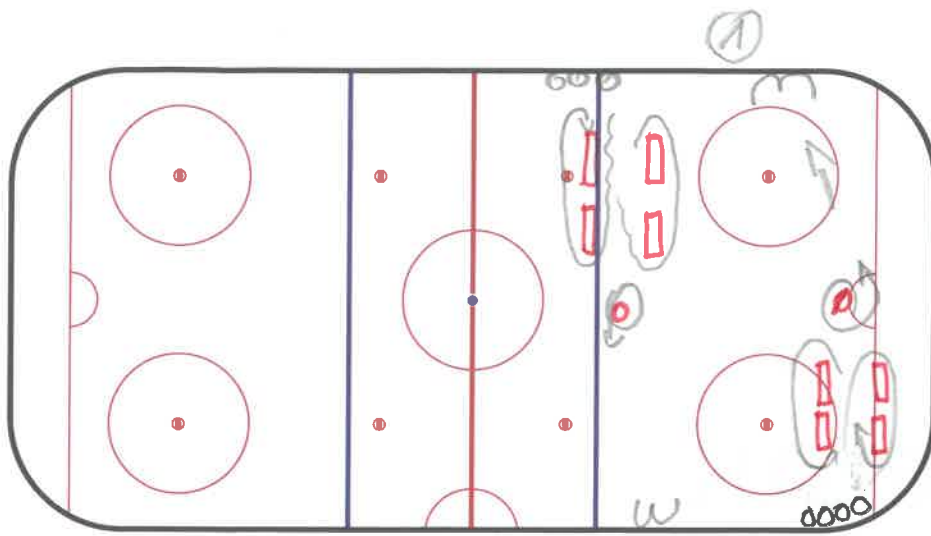


Spiel - Aufräumen

- Team A holt Pucks aus der gegenüberliegenden Ecke und bringt sie in ihre Box

!! Kopf hoch im Mittel - Drittel!!

5 min

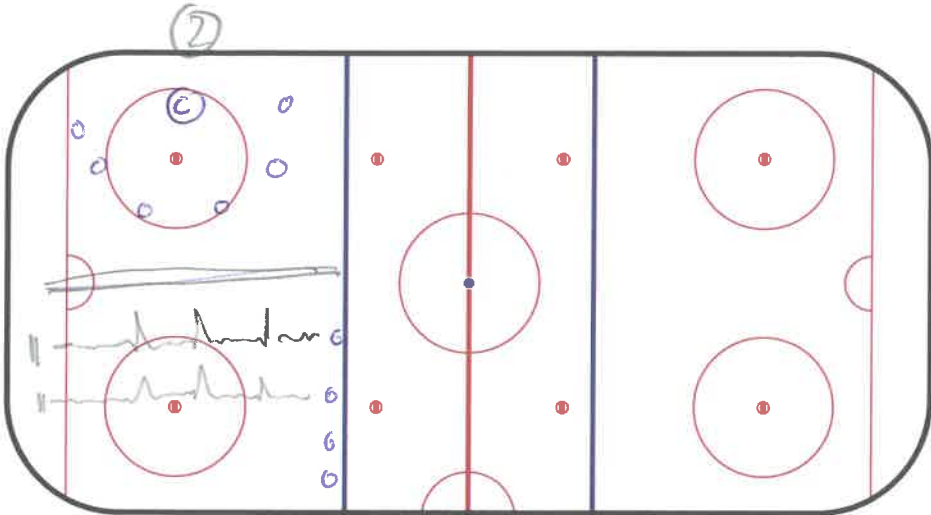


Puck - kontrol

- Vorwärtz mit Puck große 8.
- Canadier um Reifen
- Torschuß = richtig gezogener Langer Schuß.

10 min

zeitgleich
Stück handig

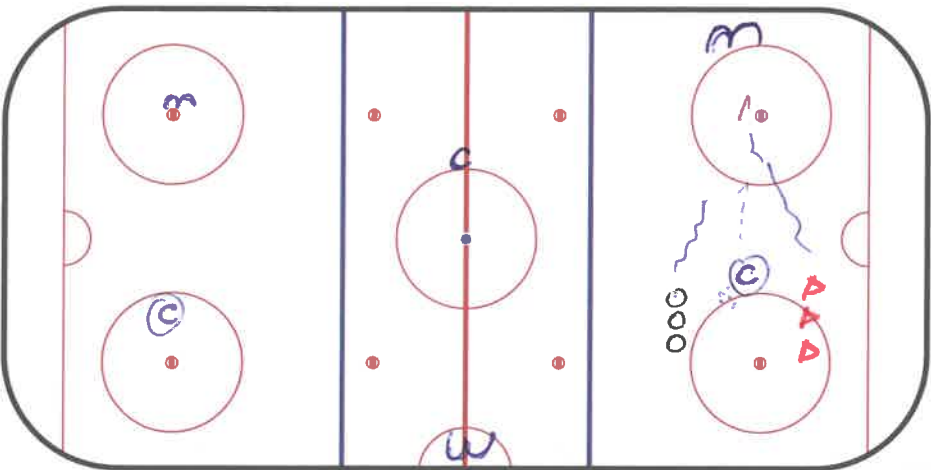


1 im Stehen

- kurz - kurz
- kurz - lang

2: im Bewegung

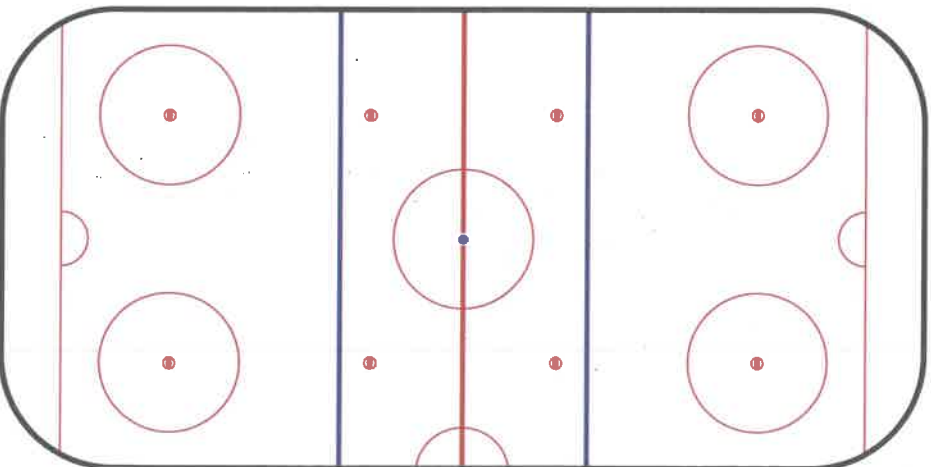
- kurz - kurz
- kurz - lang



Spiel 1-1

- wenn mög: 3 Gruppen

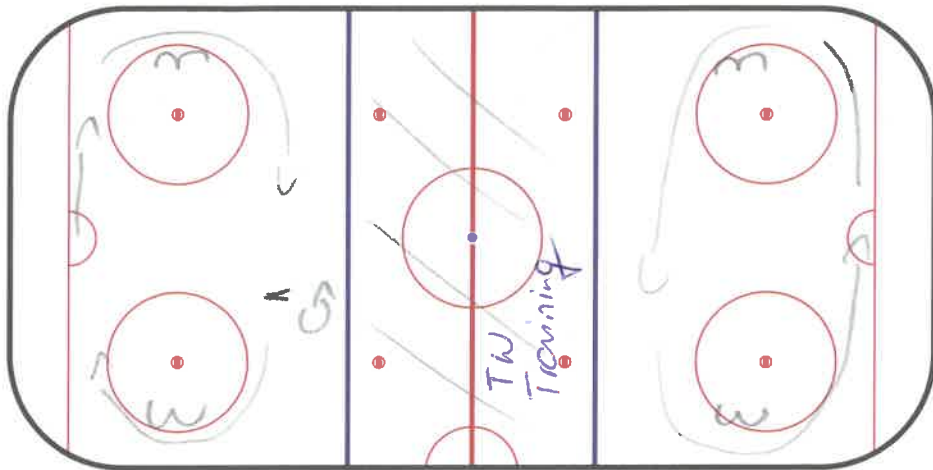
Spicer mit scheibe
im Stehen. Spieler ohne
Scheibe auf knie Bein
Komando 1-1 auf Tor





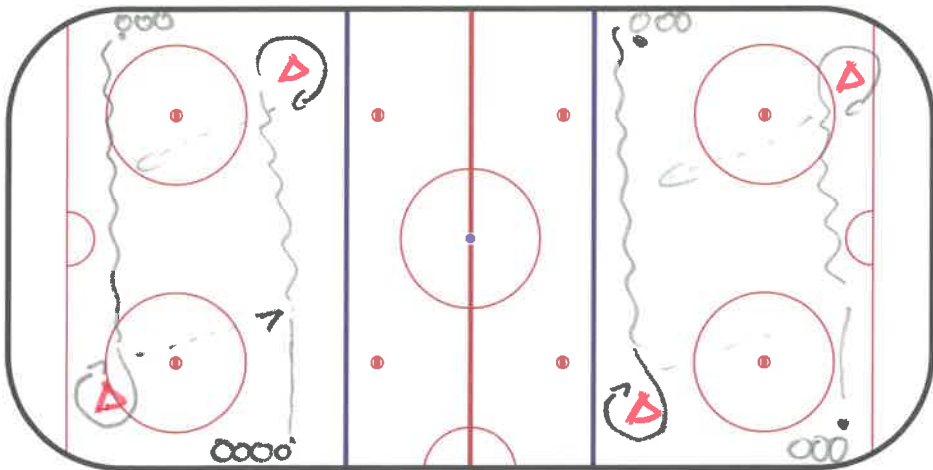
TEAM: U9
DATUM: 24.03.2021
TRAINER: CORI
+ Hannes

TRAININGSPLAN



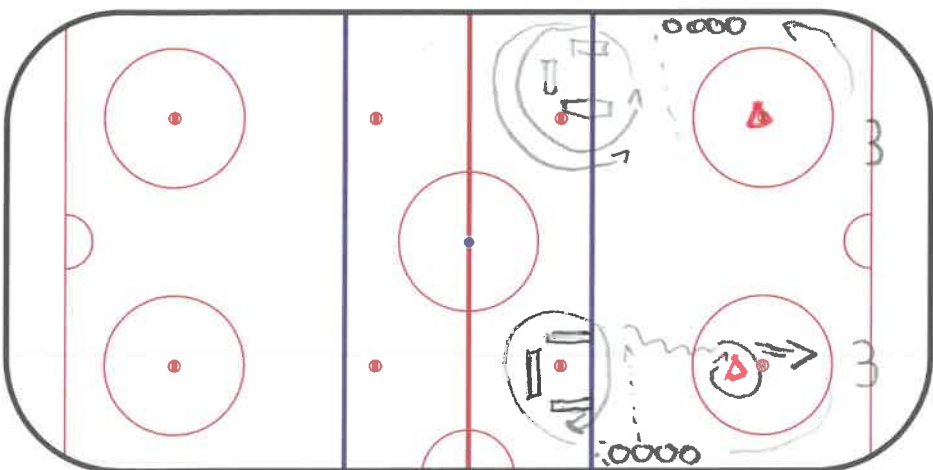
Warm U9 mit
Pack

- Spieler fahren mit Packe im Uhrzeiger Sinn.
- ↳ 1 Piff Stopp
- ↳ 2 Diffe Richtungswechsel. - 10 min



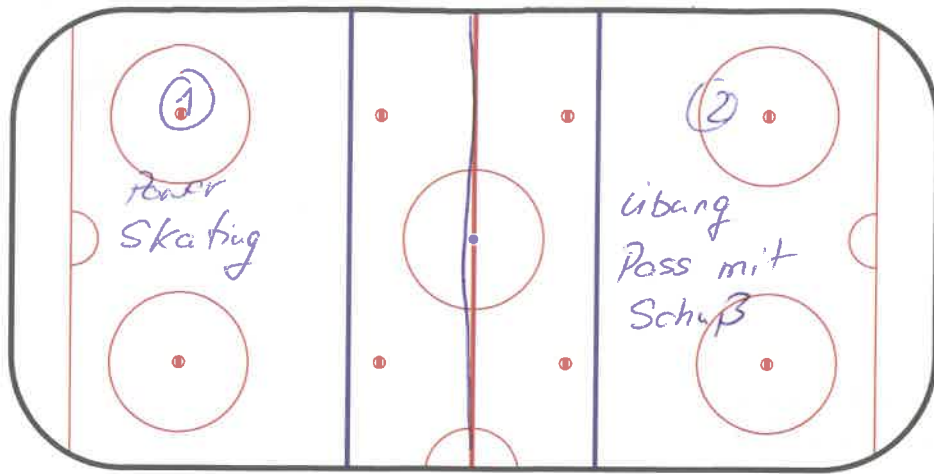
Passübung mit
Timing

- Spieler startet mit Scheibe führt um Reifen.
- 2ter Spieler startet mit Timing
- = beide Seiten - 10 min -



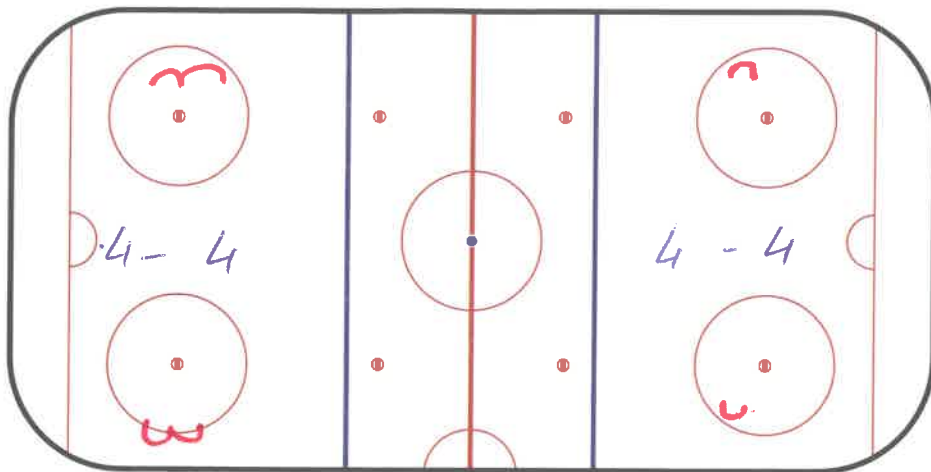
Pass mit Schuß

- Spieler 1. läuft ohne Pack los.
- bekommt Pass vom zweiten Spieler.
- Canac. um Reifen Torschuß.
- 10 min



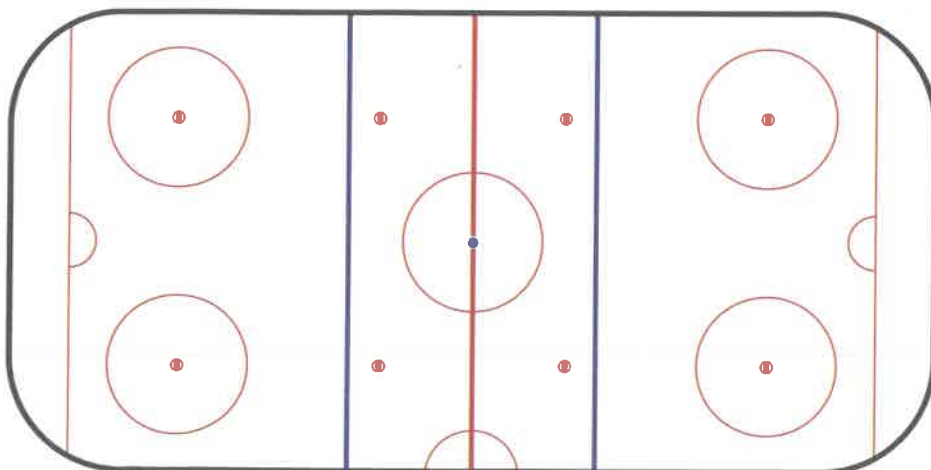
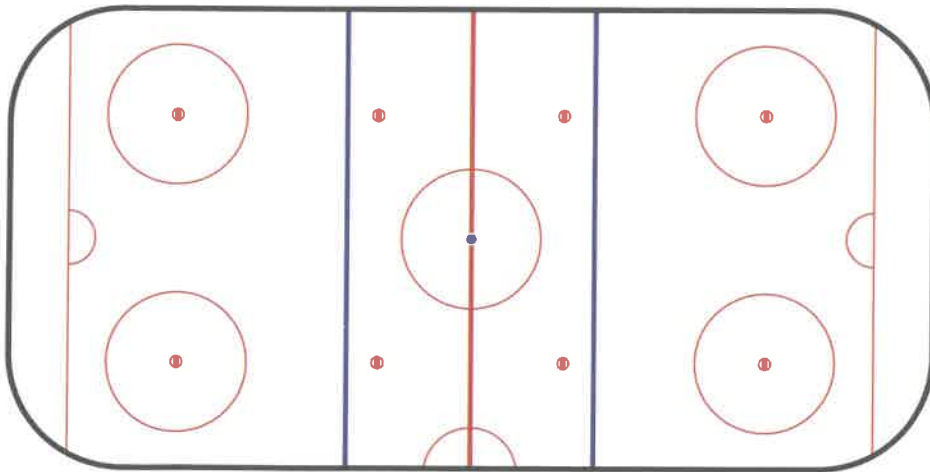
Power - Skating

- Innen Kante
- auf Ein Knie
- Rotation im fahren
- Beidbeinige Sprünge



Spiel mit

- 1. Joker
- 2. Abschts



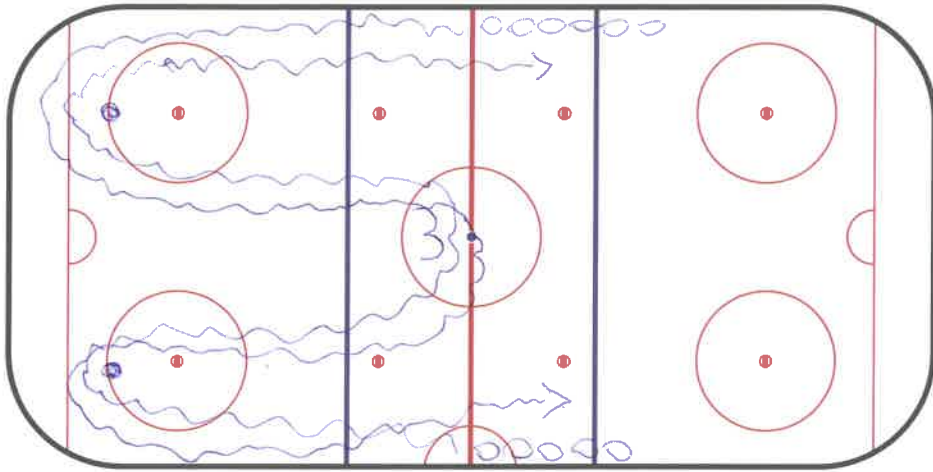


TEAM: U9, 15:30-16:30

DATUM: 26.3.2021

TRAINER: YURI, VITUS

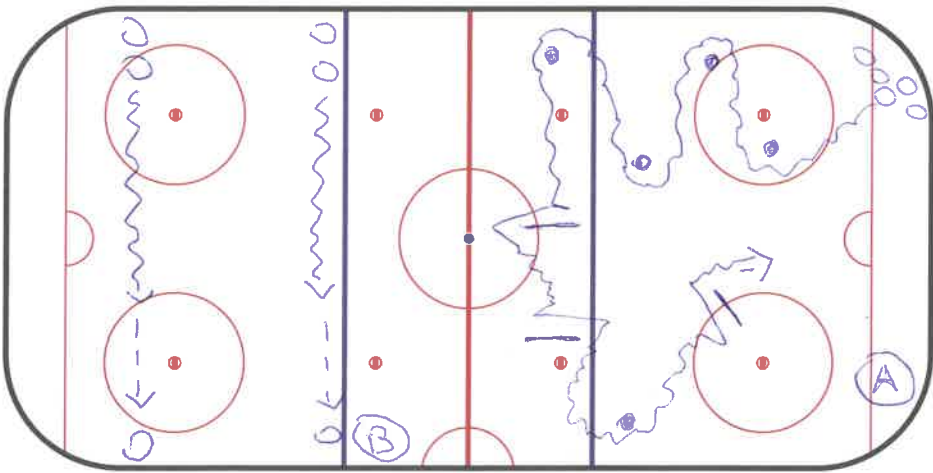
TRAININGSPLAN



EISLAUFEN MIT PUCK

KONTROL

15 min

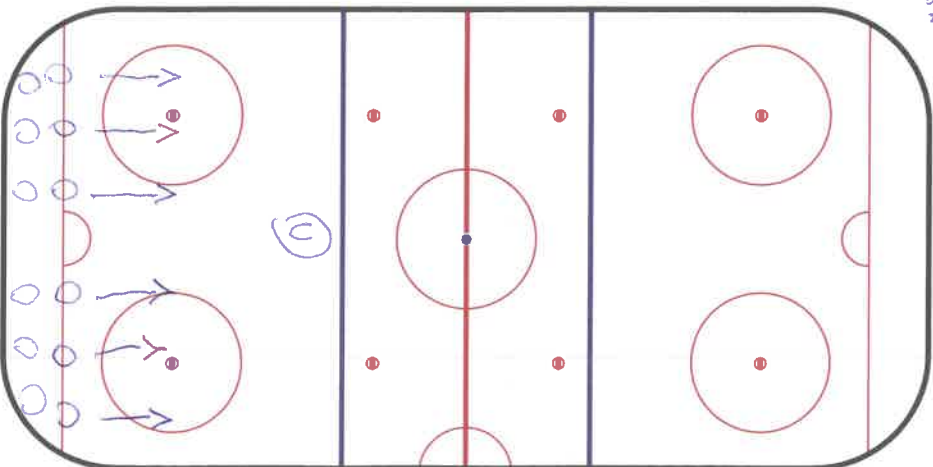


A) PUCK KONTROL MIT
SCHUSS

10 min

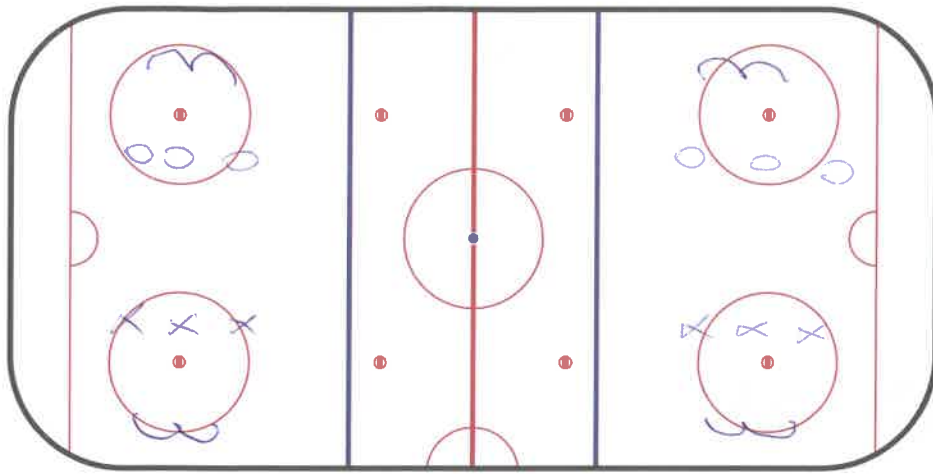
B) PASSEN IM BEWEGUNG

10 min



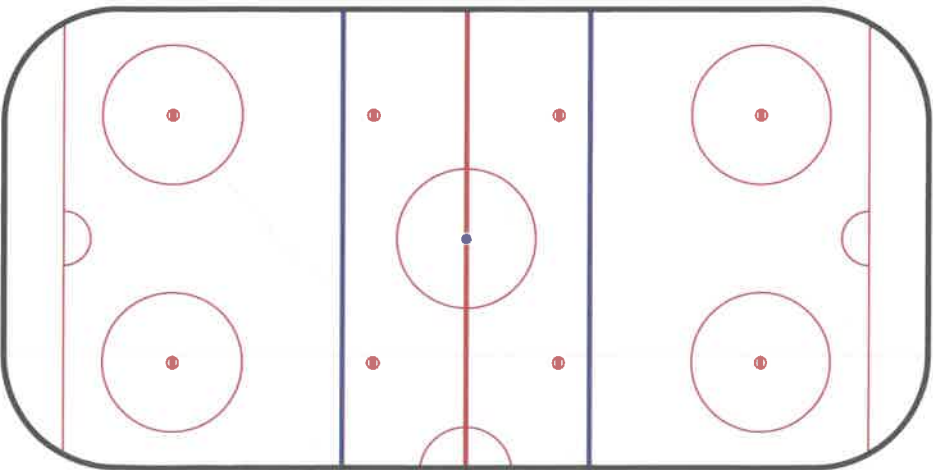
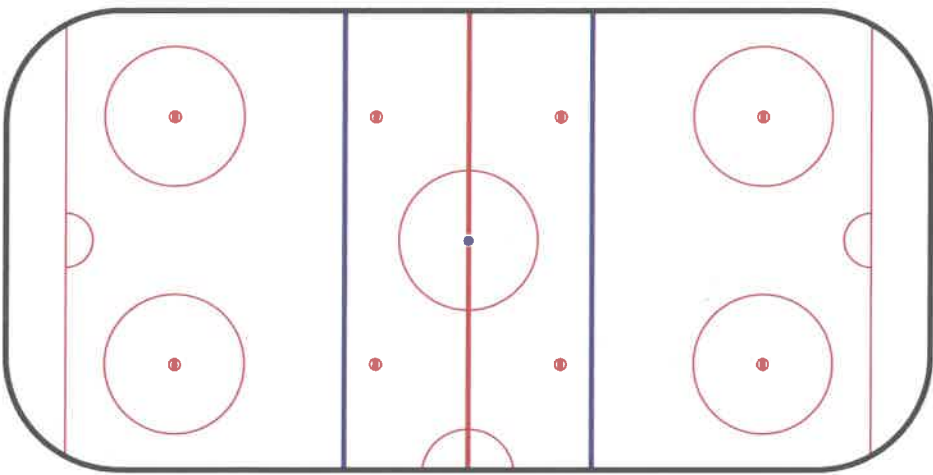
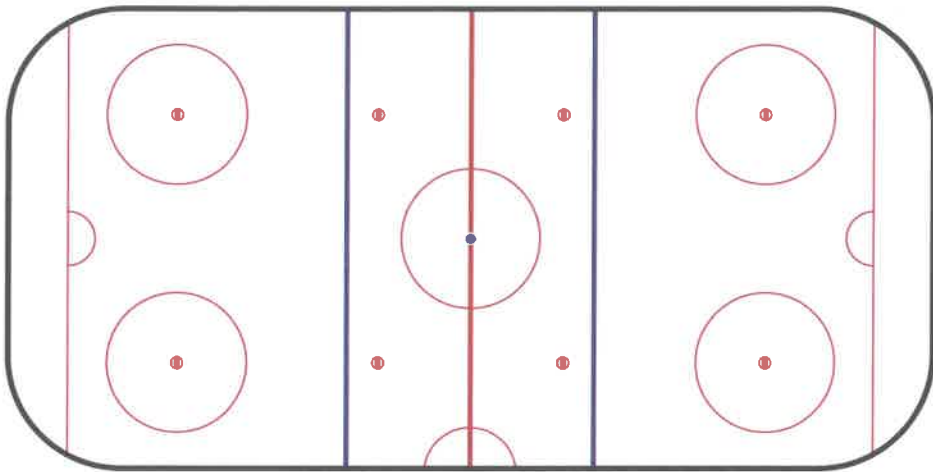
3 EISLAUFEN FÜR BALANZ

10 min



Spiel im 2 Zonen

12 min



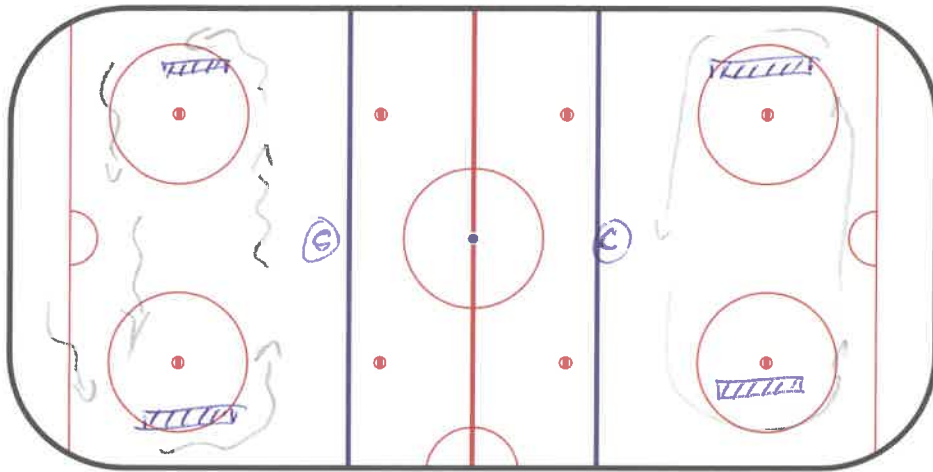


TEAM: 119

DATUM: 27.03.2021

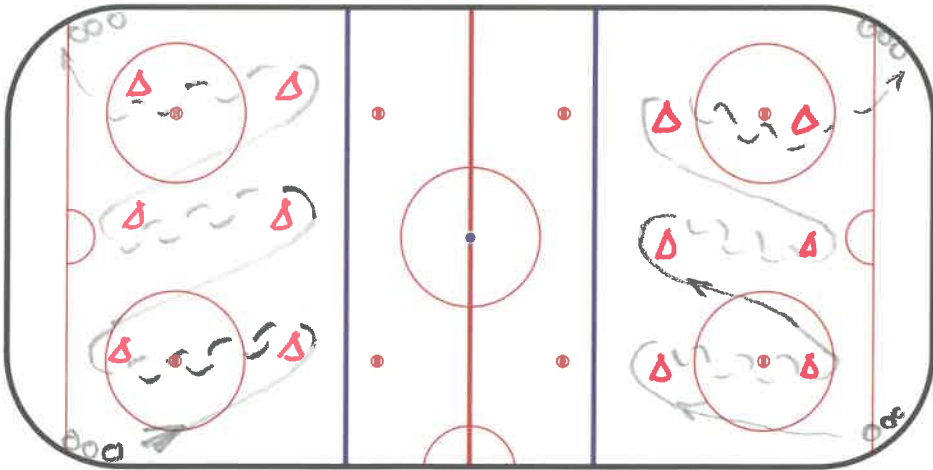
TRAINER: Cori
Juri

TRAININGSPLAN



Warm UP

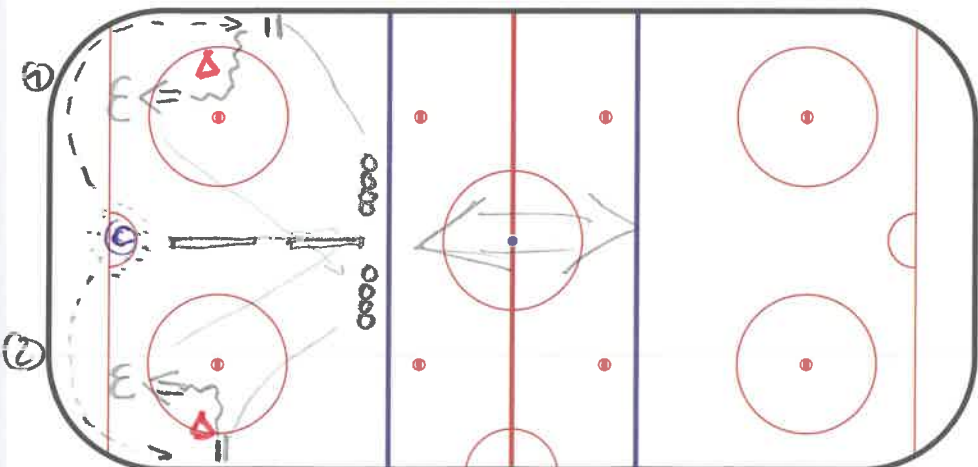
1. ohne Pucks bei Pfiff
Zucken bei zwei Pfiffen
Richtungswechsel
- 5 min -



Skating

- Start Vorwärt. an
Reifen auf Zuckert.
dreher.

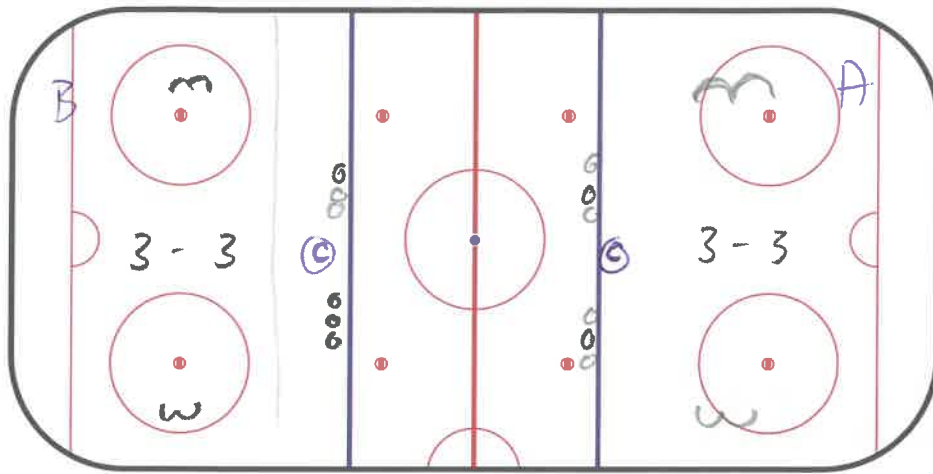
- 10 min -



Schuss- Übung

- ① Pass Puck über
Bande. Spieler
nimmt Scheibe auf
läuft um Reifen
Torschuss. dann
Wechsel auf andere
Seite

- 10 min



Spiele

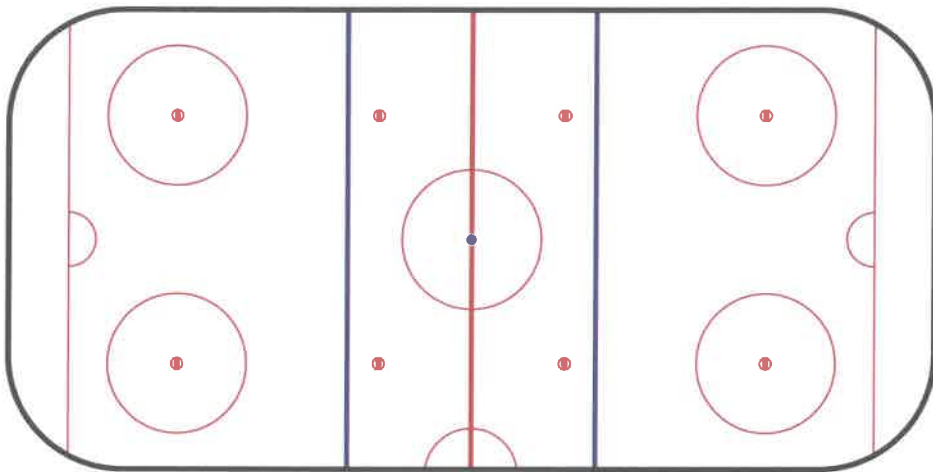
- Spielfeld A

3-3 mit Puck

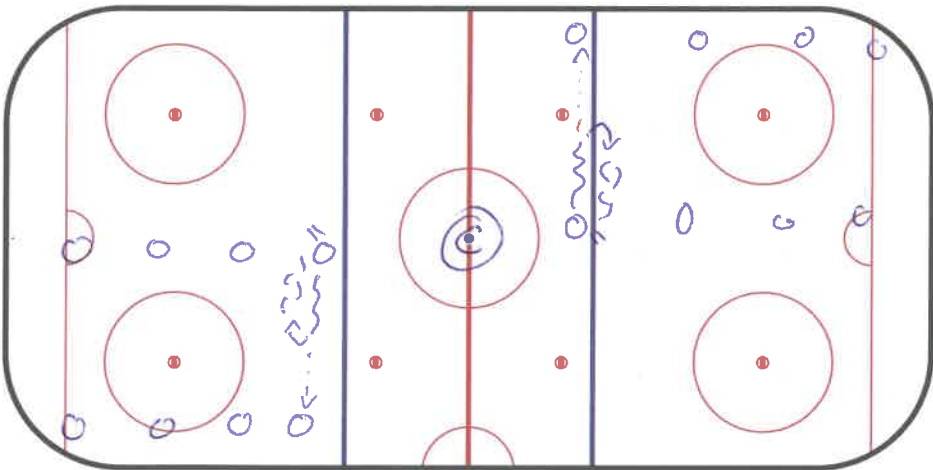
- Spielfeld B

3-3 mit Tennisball

- 15 min -

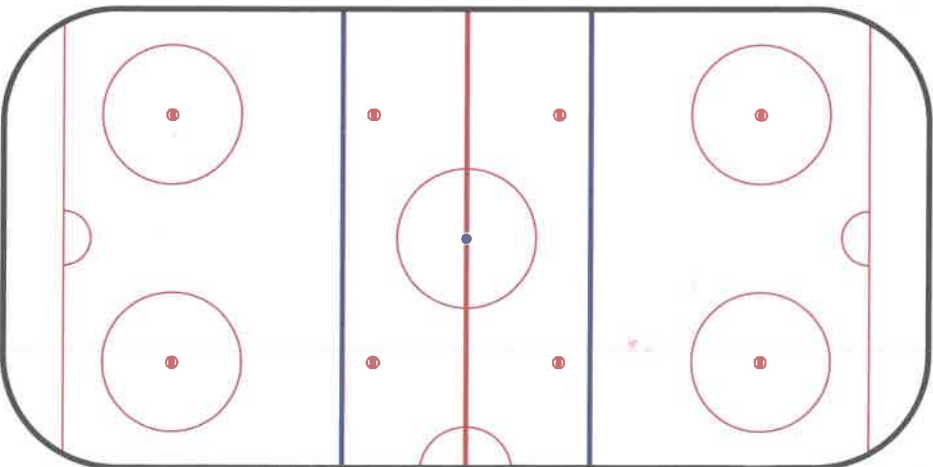


(Beim Spiel mit Puck
muß Mannschaft die
im Puck besitzt
Kannst erst hinter
Tor Linie fahren
und dann einen
Aufbau Paß spielen!
→ „Nur die Besseren“



Wenn 1. Trainer

dann Pass-übung
mit Puck





TEAM:

U9

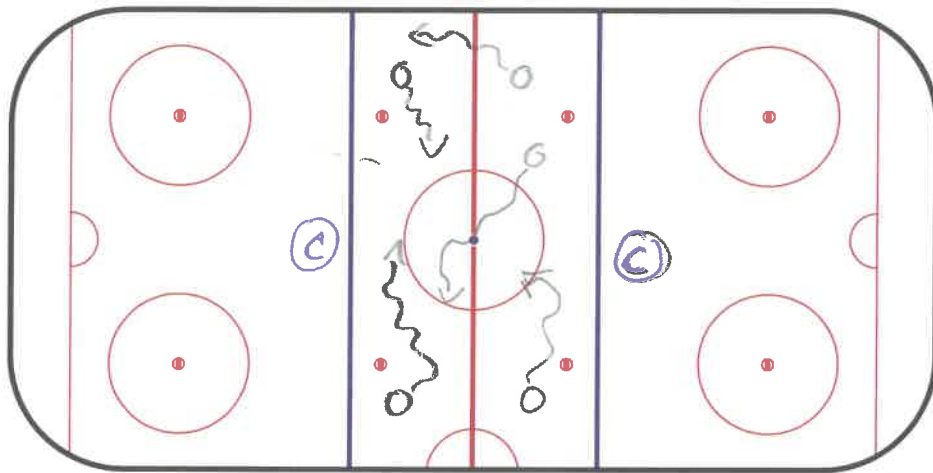
DATUM:

28.03.2021

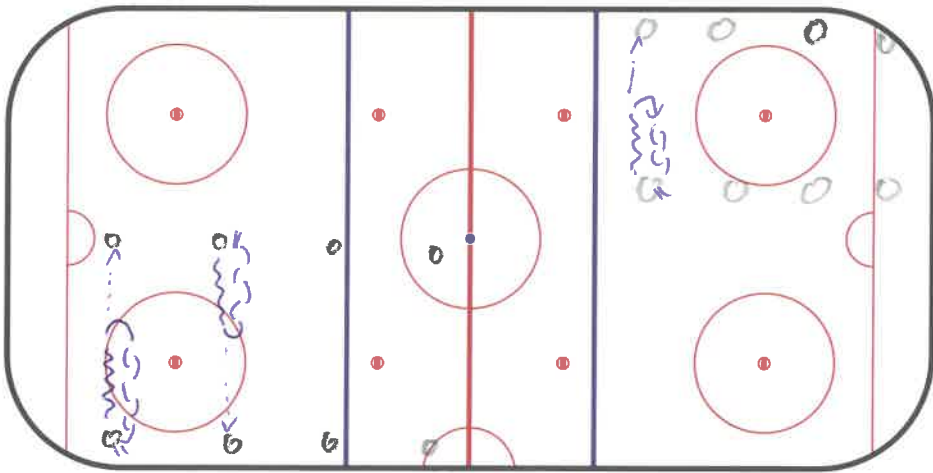
TRAINER:

CORI
Guri + Helfer

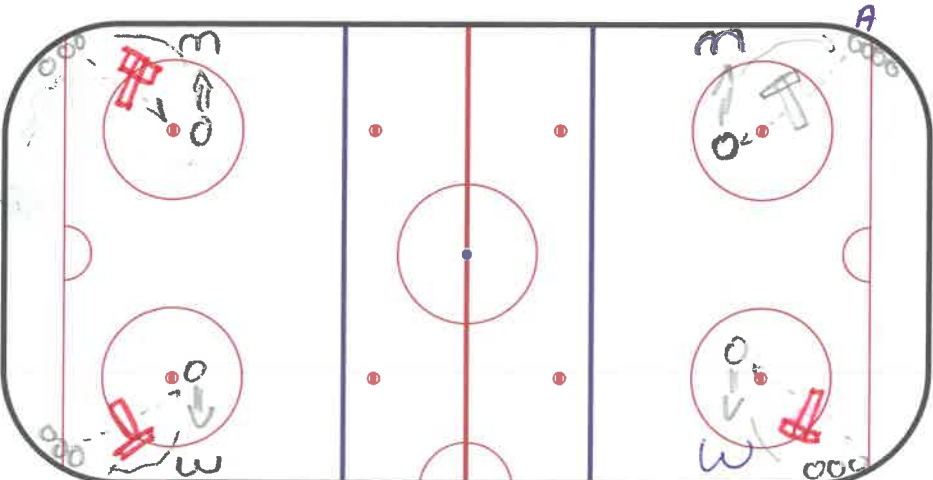
TRAININGSPLAN



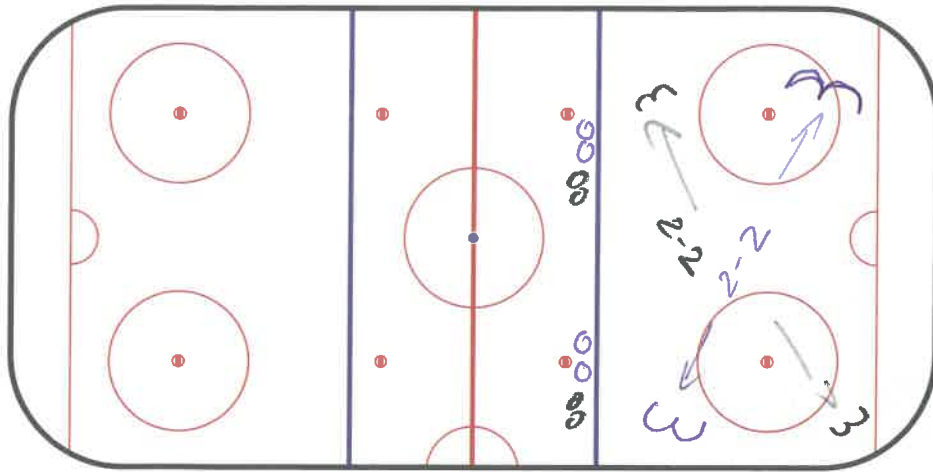
Warm up mit Pucks
Spieler jeder mit Puck
Bewegung in NZ.
Versuchen Scheibe auszu-
stecken. Wer sein Puck
verloren hat versucht
dann jemand anderem
den Puck aus NZ zu
schießen 2 bis 3 x ca 10 min



Passen im Paar
mit Skating Übung
Spieler mit Puck skatet
spielt Pass dann
bremsen und Rückwärts
Zurück. Dann beginnt
sein Partner 10 min



Schuß Übung mit
Pass
Spieler auf Ecke
spielt Pass durch
Hindernis zu Spieler (B)
(B) Schuß aufs Tor.
- 10 min



Spiel

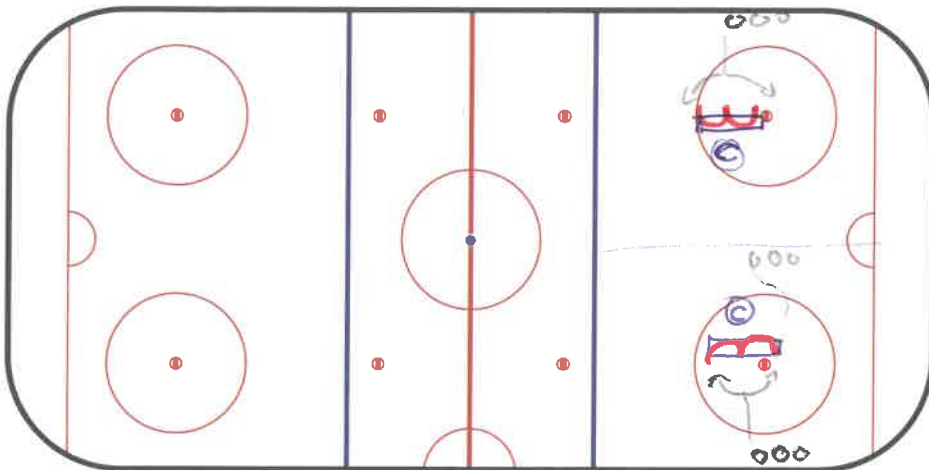
2-2 mit Pack

2-2 mit Tennisball

Spiel zeitgleich Diagonal

- Kopf hoch -

- fliegend hochsch



Warm UP

Spieler läuft auf TOR

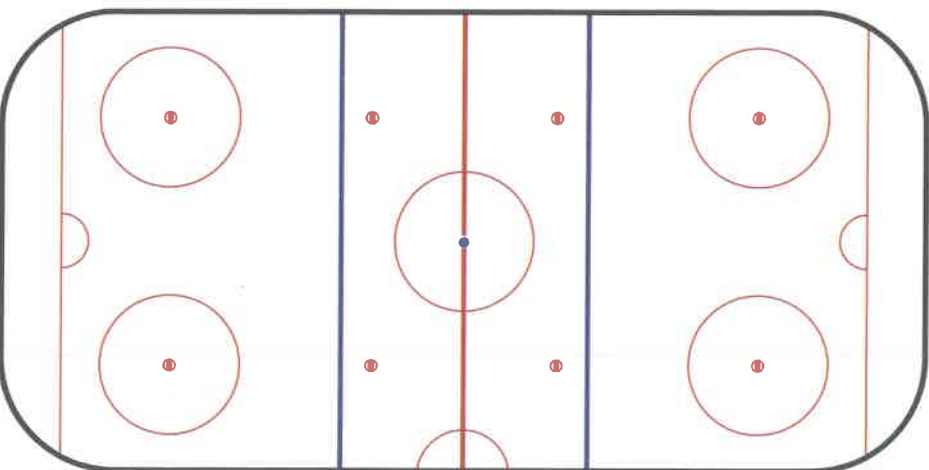
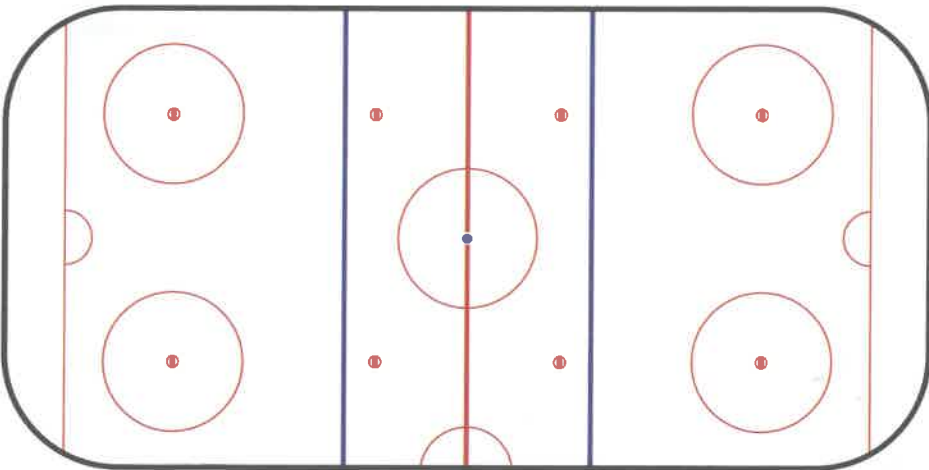
zu. Trainer gibt

mit Schläger die Seite

vor, die der Spieler

umfahren soll!

- 10 min



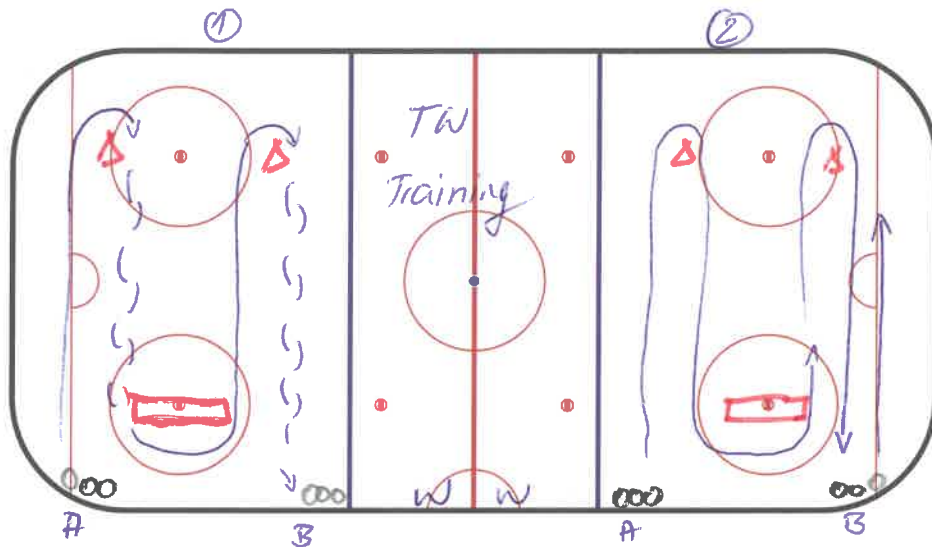


TEAM: U19
 DATUM: 29.03.2021
 TRAINER: COZI
 VITUS

Warm UP

- Skating
- Puck Control
- Passen Stationär
- Hindernis Lauf
- Spiel mit Joker

TRAININGSPLAN



Warm UP

ohne Schieber.

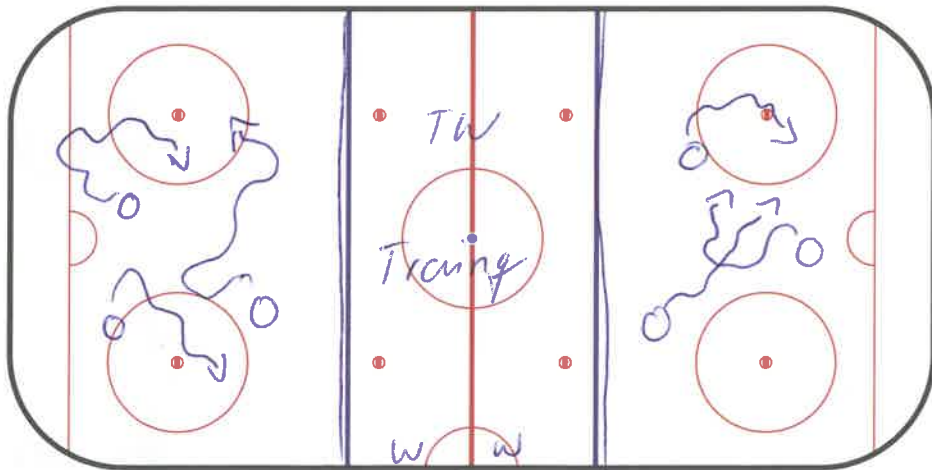
① - Gruppe A-B je ein Spieler gleichzeitig

1 nur Vorwärtz

2 Vorw. Rückw.

3 mit Pucks nur Vorwärtz

10 min



Warm UP 10 min

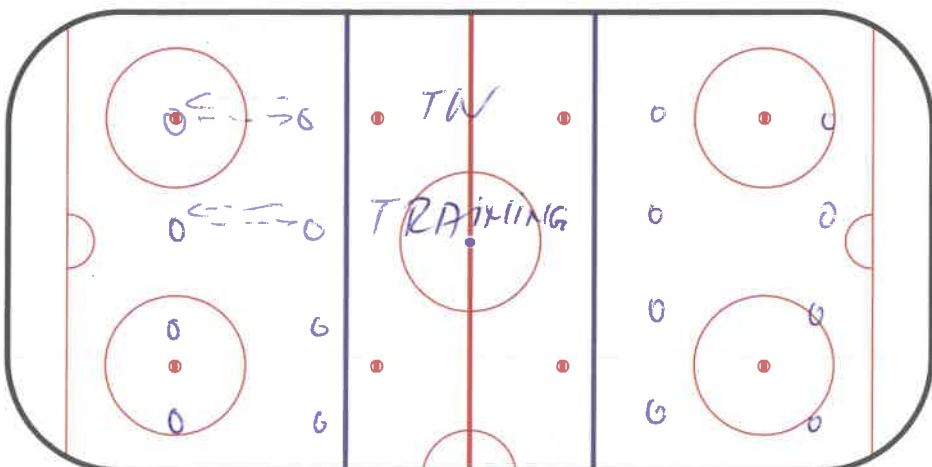
Chaos

- mit Pucks Spieler fahren durch. etc.

bei Pfiff STOP

mit Puck

10 min

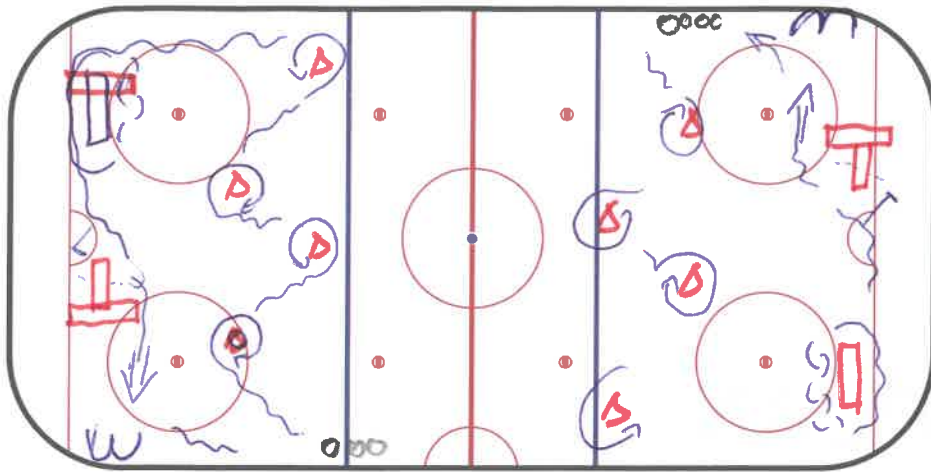


Station. Passen

- nur im Stehen

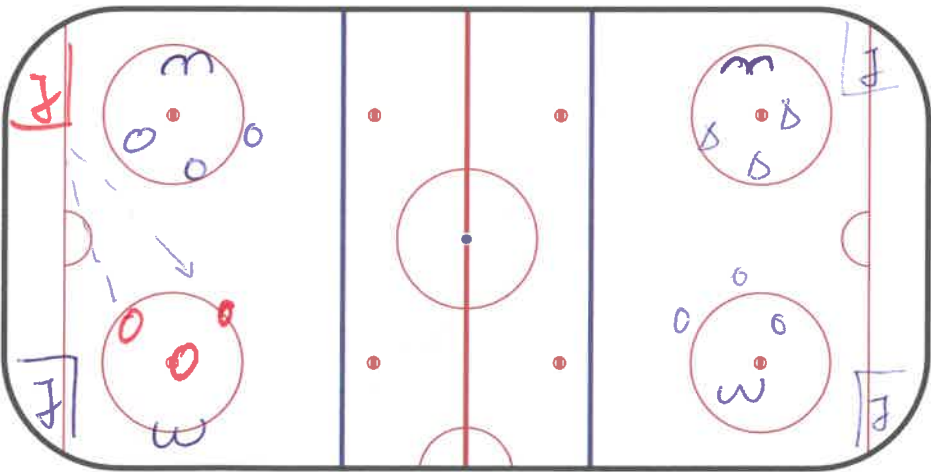
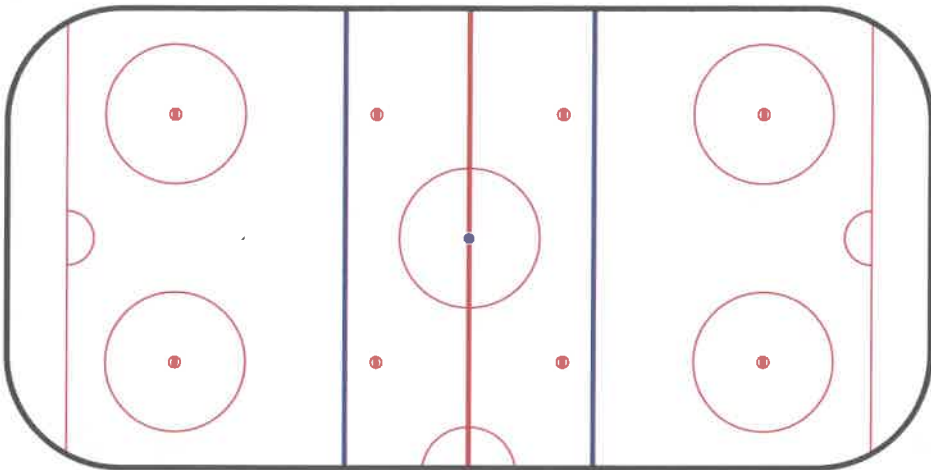
- genau auf

- Schaufel



Handling

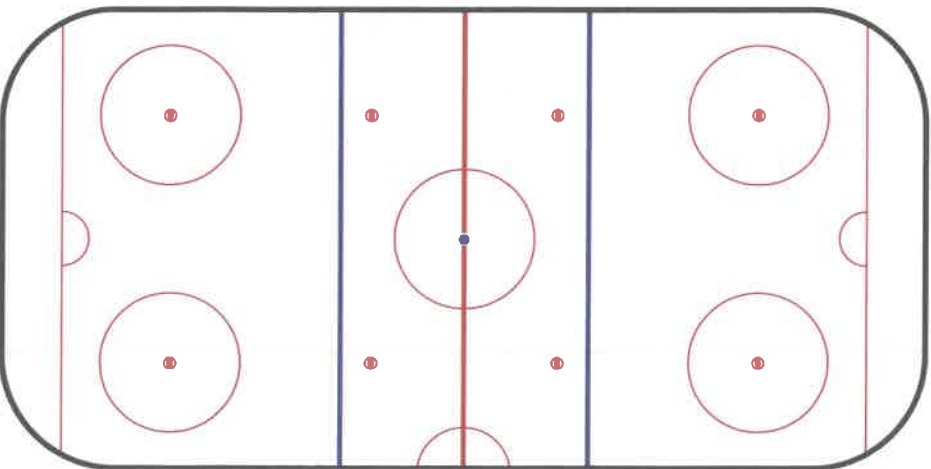
- ① Canadier
- ② Turn over
- ③ Körper tauschung
- ④ TOR Schuß



SPIEL

3 - 3 Spiel
mit Joker in
Ecken

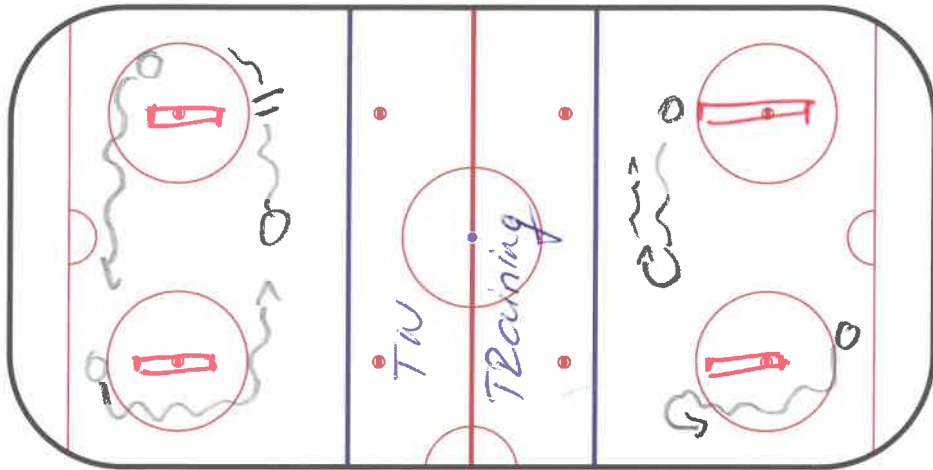
erst Pass zu Joker
vor Torschuß





TEAM: U9
DATUM: 31.03.2021
TRAINER: CORI
VITUS

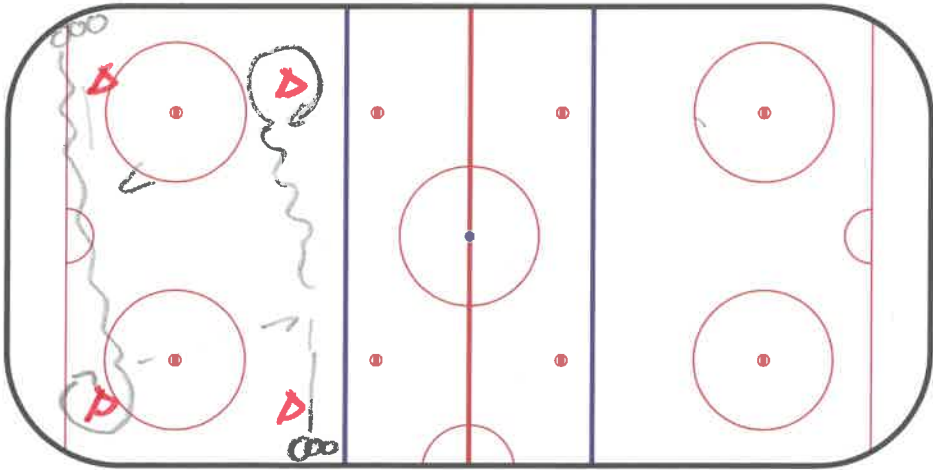
TRAININGSPLAN



Warm - UP

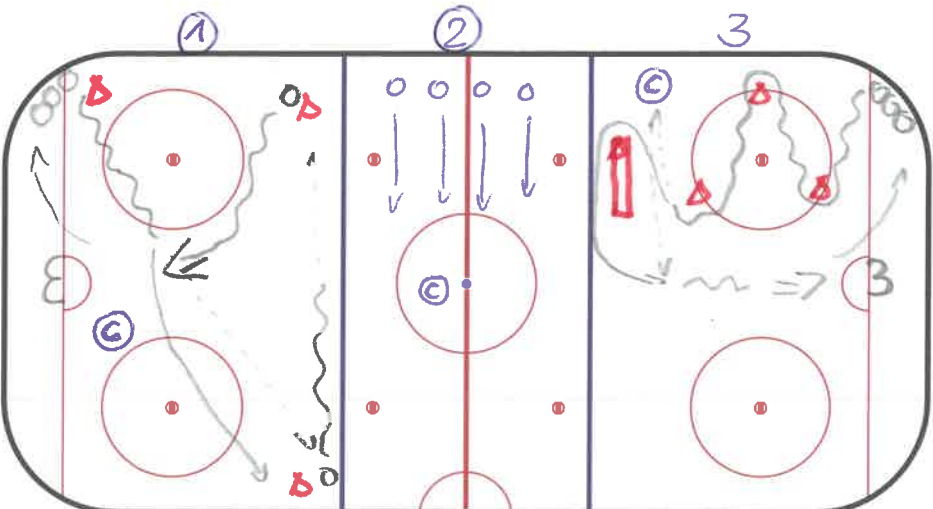
Spieler mit Puck

- 1 Pfiff Stopp
 - zwei Pfeile C-cut
Canadier Dichtungs
wechsel
- 8 min —



Passübung mit
Timing

- Spieler mit
Scheibe führt los
Canad. bei Perfu
und Pass zum
Mitspieler
- 8 min —

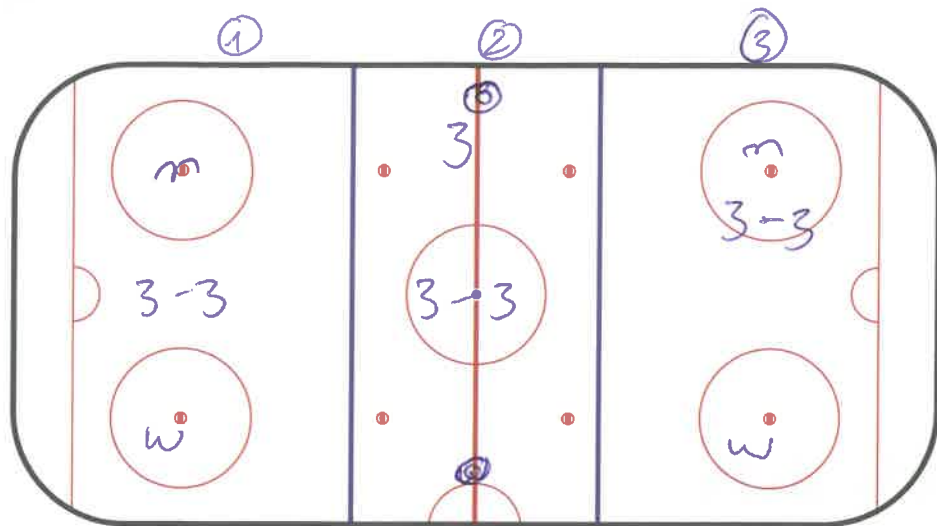


① Passen und Folgen
dem Puck / Tor Schuß

② Power - Skating
hüpfen / Finken / zwei Beine
C-cut - Hochre

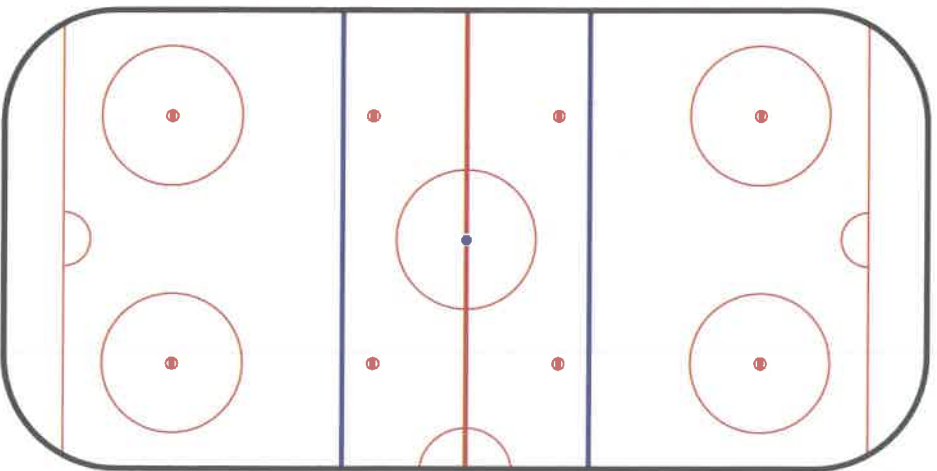
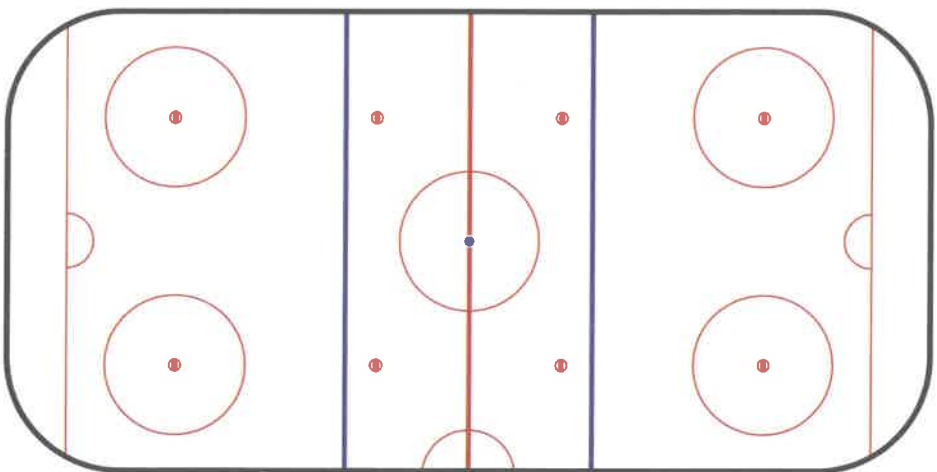
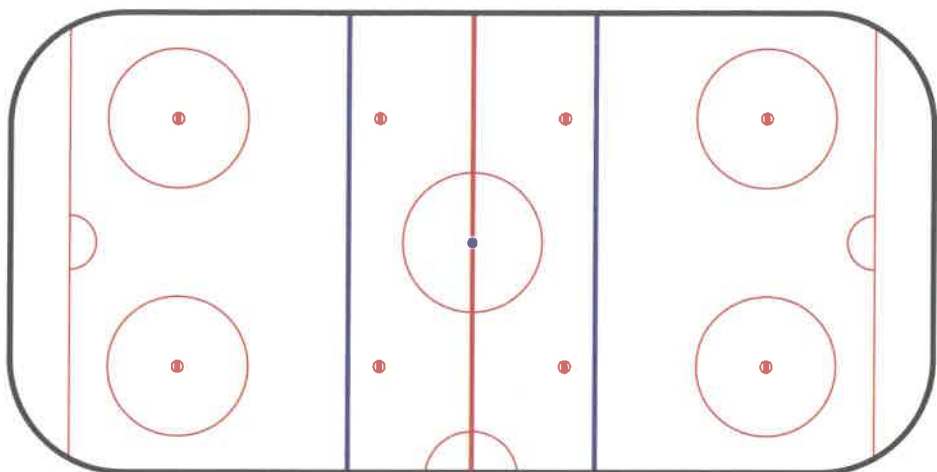
③ Stalom Laut
mit Pass zum
Trainer - Dickenpass
Torschuß

Je 8 min



Spiel auf 3 Felder
mit Puck
Räfen sind
Tennis Ball

- Je 8 min





TEAM: U9.
 DATUM: 2.04.2021
 TRAINER: CORI
 2 Helfer.

TRAININGSPLAN

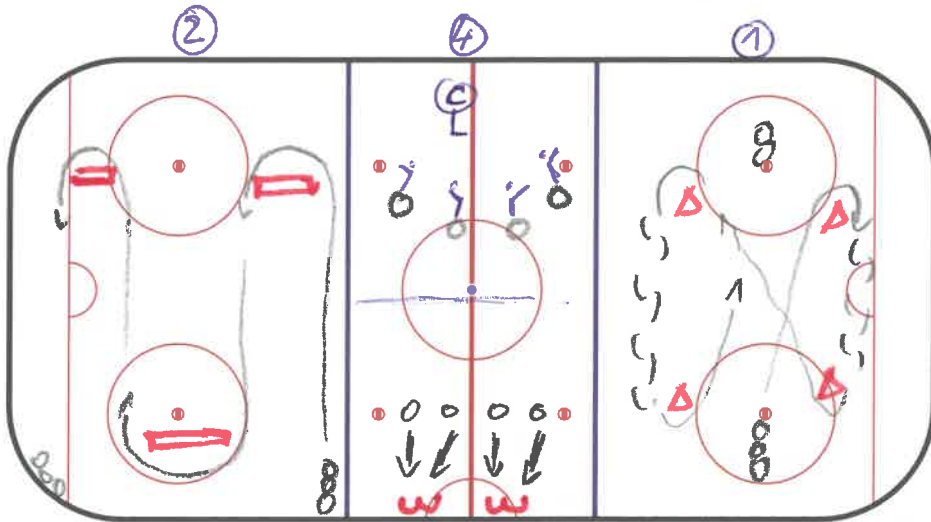
1. 5 min Warm up
 (Trainer macht vor
 Spieler hinterher.)

- ① Stationsstr. = Skating
- ② Stationsstr. = Pass + Torschuß
- ③ Spielen auf 3 Felder

3x5 = 15 min

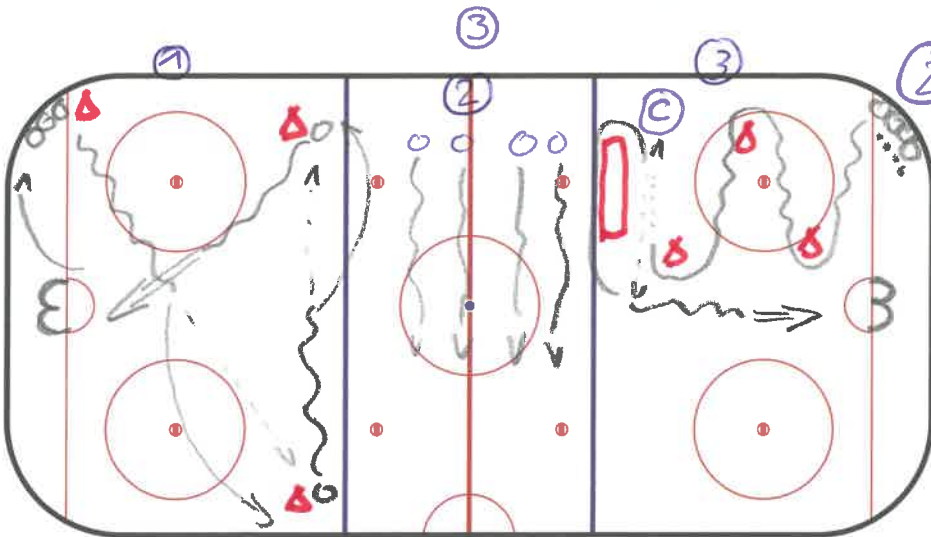
① Stationstraining.

- ① große 8 mit Vorw. und Rückwärts umsetzen
- ② Vorwärt Lauf mit übersetzen Links-Rechts
- ③ Torschuß im Stehen
- ④ Stick-Handling im Stehen.



② Stations-Training

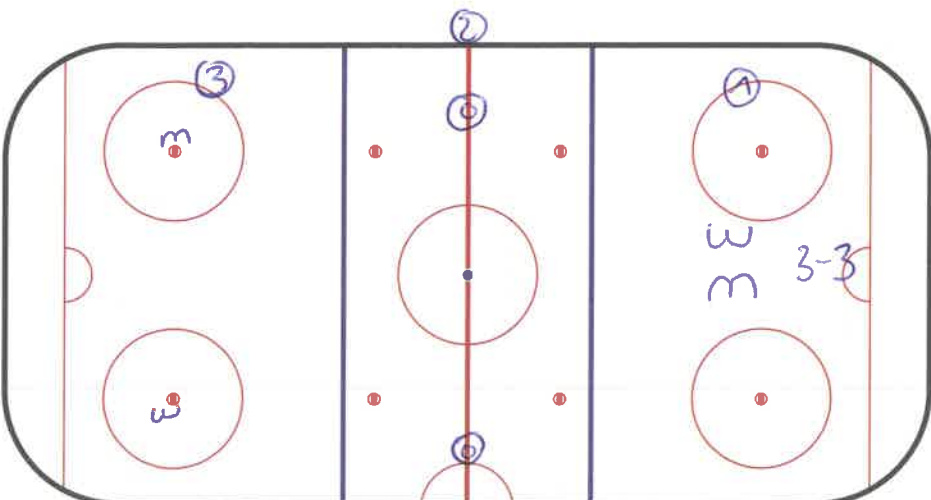
- ① Passen in Bewegung mit Tor - Abschluß!
 - ② Power-Skating
 - ③ Stalom ~~zum~~ mit Pass zum Trainer. Rückpass = Schuß
- 3x5 => 15 min

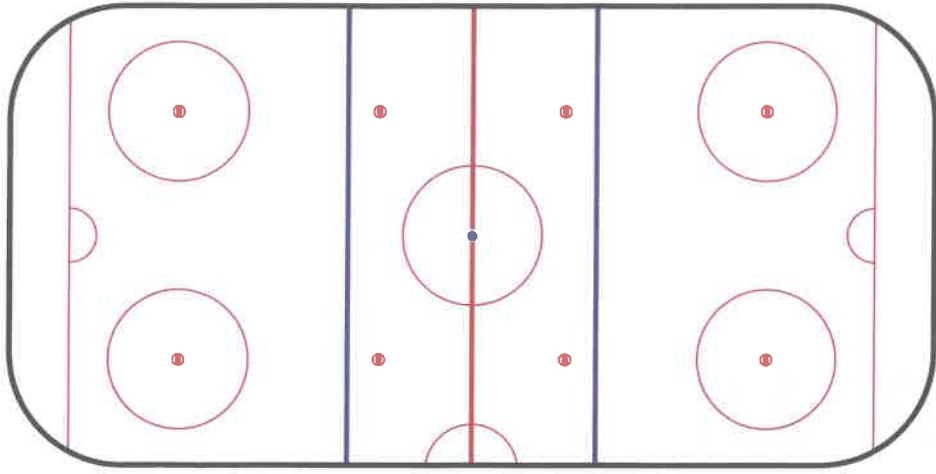


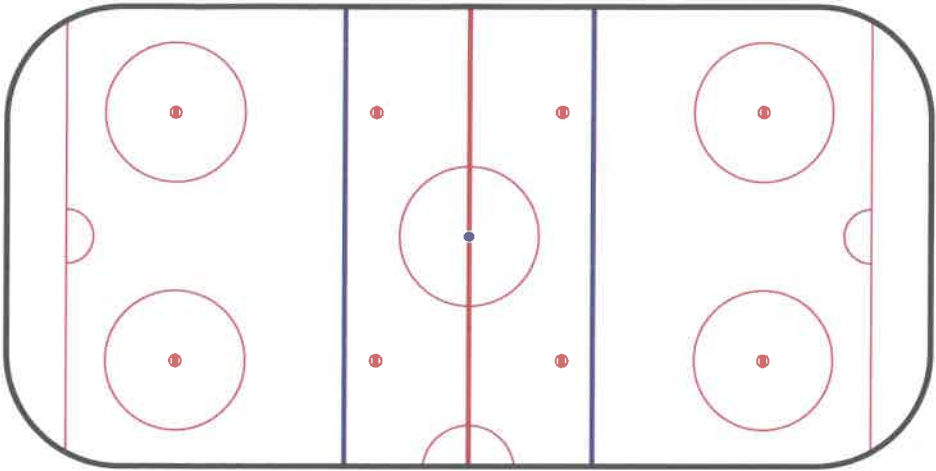
3 Feld Spiel

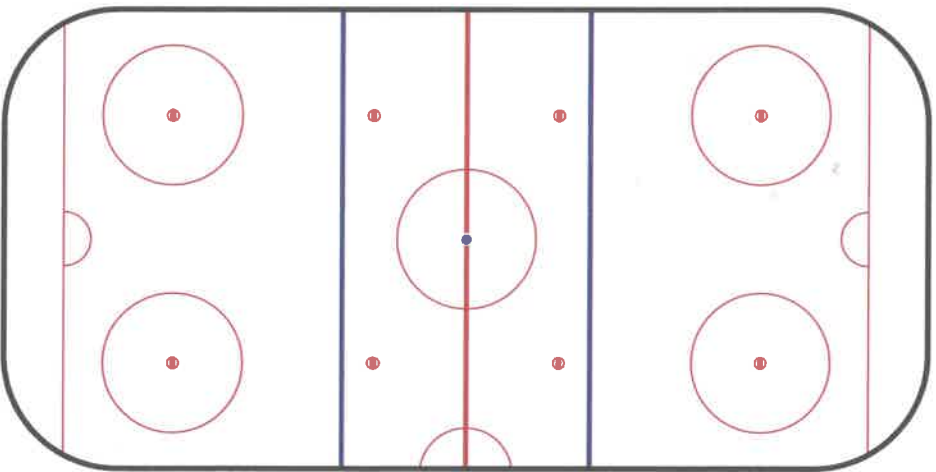
- ① 3-3 mit Pick
- ② 3-3 mit Tennisball auf Reifen.
- ③ 3-3 auf kleine TORE

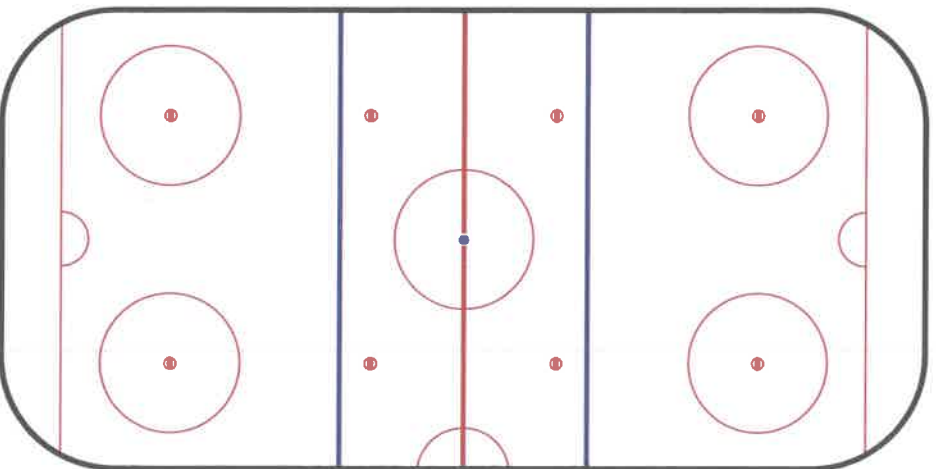
3 x 5 => 15 min













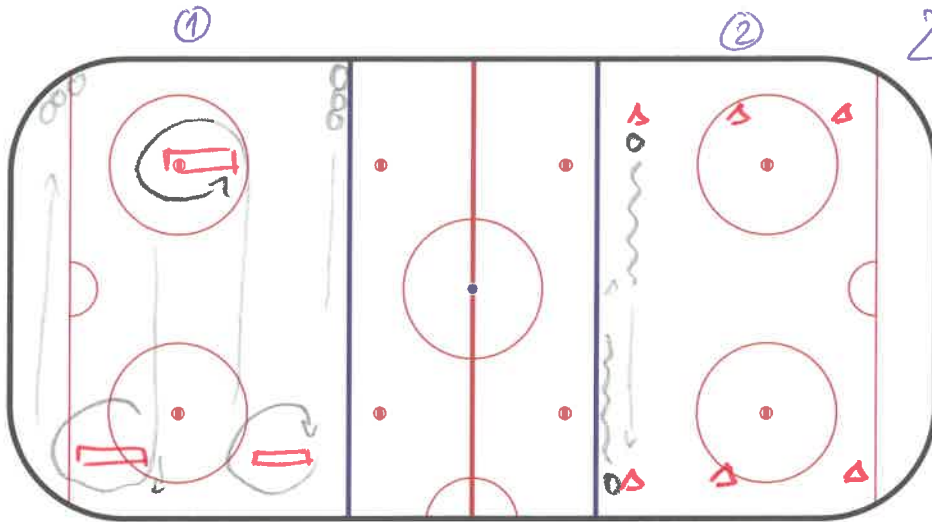
TEAM: U9
DATUM: 3.04.2021
TRAINER: Cori
Marek

1. Warm up dem Trainer
folgen 5 min.

2. Stations Training Skating

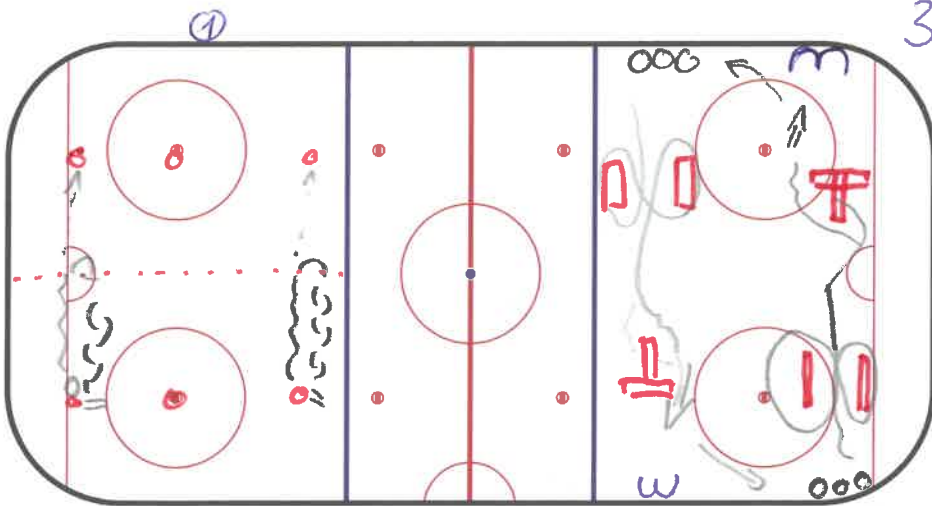
3. Passen + Torschuß

4. Abschluß - Spiel.



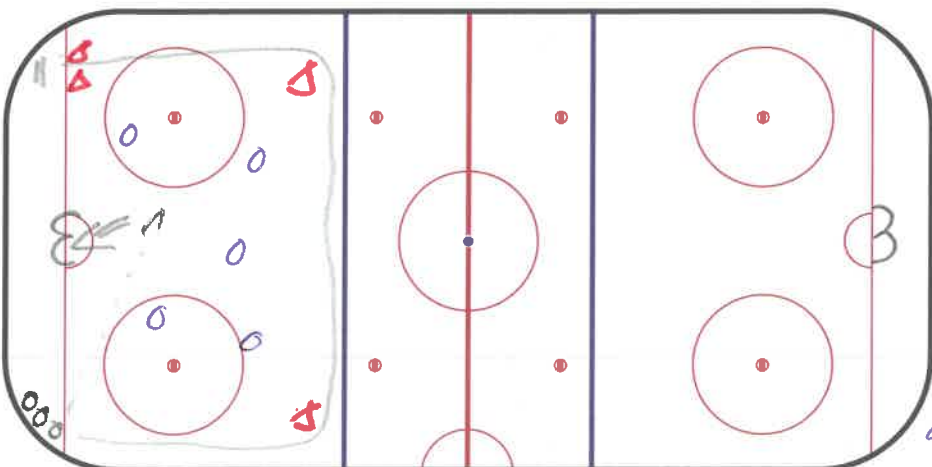
2. ① Skating mit
übersetzen mit
Vorwärts Rückwerts.

② Passen im Laufen
wenn möglich auch
schon mit Rückhand.
- 8 min -



3 ① Passen mit
Richtungswechsel.
Start Vorwärts dann
Pass und Rückwerts zurück.

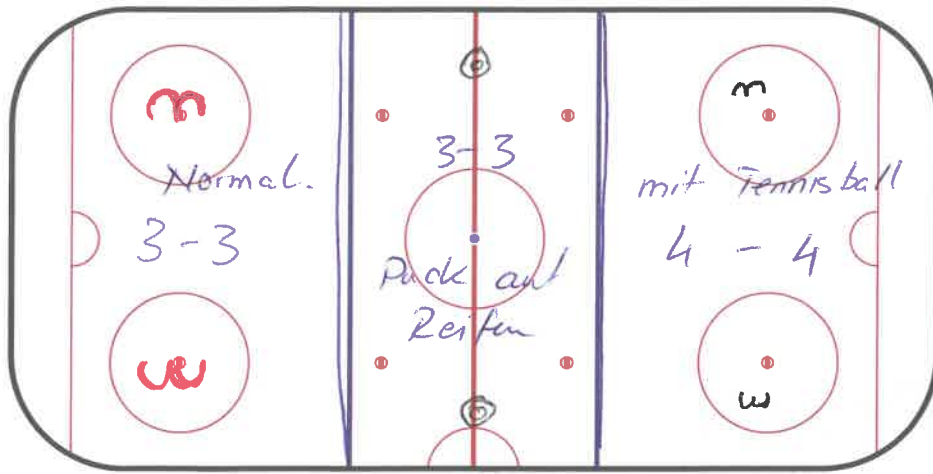
② Start mit Scheibe
große 8. ausweichen
bei Hinderniss. Torschuß
- 8 min -

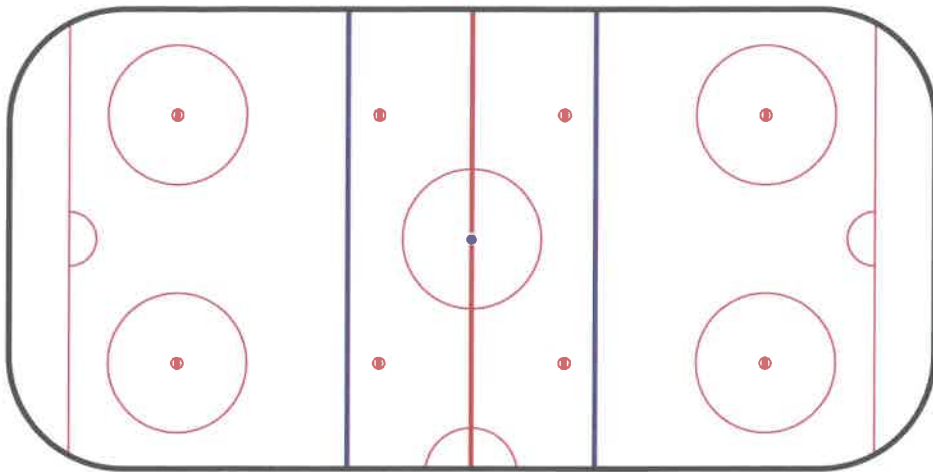


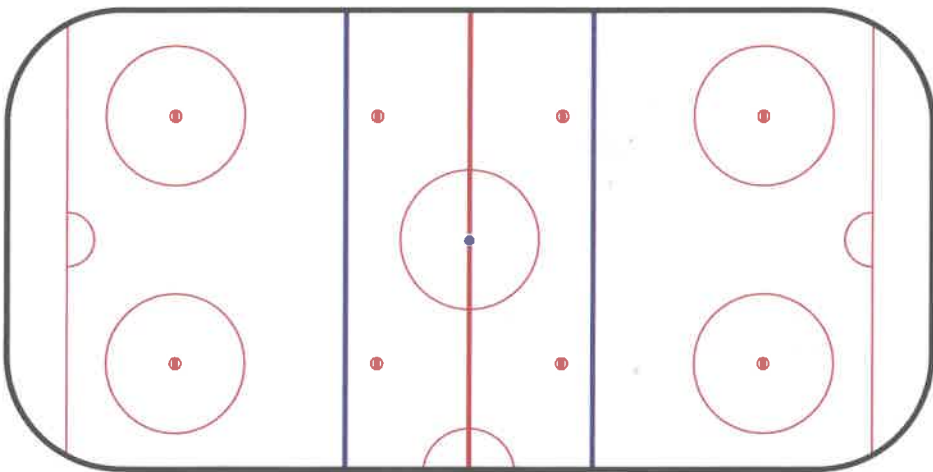
Base - Ball

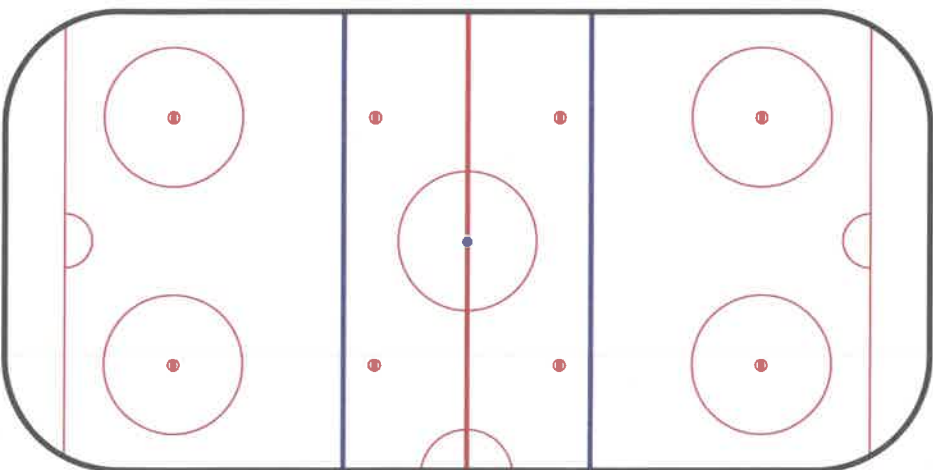
Spiel

• Spieler klappt Scheibe
ins Spielfeld und
versucht eine Runde
zu laufen bis die
andere Mannschaft ein Tor
erzielt!







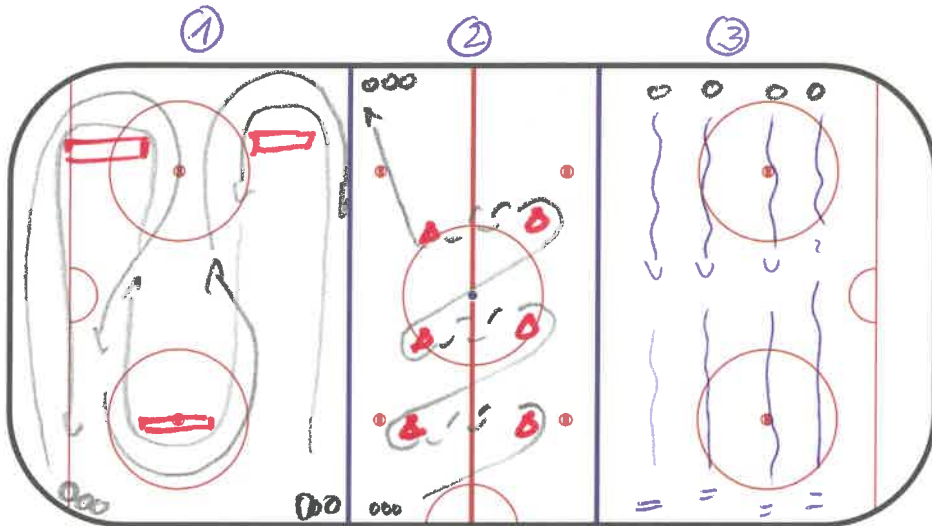




TEAM: U9
 DATUM: 7.04.2021
 TRAINER: CORI
Vitus
Peter

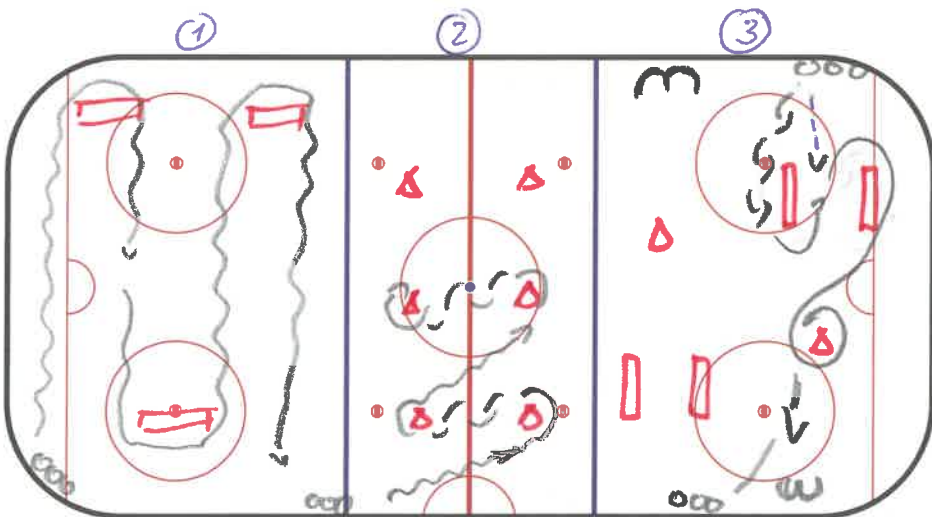
TRAININGSPLAN

- ① 5-8 Min Warm up
Trainer macht Übungen vor.
- ② 3x10 Min Skating üben
- ③ SHK Handling
3x10 Min
- ④ 2er - Spiel auf 3 Felder.



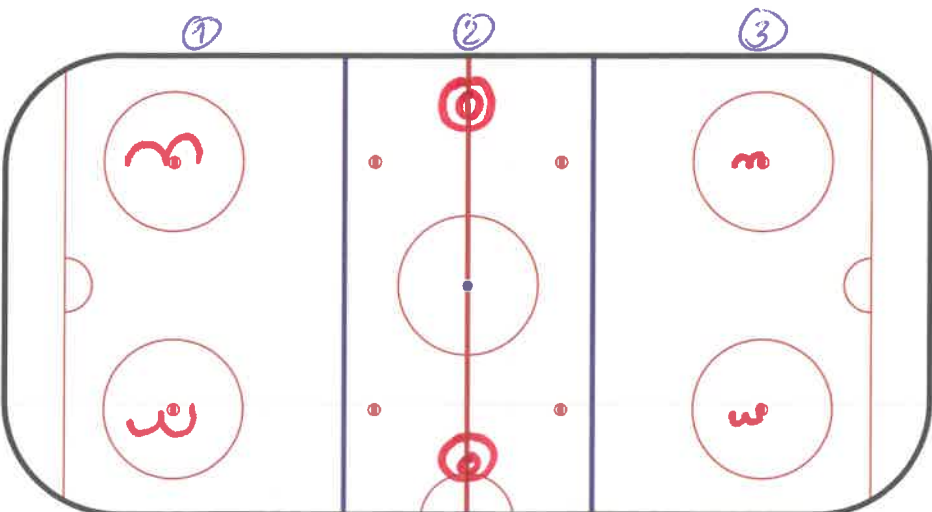
Skating

- ① Vorw. übersetzen.
 - ② Vorw. - Rückw. umsetzen.
 - ③ Power - skating
- 5-8 Min -



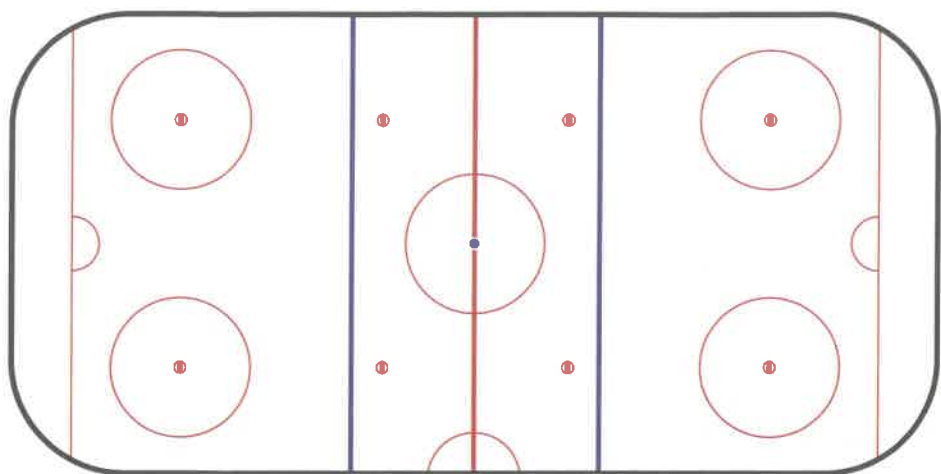
SHK - Handling

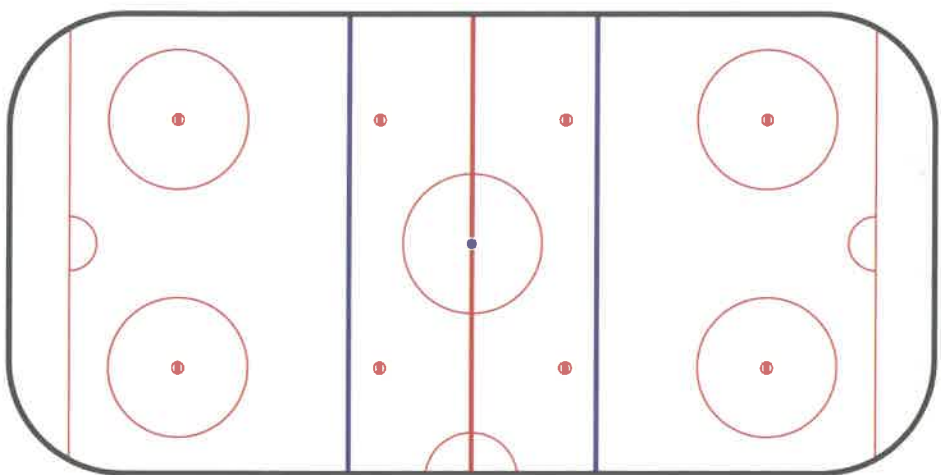
- ① Kora - Rückw. mit Puck
- ② Transition mit Puck
- ③ Start Rückw. ohne Puck und in 3-felder. Pass vom zweiten Mann dann Can. + Abschluß 8 MIN -

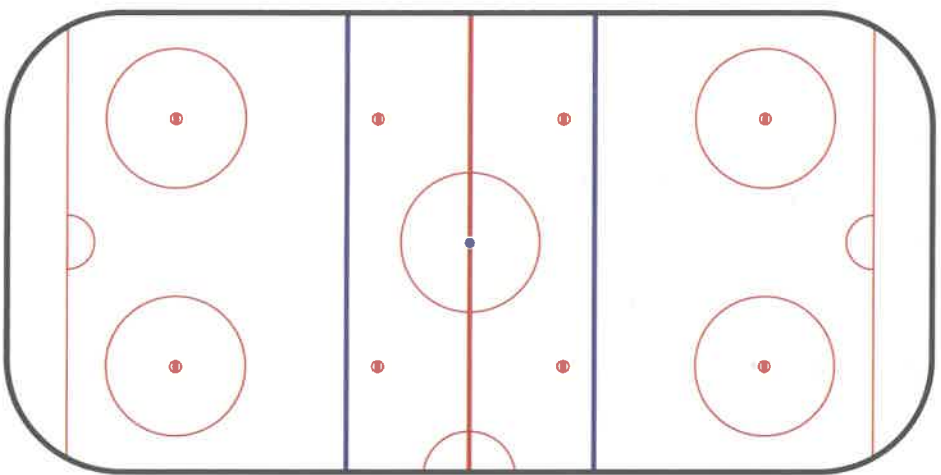


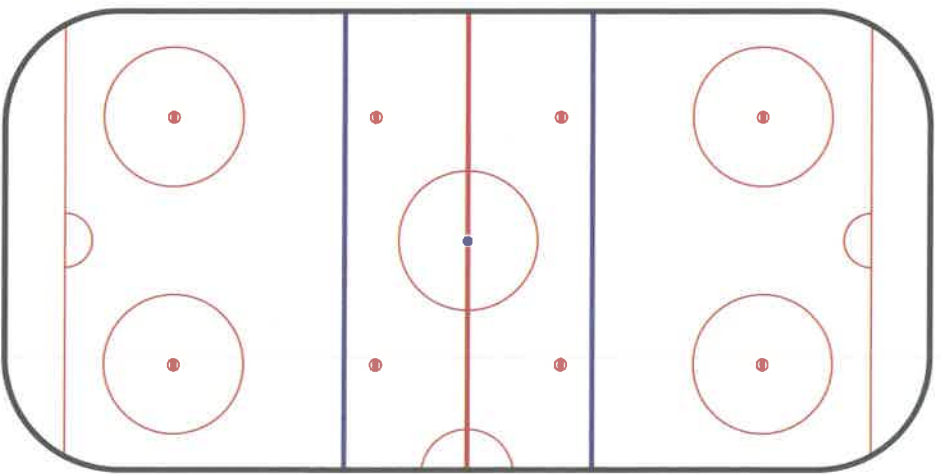
3 Feld - Spiel

- ① Normales - Spiel
- ② Spiel auf Reifen
- ③ kleine Tore mit Tennisball.







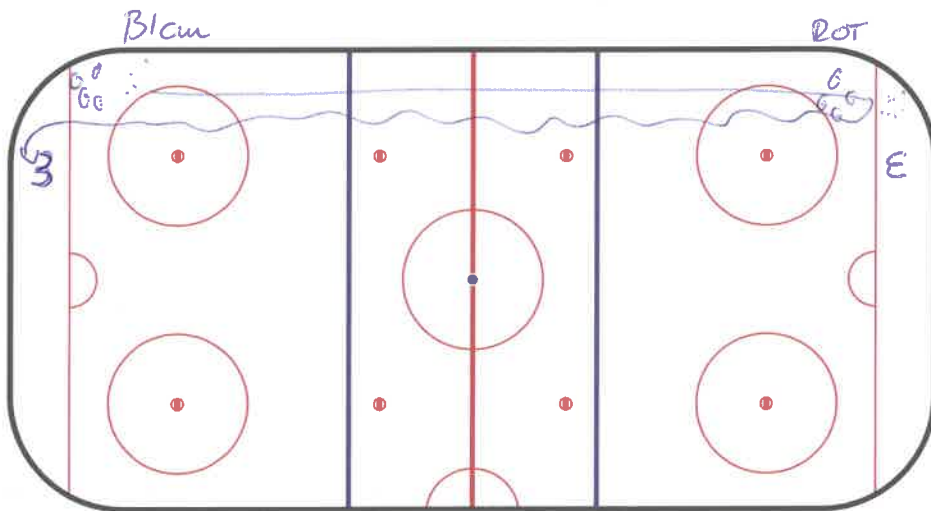




TEAM: U9
DATUM: 9.04.2021
TRAINER: CORI
Peter.

1. Warm-up Trainer führt
vor und Spieler machen nach.

TRAININGSPLAN



2. Warm-up mit Pucks

- Spiel Anräumen
Pucks an der einen
Ecke holen und ins
Tor führen.

- Wer alle Pucks
im Tor hat,
hat gewonnen!

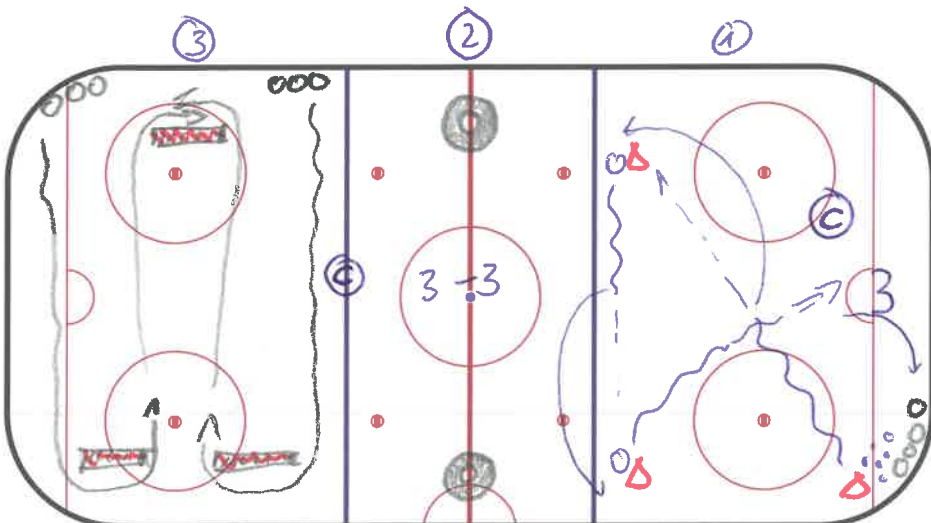
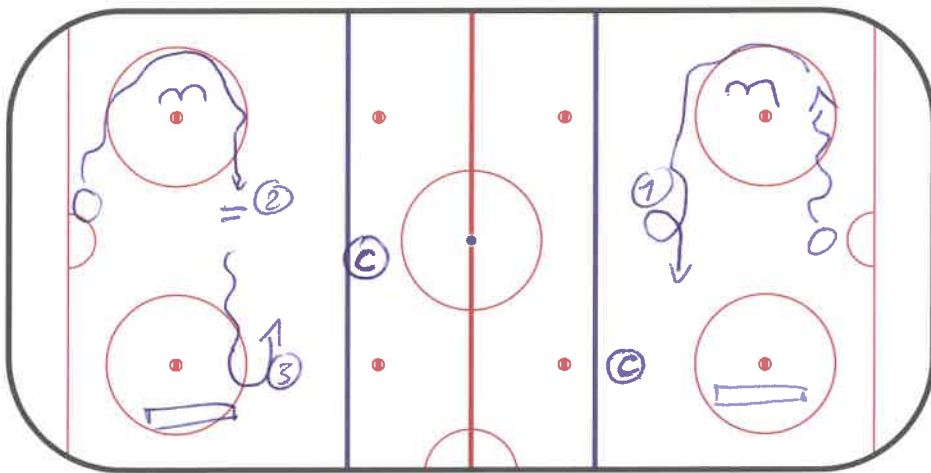
Puck-Kontrolle

Spiele mit Puck
bei

① einem Pfiff = 180° drehung

② zwei Pfiffe = Stopp.

③ drei Piffe = Richtungswech-
sel.



① Passen von station
zu station.

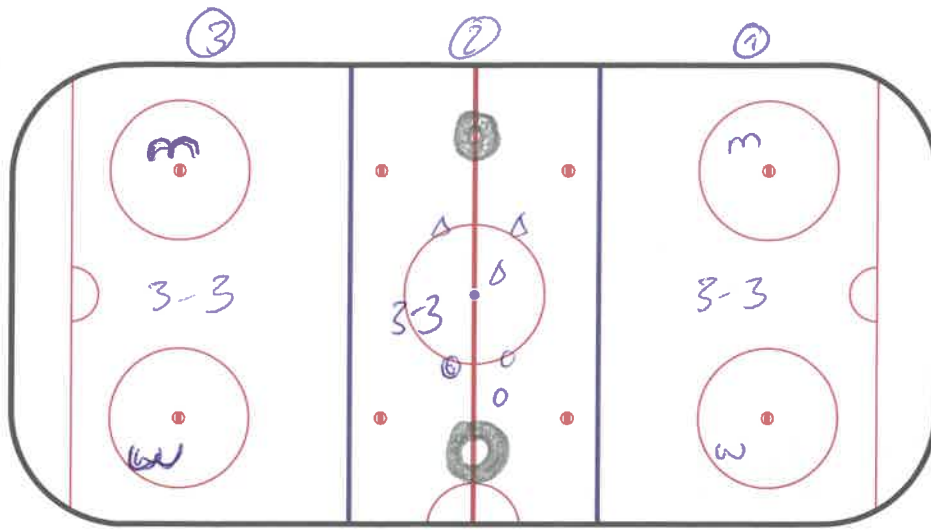
② 3-3 Spiel mit Puck
auf Reifen.

③ Skating

- ein Bein Canadieu

- zwei Bein Pasch

- umsetzen V.-Rücken

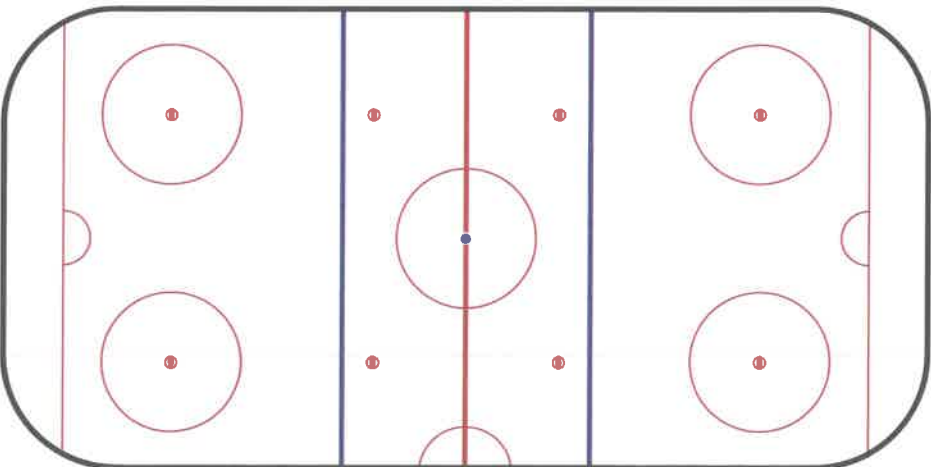
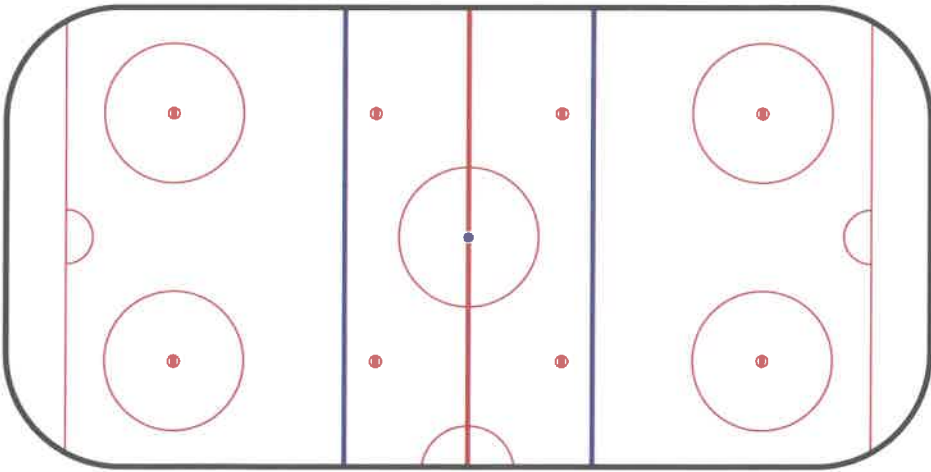
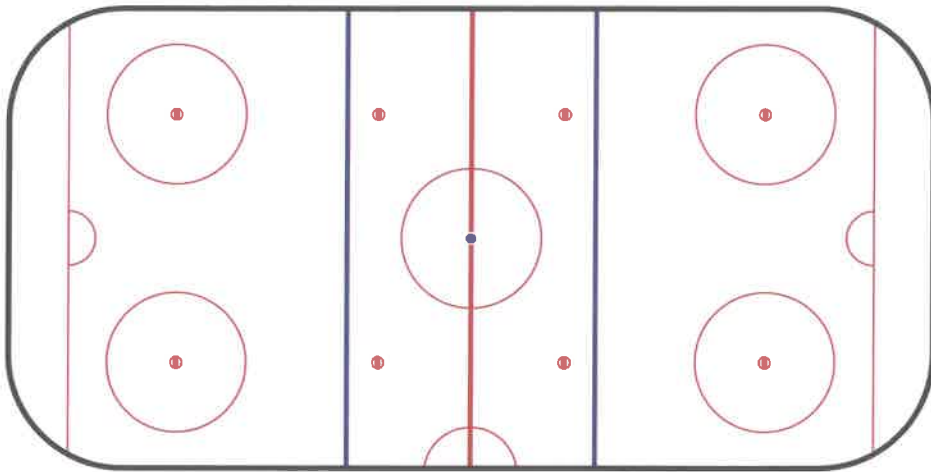


Abschluß - Spiel.

① kleine Tore mit Tennisball

② auf Reifen.

③ Große TORE
nur Rückhand TOR!





TEAM: U19
DATUM: 10.4.2021
TRAINER: CORI
+ 2 Helfer

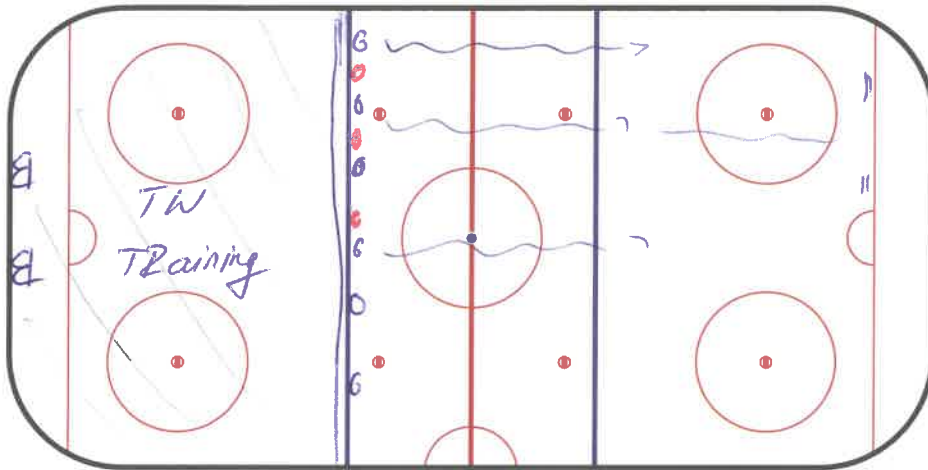
- 5 min alle gem.

Warm-up?

① Power skating + TW Training 10-15 min

② Passen mit Timing 3x 10 min

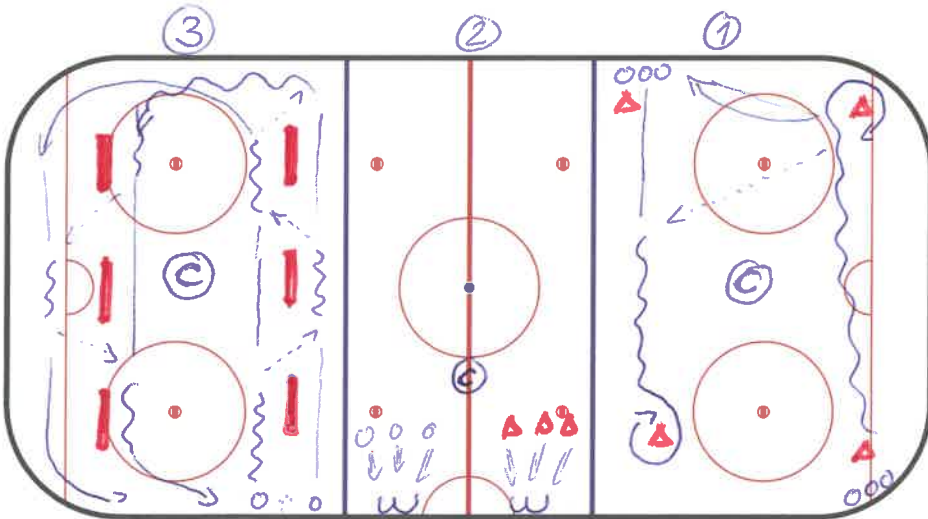
TRAININGSPLAN



Power Skating 10-15 min

- 1 Foot Balance
 - 2 Foot Jump Squat
 - Backward gliding 2 Foot.
 - Backward C-Cuts (Sarielles)
- im Stehen:

- High Knee Run
- Cross over over Stick.
- Hopp over Stick.

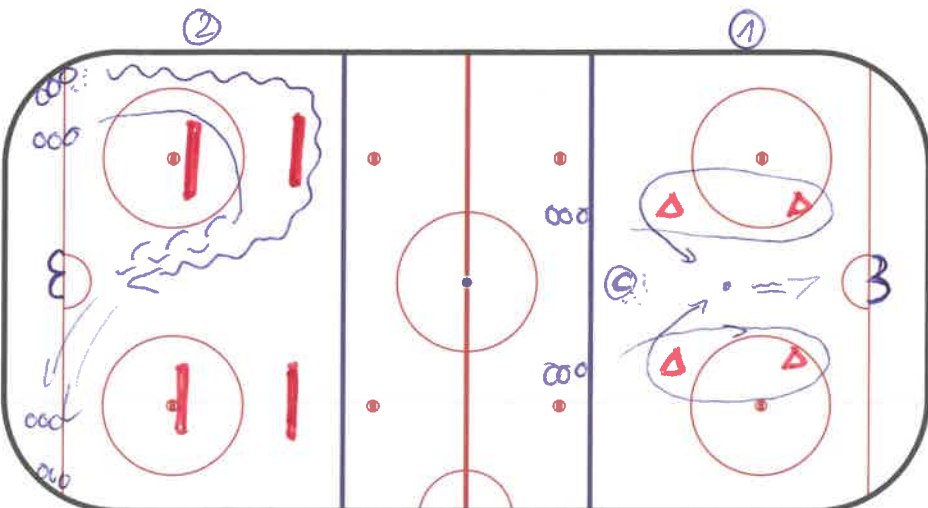


① Passen mit Timing

Spieler startet mit Puck um Baufen. Pass auf, andere Seite mit Timing!

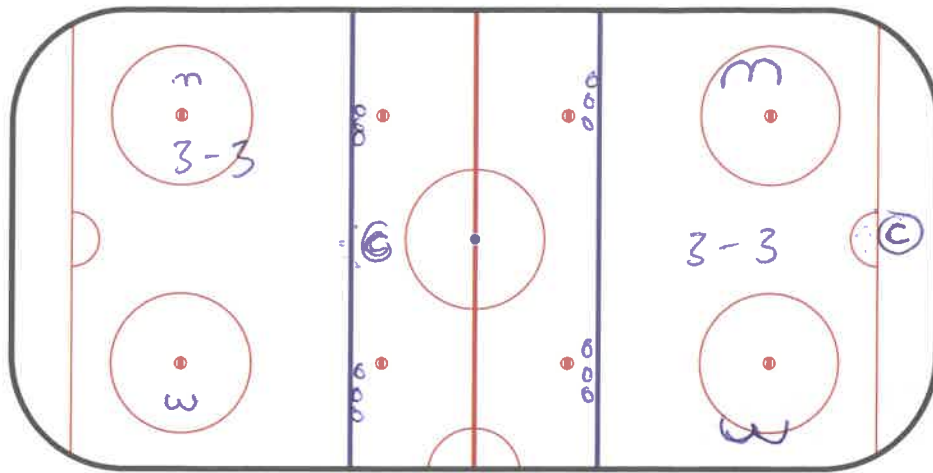
② Schuß in Stehen

③ Passen 2 Mann zusammen
Pass immer zwischen Banden.



① 1-1 mit Wettlauf
und Kampf um die Scheibe. Torschuß

② 1-1 Beide Spieler
starten gleichzeitig
Spieler mit Puck Offensive
Spieler ohne Puck Defens.
Rückwart verteidigen!

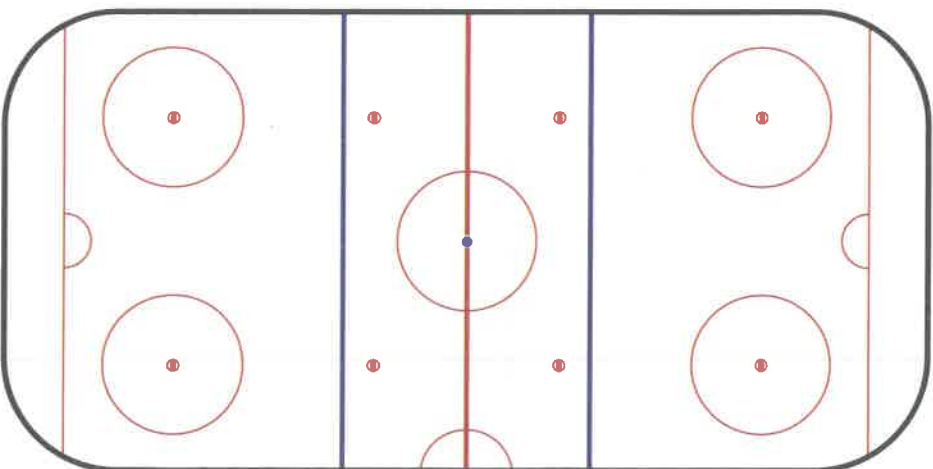
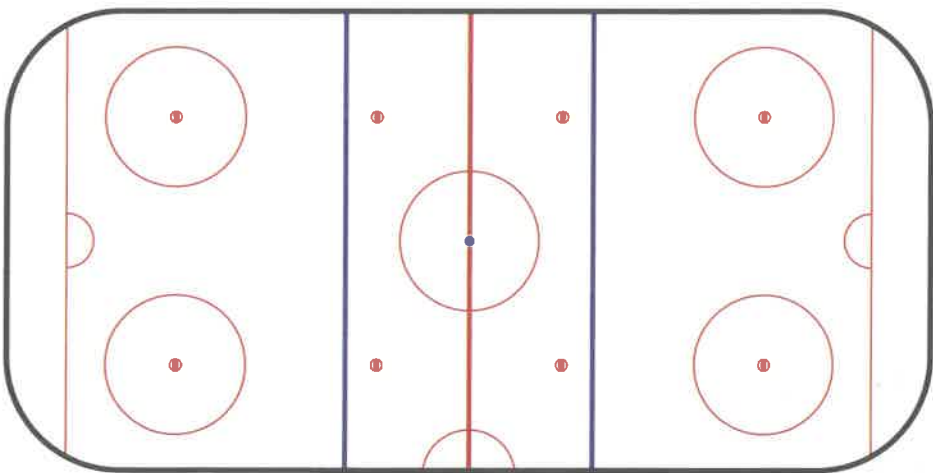
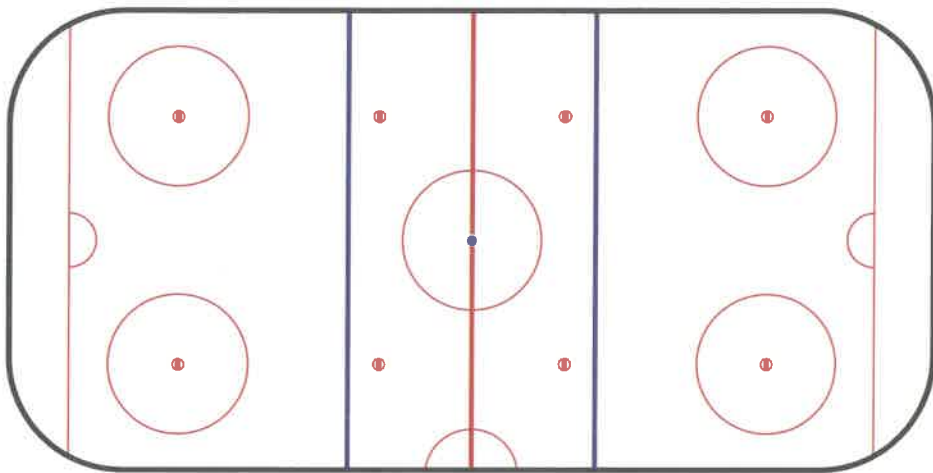


Abschluß - Spiel
mit @ als Joker

3-3

4-4

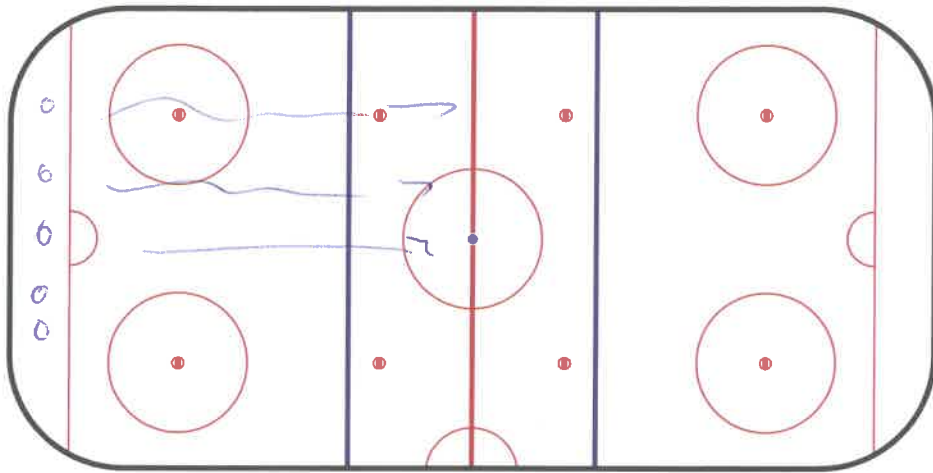
45 sec Wechsel.





TEAM: *U19*
DATUM: *12.4.2021*
TRAINER: *Cori*
Vitus

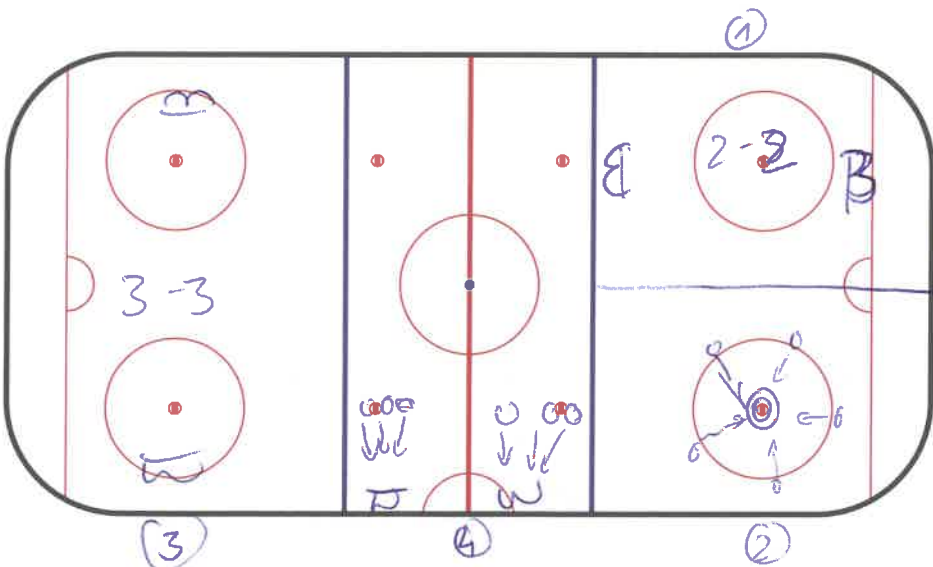
TRAININGSPLAN



Power-Skating
in Stehen

- high knee Run*
- Cross over Stick*
- Flapp over Stick*
- Flapp opener*

- 1 Feed Balance*
- 2 Feed Jump*
- 3 Backward Skating*
- 4 Backward C-cut*
- 5 — v — Swizzles*

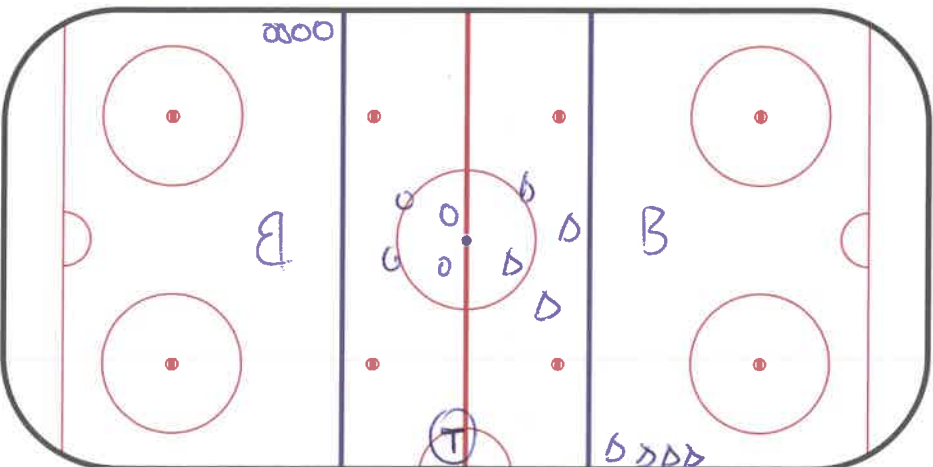


① - Spiel 2-2

② = Spieler mit Role müssen Reife helfen.

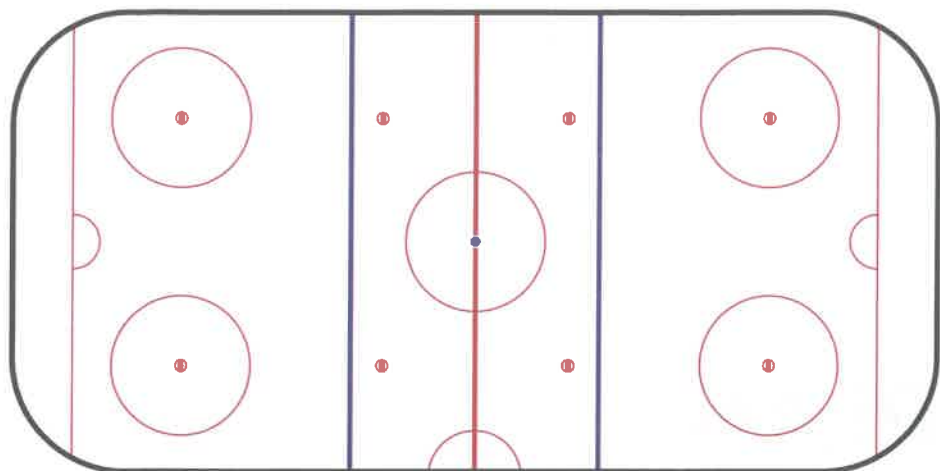
③ Fußball 2-3

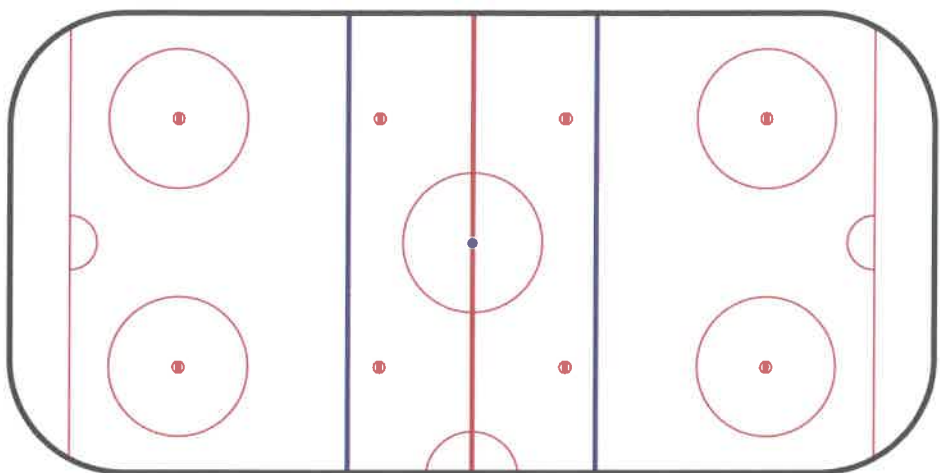
④ Torschuss

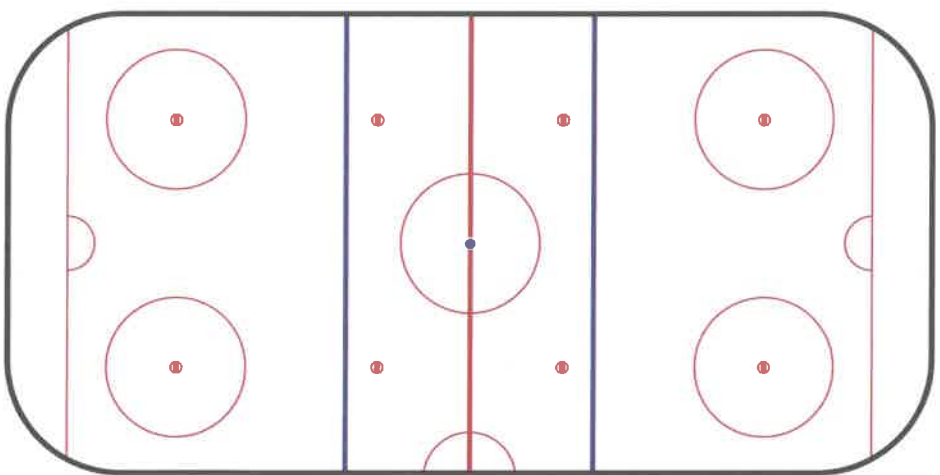


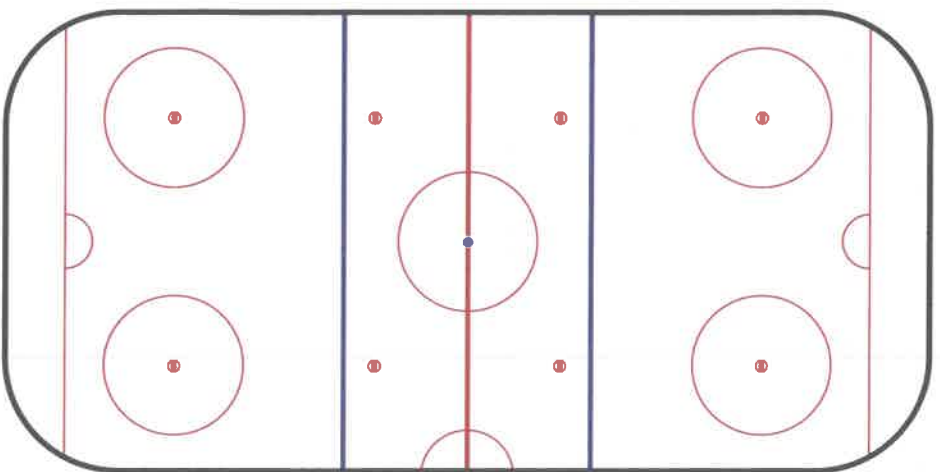
Spiel 4-4

mit Trainer als Joker.











TEAM: LIG
 DATUM: 14.04.2021
 TRAINER: COBI
 +
 2 Helfer.

Trainingsplan Ablauf

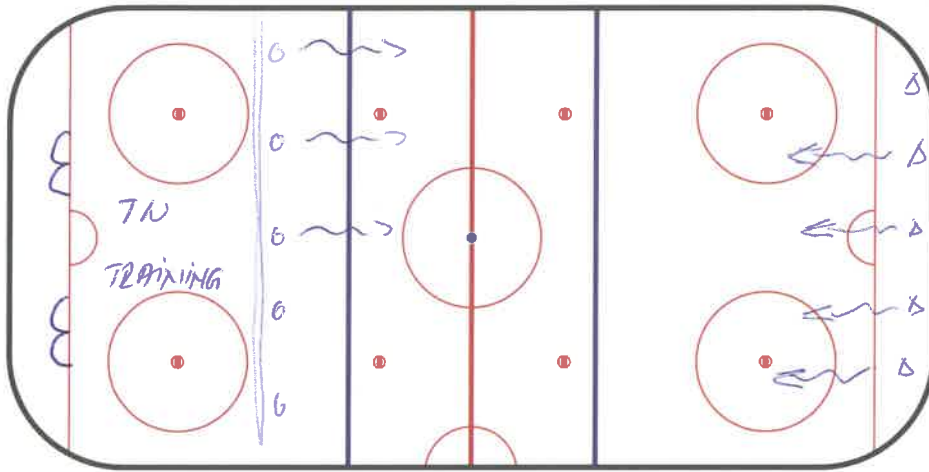
I 5-10 min Power Skating

II 10-12 min Skating

III 3x 6-8 min 2-0 1-1

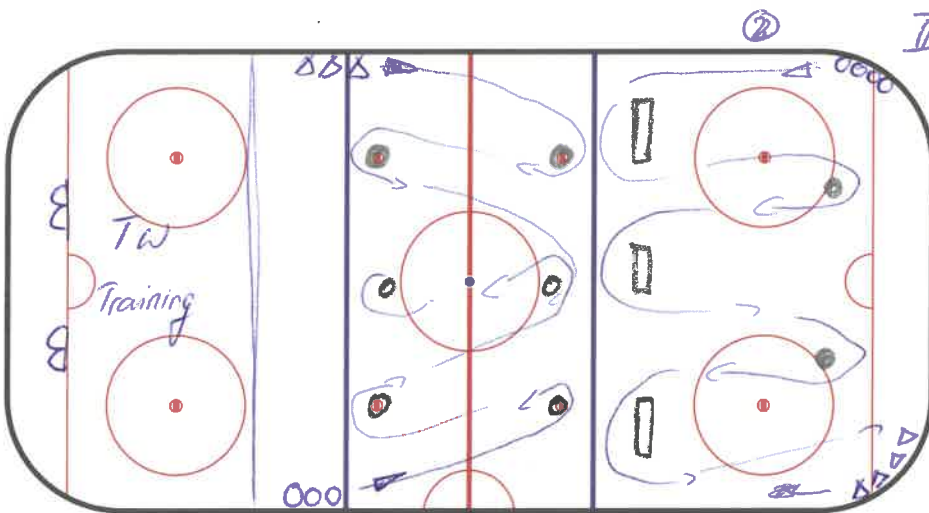
IV Joker Spiel Restzeit

TRAININGSPLAN



I Power - Skating

- 1 Foot Balance
- 2 Foot Jump Squat
- Backward gliding
- Backward C-cuts
- TOR - Ward - Training
- Skating Butterfly

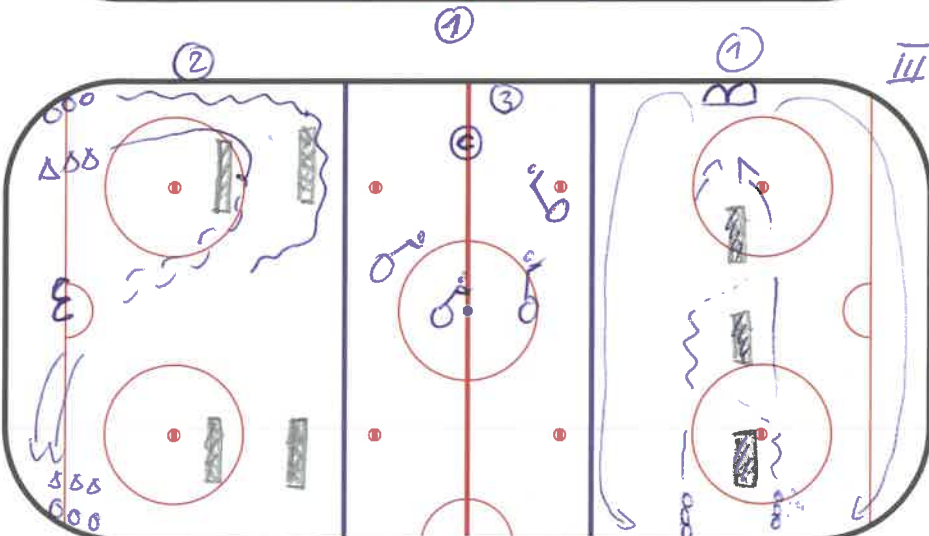


II ① Skating:

- Nur vorwärt.
- Einbein innen Kante
- Zwei Beine
- auf Knie for C-cut.

② Skating mit Pick

- Vorwärt Übersetzen
- Rückwärt Übersetzen
- Vorwärt Rückwärt.



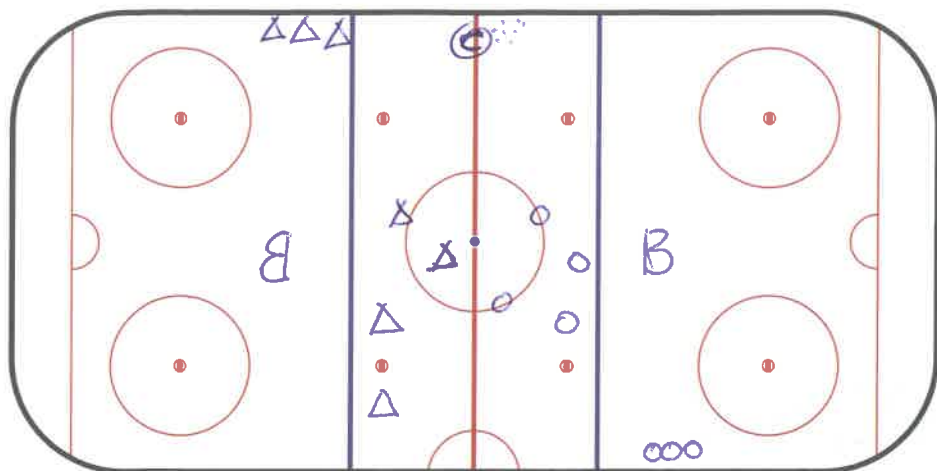
III ① 2-0 Übung

- Zwei auf 0 Übung mit Piss zwischen Borden.

② 1-1 mit Zug auf TOR

③ Stickhandling im Stehen

- Eng machen
- Weit mischen
- Vorhand Rückhand

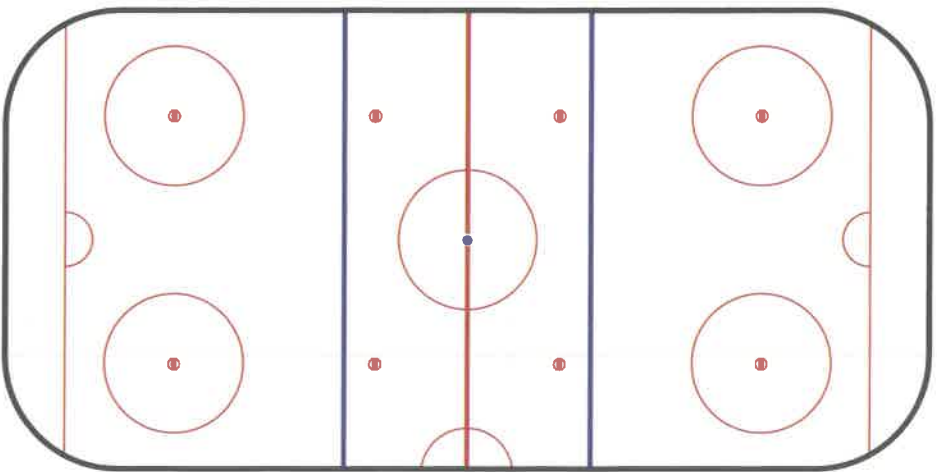
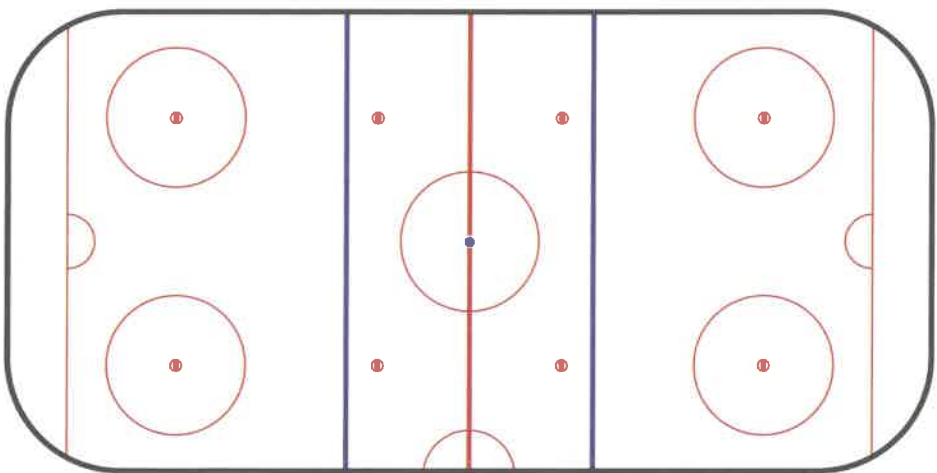
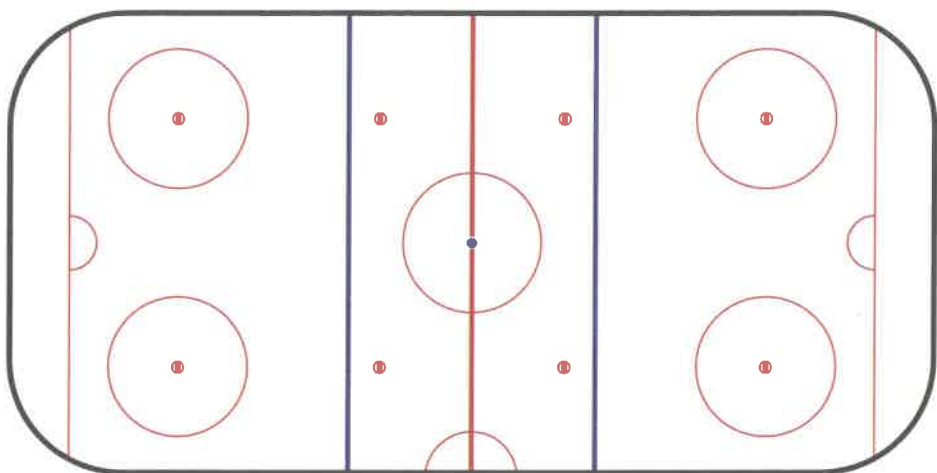


Joker Spiel

4-4

3-3

mit Wechsel alle
40 sec.





TEAM:

UG

DATUM:

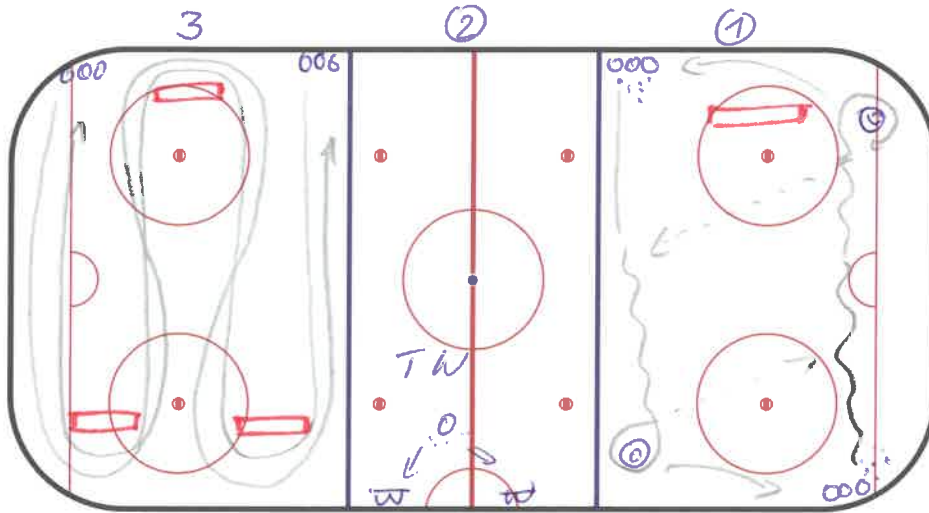
16.04.2021

TRAINER:

Cori

+
2 Helfer

TRAININGSPLAN



Warm-up-Skating

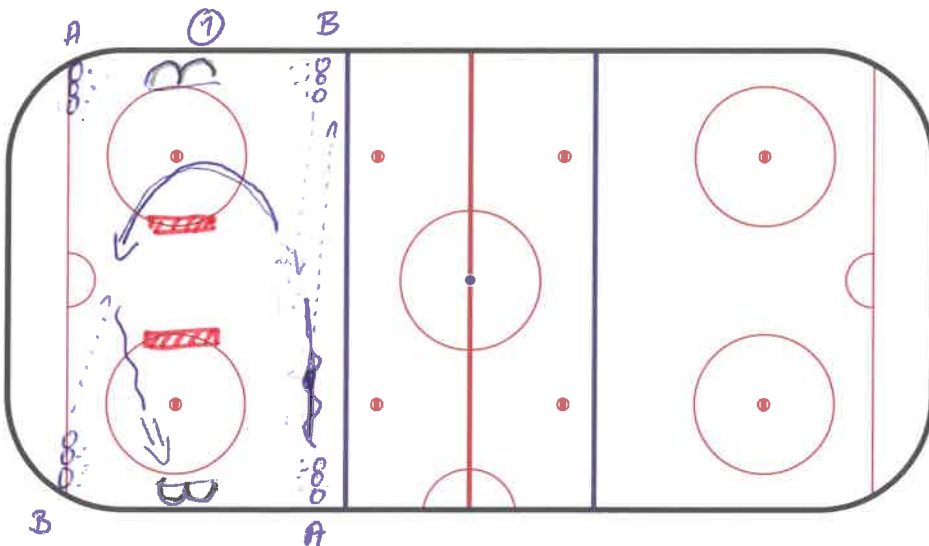
① Passen mit Timing

Spieler fährt los mit Puck
um Reiten dann Pass auf
andere Seite

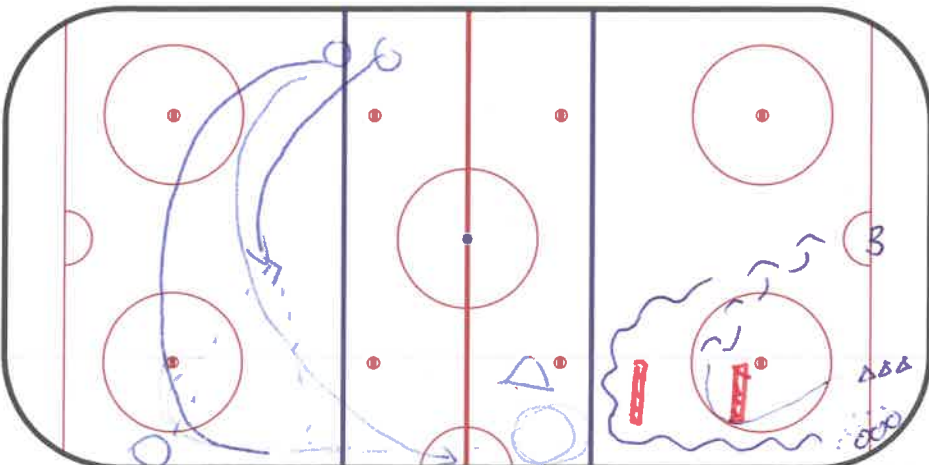
② TW Training

③ Power Skating

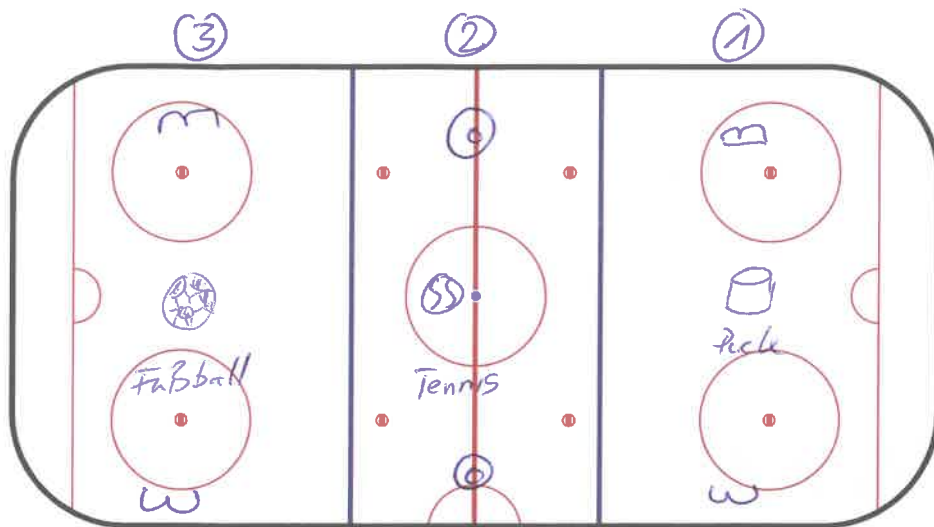
- übersetzen
- vorw. Pick-up
- auf Knie!



① Spieler A fährt
ohne Puck los und
bekommt Pass von Spieler B.
Spieler A post zurück zu B
und fährt um den
Bogen herum und
bekommt Pass von B
der anderen Seite
TOR - Schuß!!!



1-1 auf kleines
TOR mit Torabschluss



Abschluss - Spiele

① 3-3 mit Puck

② 3-3 mit Tennisball

③ 3-3 Fußball

