

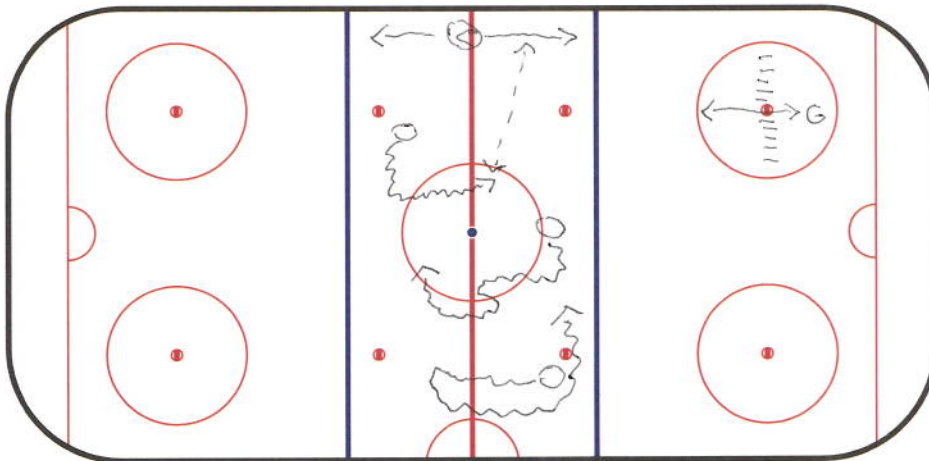


TEAM: VIB TIZI, KOLJA, XAVER, DAVR,

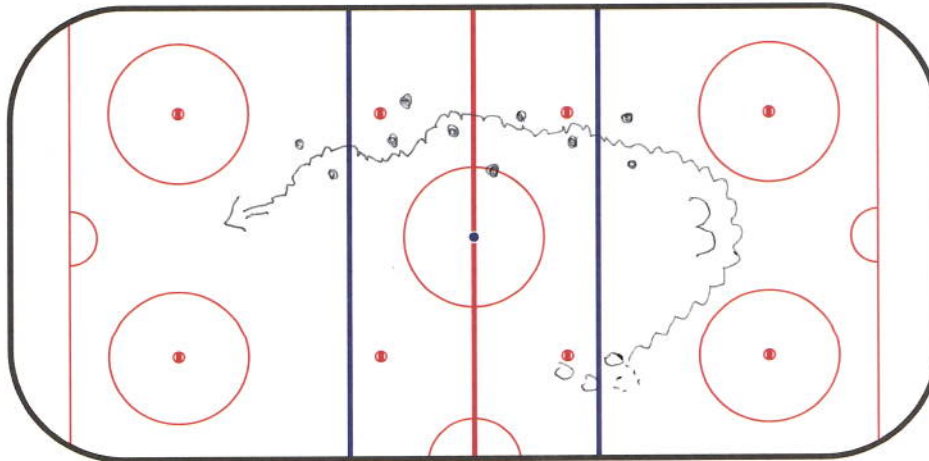
DATUM: 23.2.2021

TRAINER: YURI

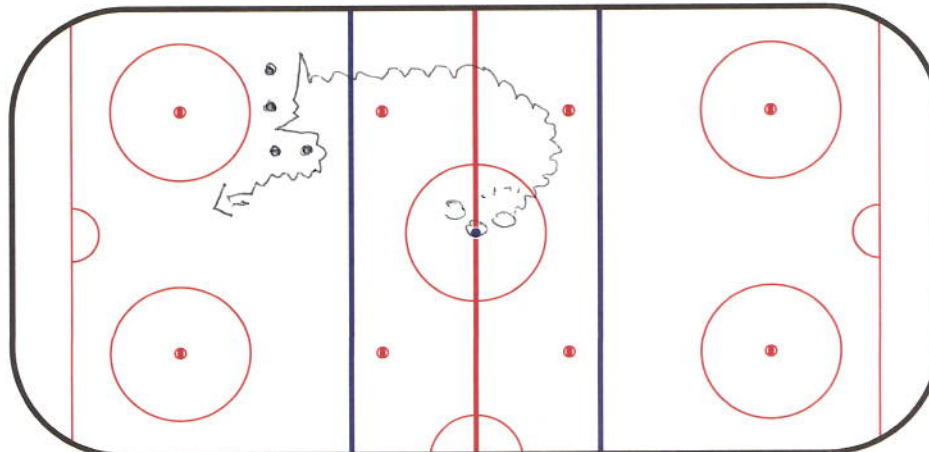
TRAININGSPLAN



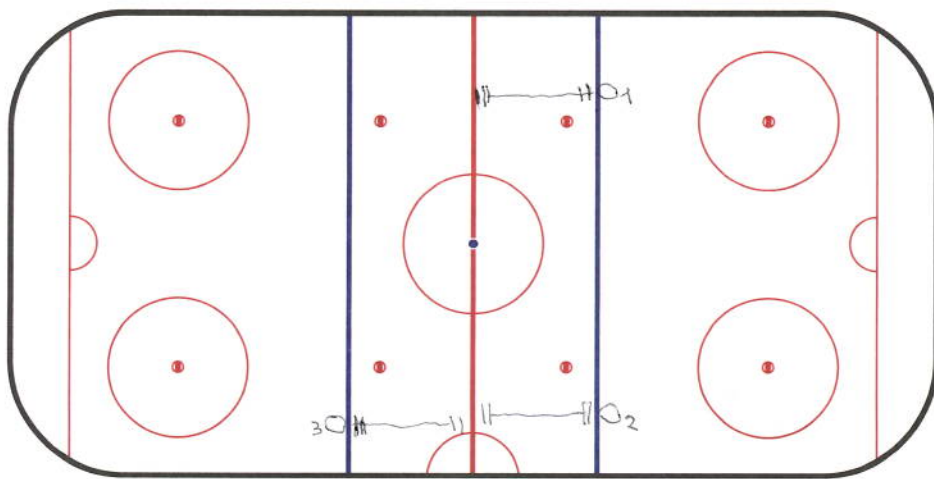
Aufwärmen jede mit
Puck → Puck KONTROL mit
PASSEN ZUM TRAINER →
→ mit pfiff mit tempo
G: selbst aufwärmen
10min



Puck KONTROL mit
tempo → mit übersetzen
5min 1 seite - 5min andere,
10min



Puck KONTROL mit 2
Teuschen gleiche richtung
und in die mitte ziehen,
5x5 → 10min

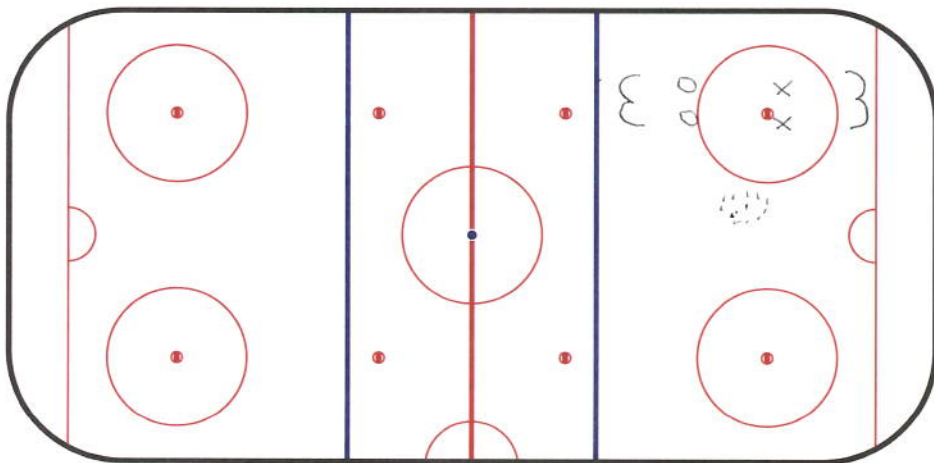


KURZE SPRINT →

1 ARBEITER, 2 HABEN PAUSE.

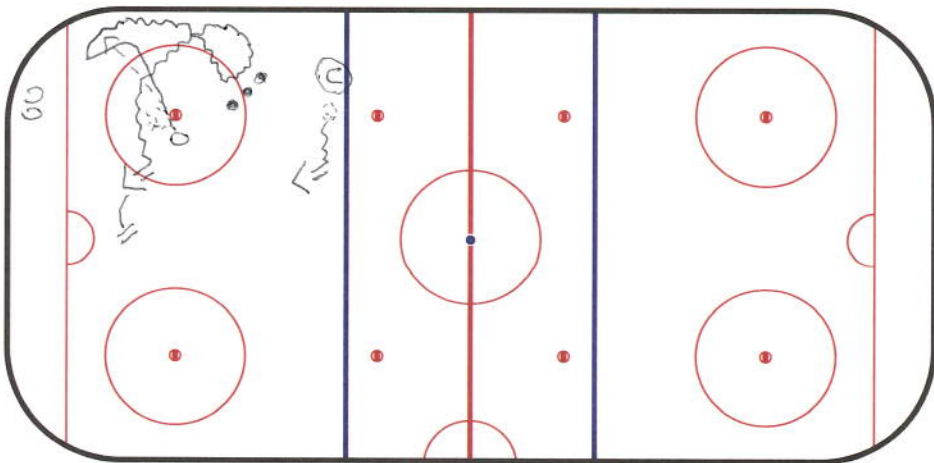
1-2-2-1

5min



Spiel 2-2 kleine Platz.

5min



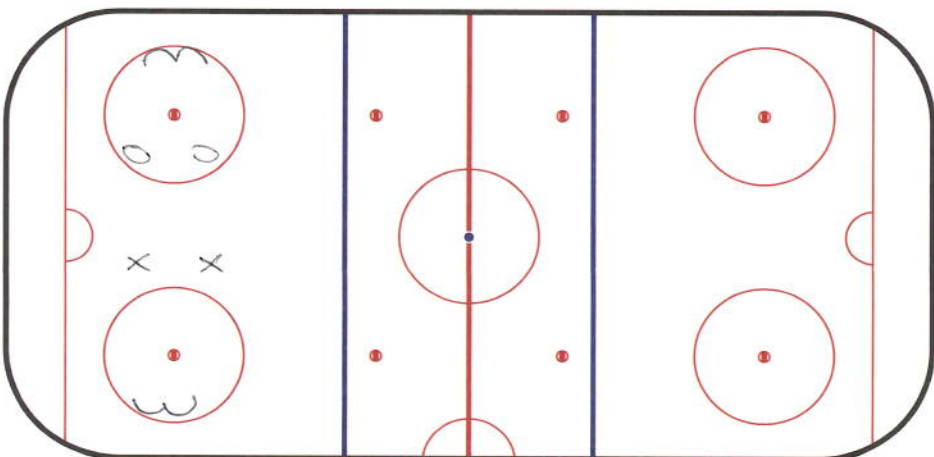
Spiel SITUATION im zone

mit weg zum TOR und

ARBEITEN VOR TOR für

NACH SCHUSS VON TRAINER

5x5 → 10min



Spiel im zone 2-2

6-7min

+

1runde 1seite dann

Andere seite → 1spieler

LÄUFT 2 HABEN PAUSE

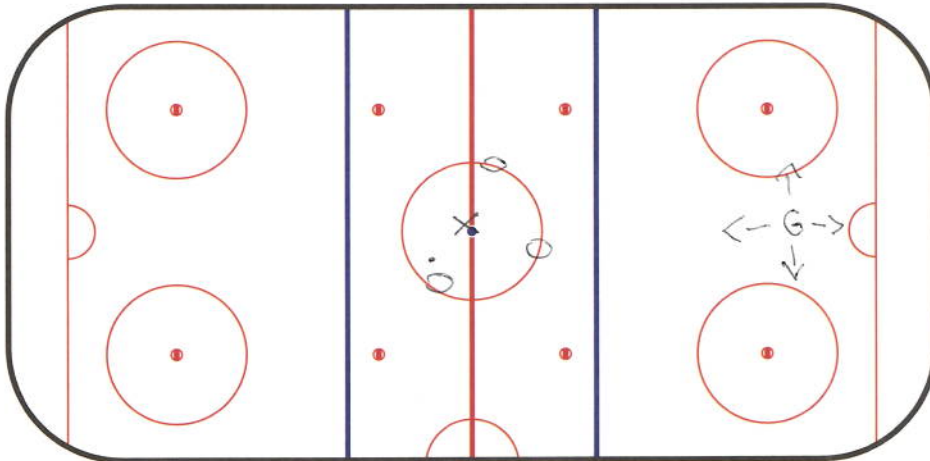


TEAM: TIZI, KOLJA, XAVER, DAVE

DATUM: 24.2.2021, 15:00-16:00

TRAINER: YURI.

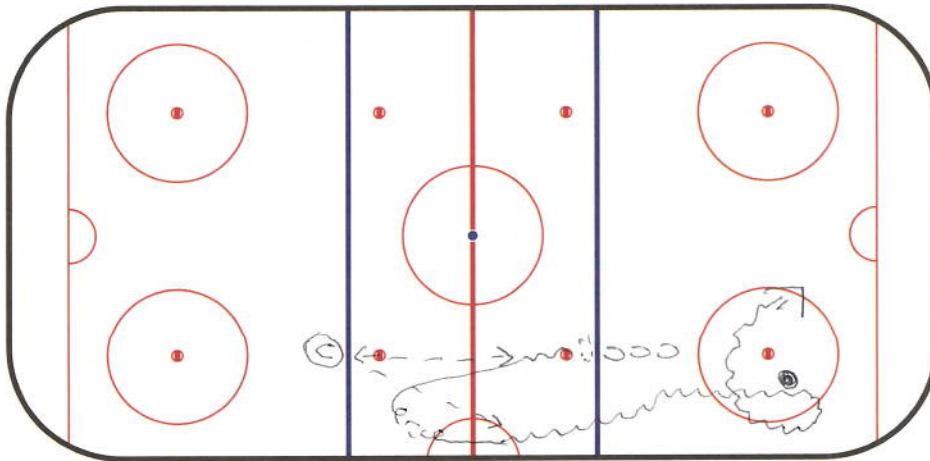
TRAININGSPLAN



PASSEN Aufwärmen

G-selbst

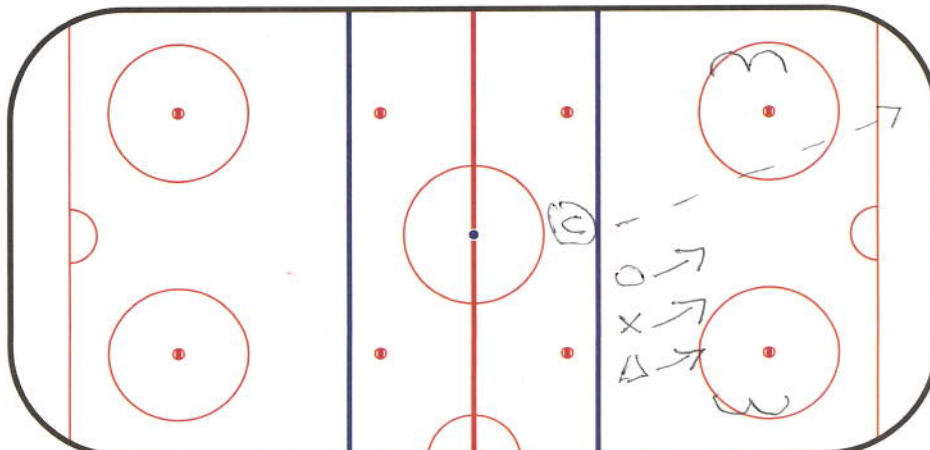
~~5 min~~ 5 min



PASSEN → ANHITEN →

PUCK KONTROLLE → SCHUSS

5x5 → 10 min

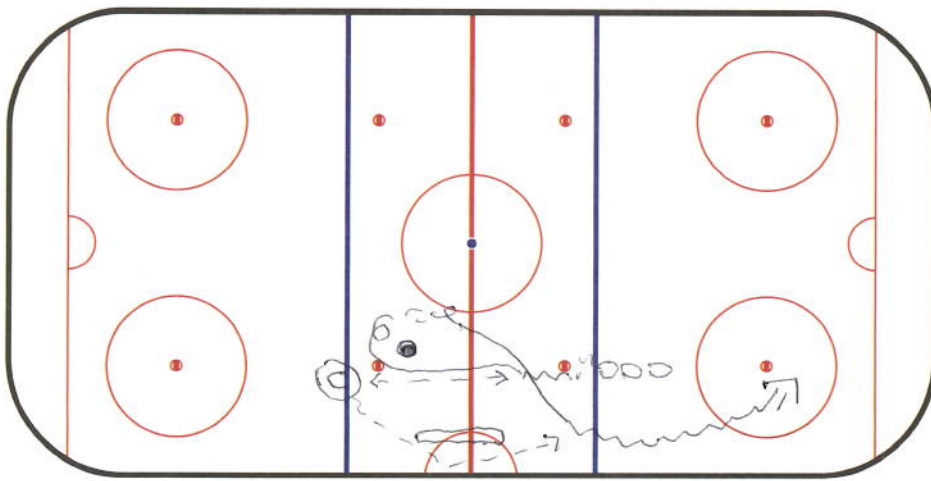


SPIEL 203 → 1 PUCK

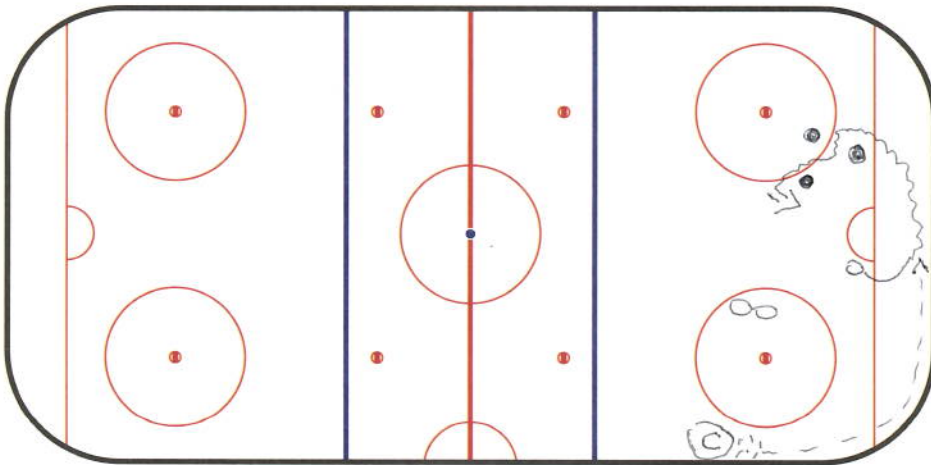
TORE IM BEIDEN TÖREN

30-40 sek → PAUSE

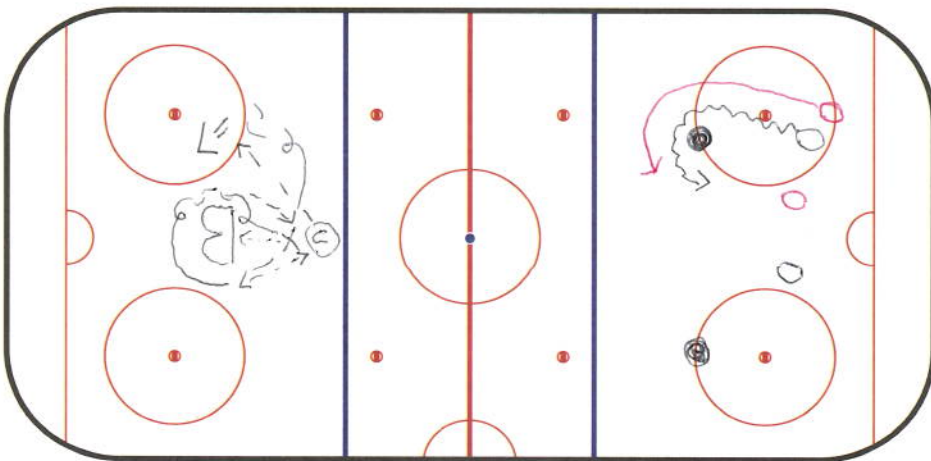
10 min



Pass und Anbieten zum
bande. → reining →
→ schuss - nach schuss,
5x5 → 10 min

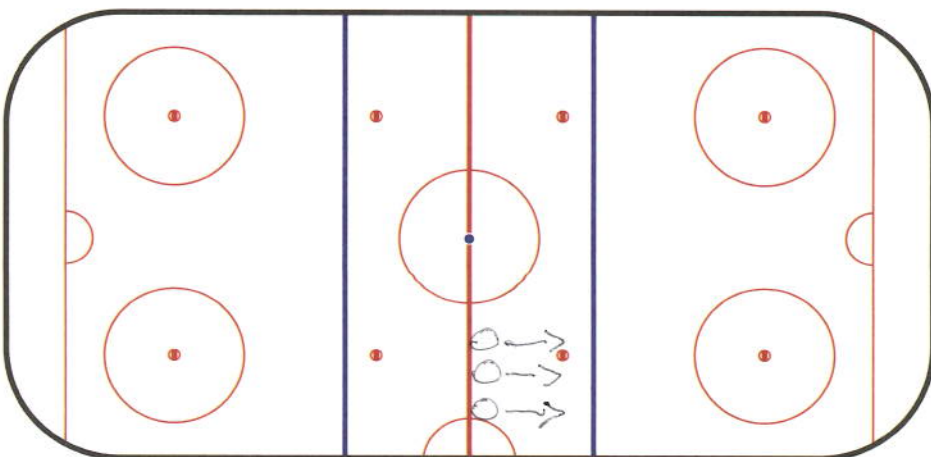


Spiel situation mit
ATAKE AUS HINTEN TOR
~~10 min~~ → 12 min - 14 min
CIRCA



Spiel 2-2 → SPIELER
OFFENSIV TEAM MIT PUCK
MUSS ÜBER REIFEN FAHREN
→ SPIELER DEFENSIV HINTEN IHM
→ AUTOMATISCH 2-1 SITUATION
6-7 min

Oder schuss übung



2 Runde eine seite
2 Runde ANDERE seite



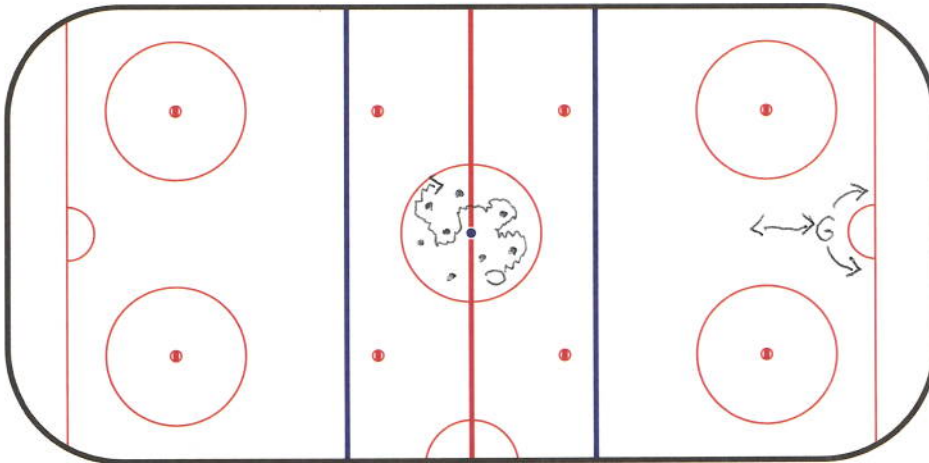
TEAM: TIZI, KOLJA, XAVER, DAVE, BEV

DATUM: 26.2.2021. 15:00-16:00

TRAINER: YURI

TRAININGSPLAN

4 Reifen, 1 Gummi Polster.

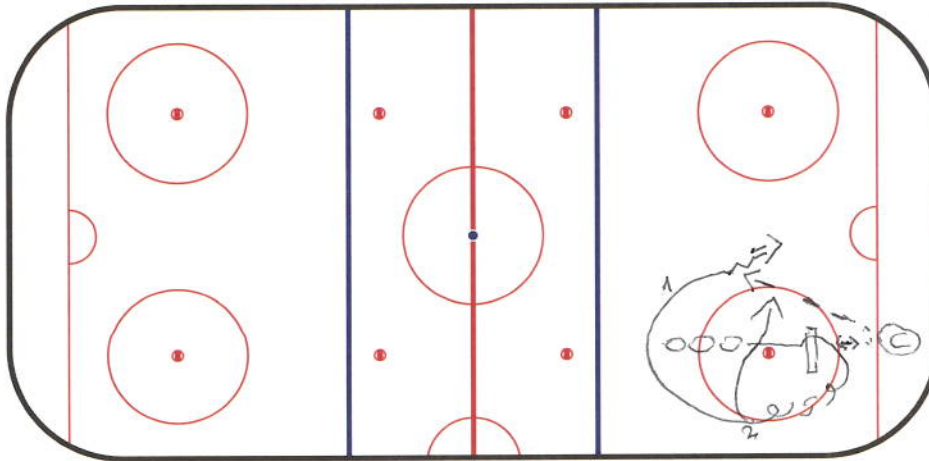


Aufwärmen stichwärtelung
mitte bullkreis → 1 spieler

30 sek.

G → aufwärmen übungen

5 min



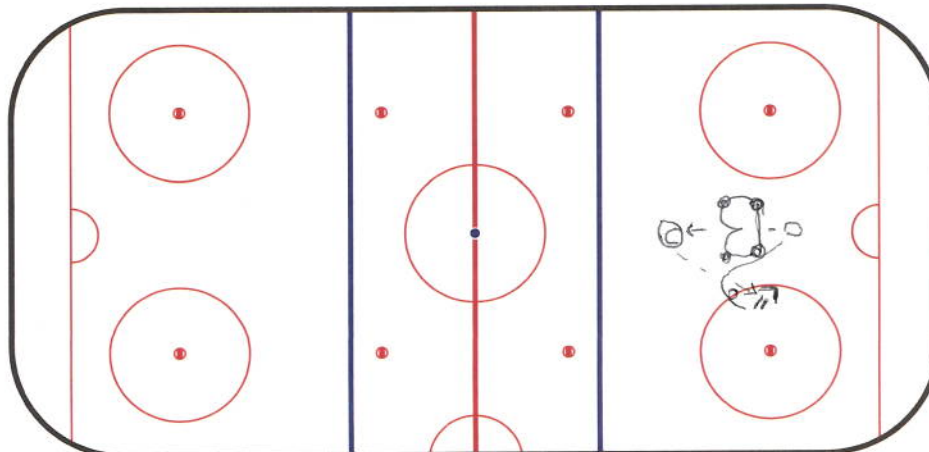
Schuss Übung → START,

SPRUNG, doppel PASS mit

TRAINER, WEG ZUM TOR

Schuss

6-7 min

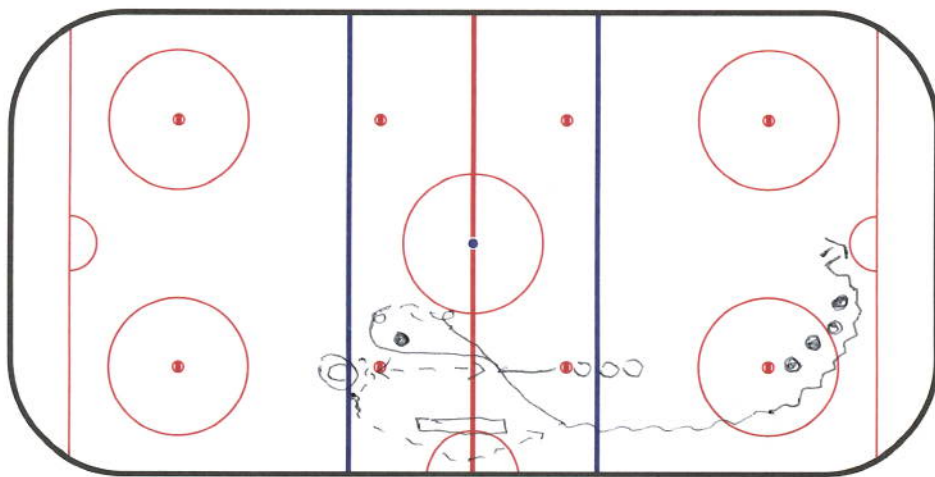


DIREKT schuss

10 min

+

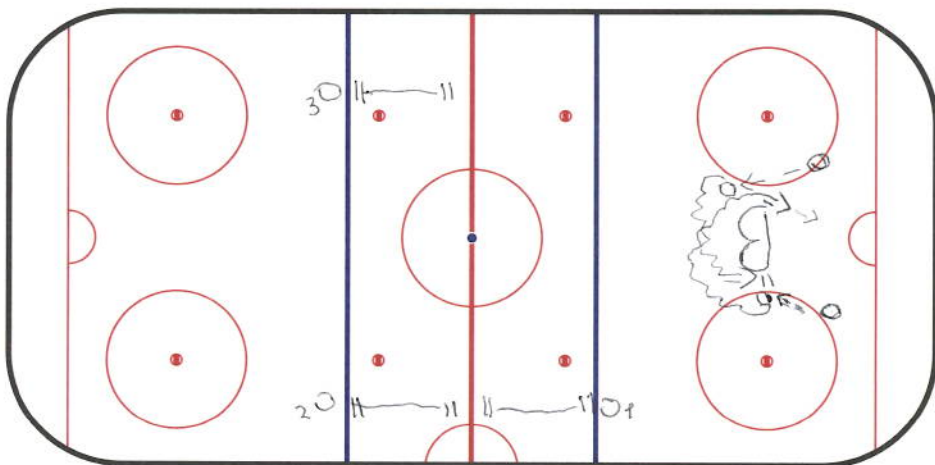
1 Runde - 1 Runde



1-0 → Anhalten bei Bande

→ Weg zum TOR von Seite

6 min

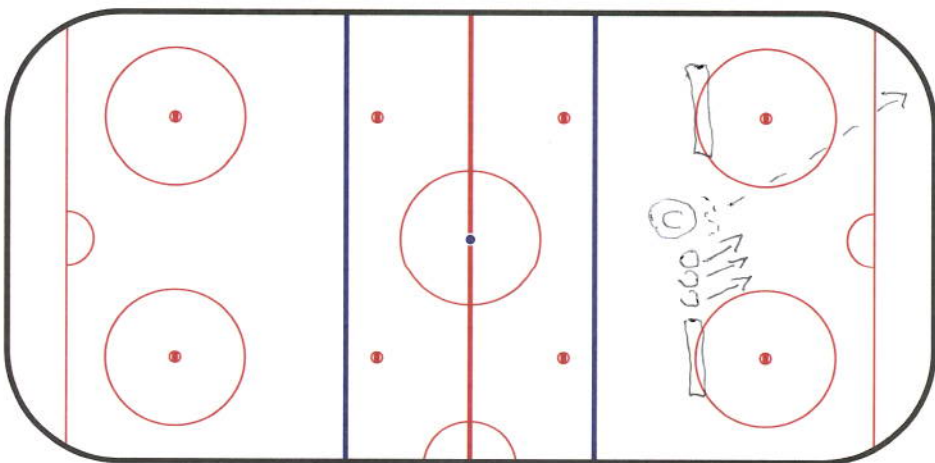


Schuss Übung

8 min

+

Sprint 1-2-2-1



Spiel zu 3 → 1 Puck →

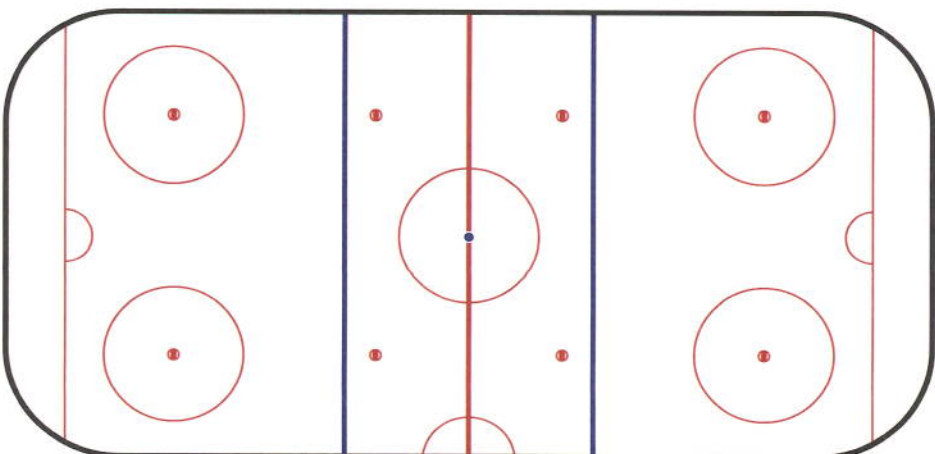
→ 1 TOR → 30 sek DANN

PAUSA •

10 min

+

2 Runden → 2 Runden



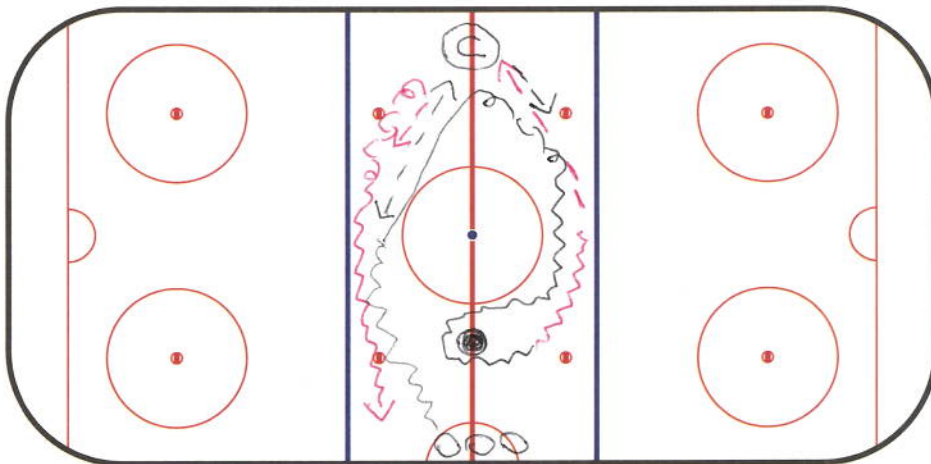


TEAM: TIZI, KOLJA, XAVER, DAVE → BEV

DATUM: 27.2.2021, 11:45-12:45

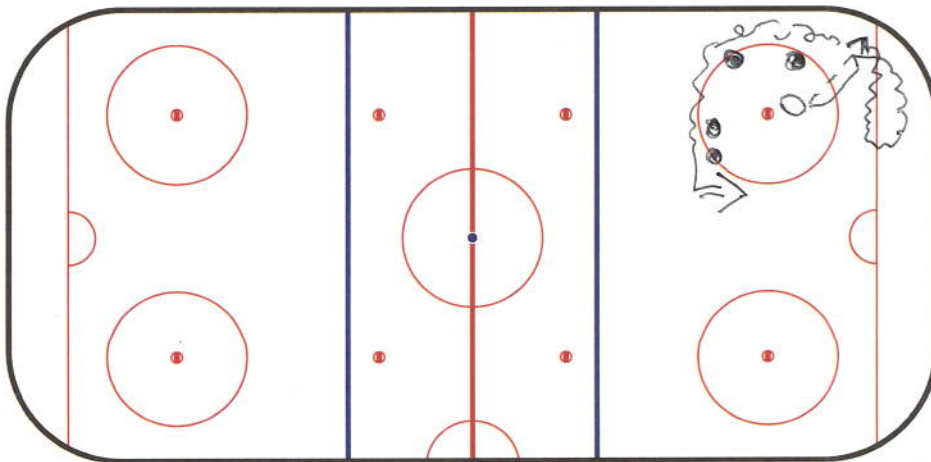
TRAINER: YURI

TRAININGSPLAN



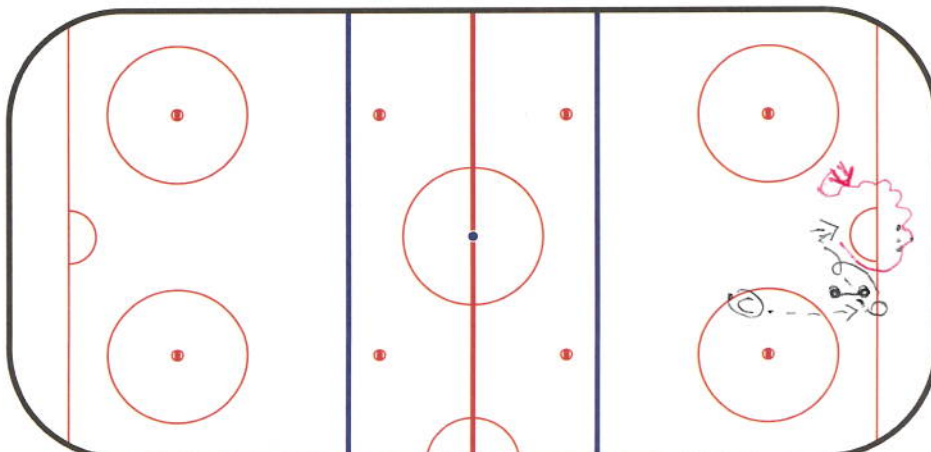
Aufwärmen PAssen

5-7min



1-0 AUS ecke mit
drehung → RUCKWERZ
VORWERZ und schuss

10-12min

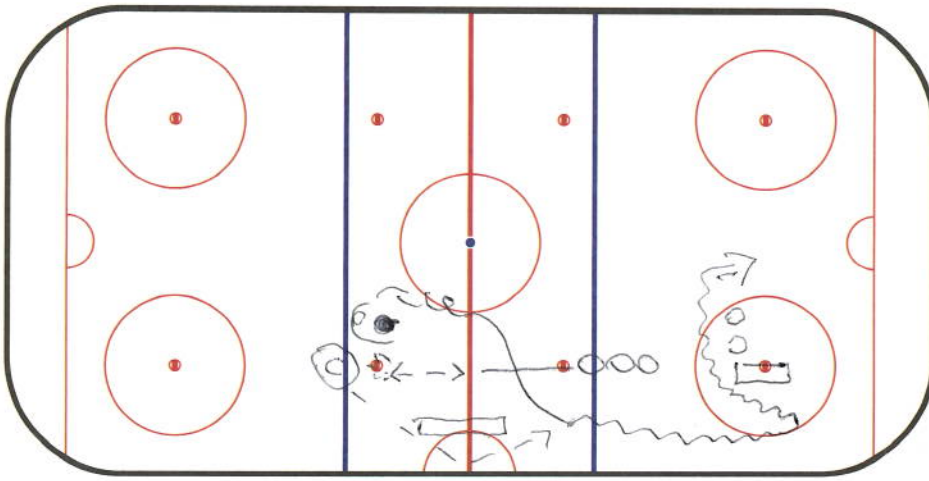


Schuss Übung VOR TOR
mit drehung und
VON HINTER TOR mit
drehung

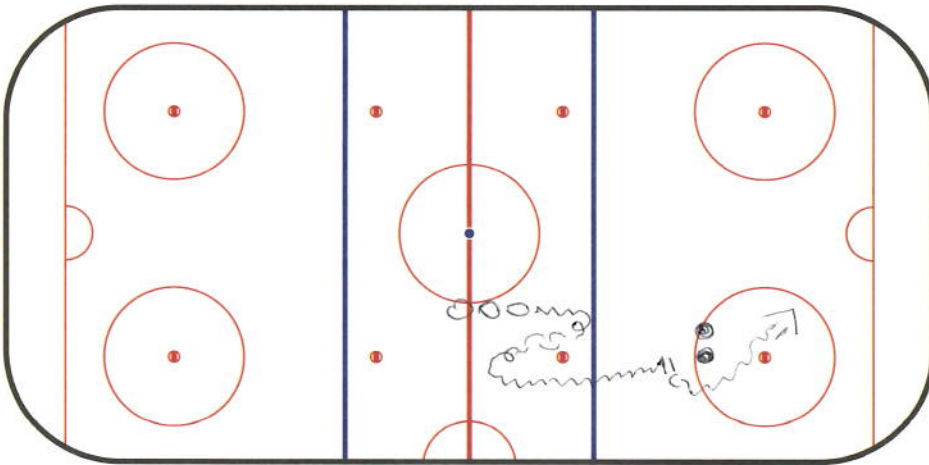
10-12min

+

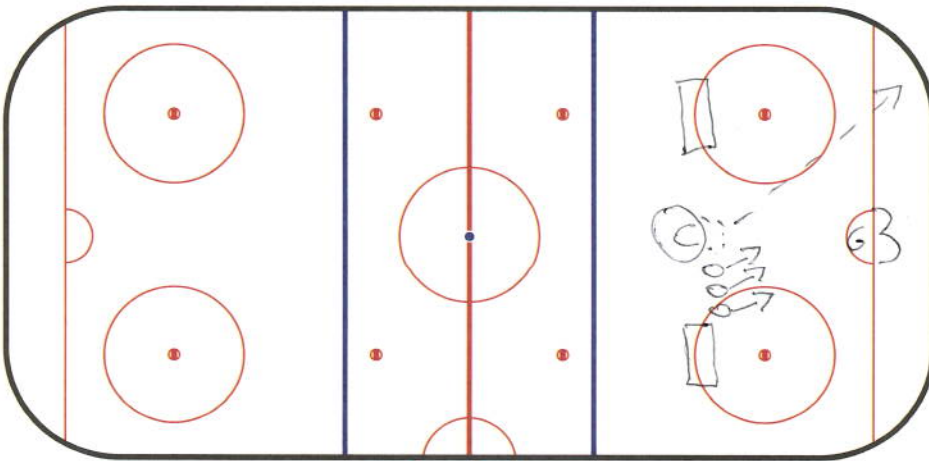
1 Runde → 1 Runde



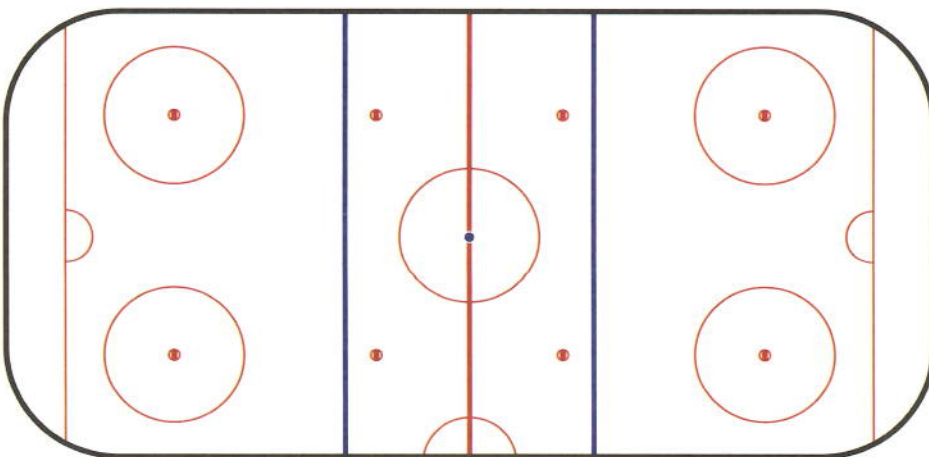
1-0 PASS von bande
 → im zone kommen
 und ziehen in die
 mitte → schnelle
 richtung wechsel.
 10min
 + SPRINT
 1-2-2-1



Schuss übung mit
 drehung und spinerausw.
 mit weg zum TOR.
 10min



Spiel 6-7min
 +
 2 Runden → 2 Runden



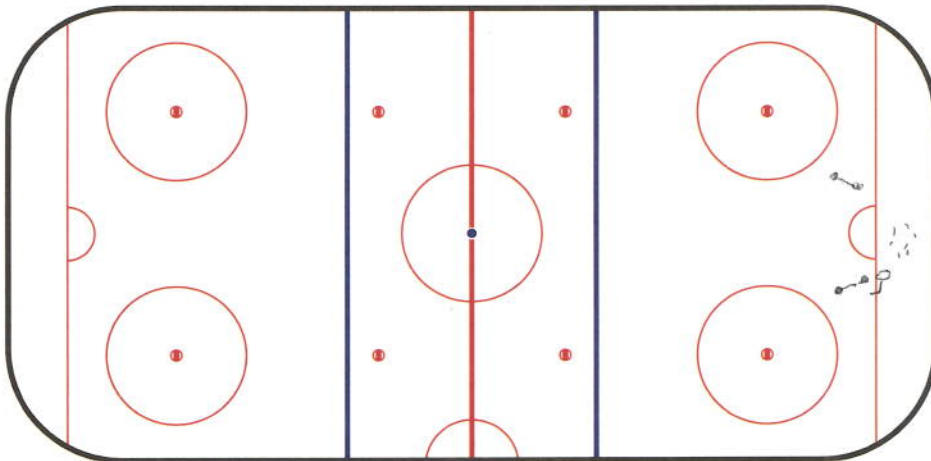


TEAM: TIZI, KOLJA, XAVER, DAVE → BEV

DATUM: 23.2.2021, 15:15-16:15

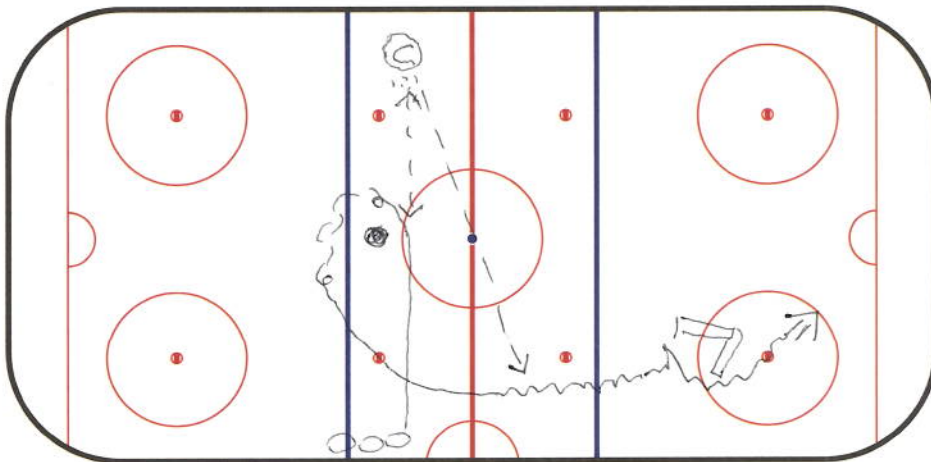
TRAINER: YURI

TRAININGSPLAN



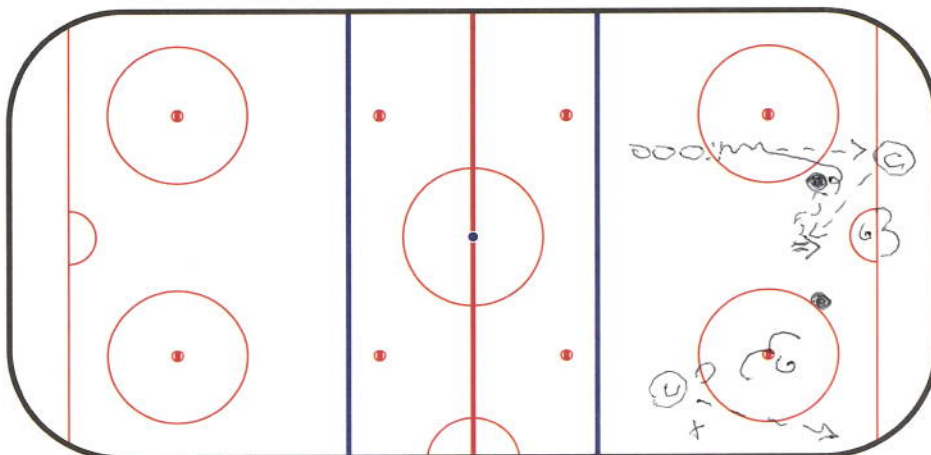
Übung VOR TOR
wiederholen → mit
dreieckung VORTOR und
AUS Hintertor.

10-12 min



1-0 schuss Übung
mit lange PASS annehmen

6-7 min



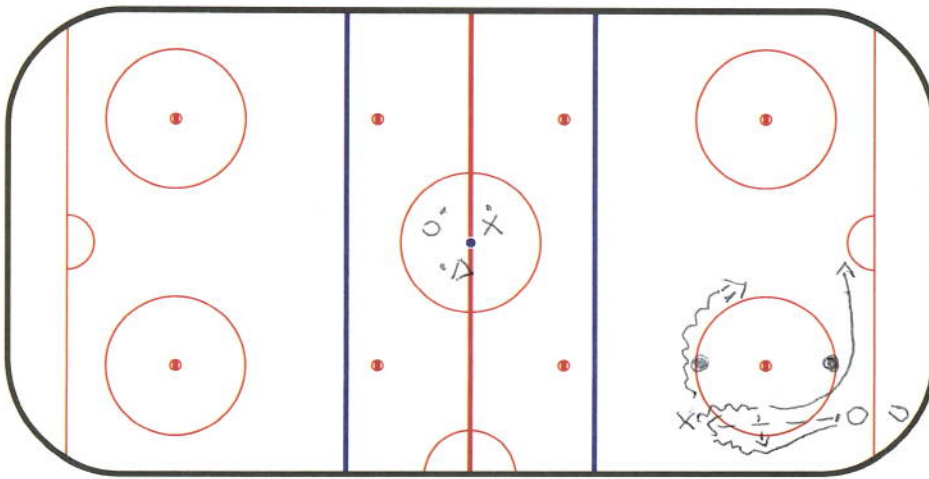
Schuss Übung mit
doppel PASS und
direkt schuss

8 min

+

1-1 kleine PLATZ

4 min



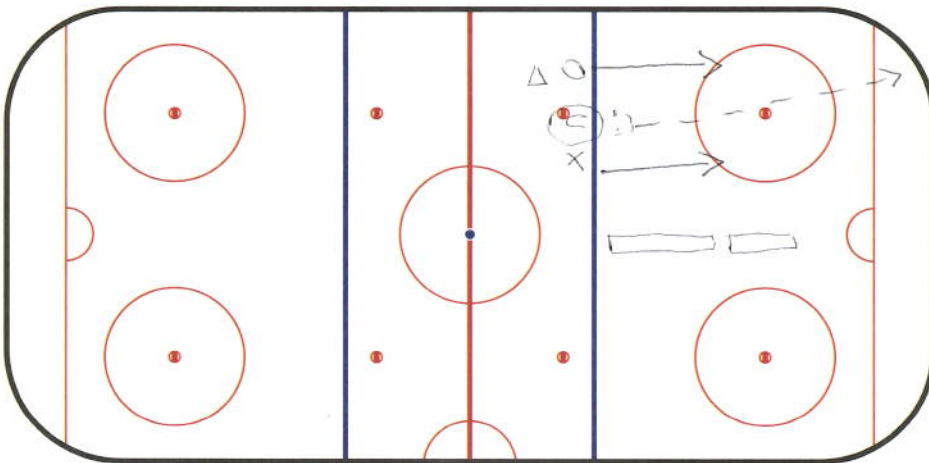
2-0 AUS ECKE MIT
KREIZEN UND SCHUSS
MIT NACHSCHUSS,

10 min

+

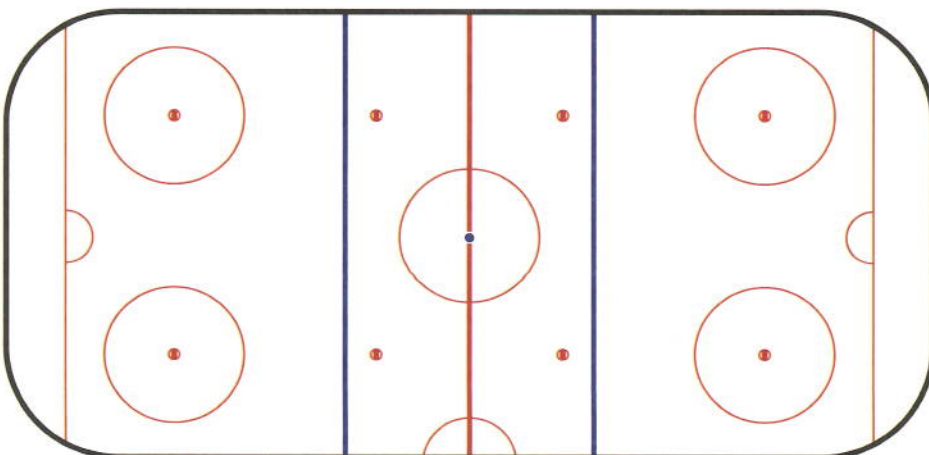
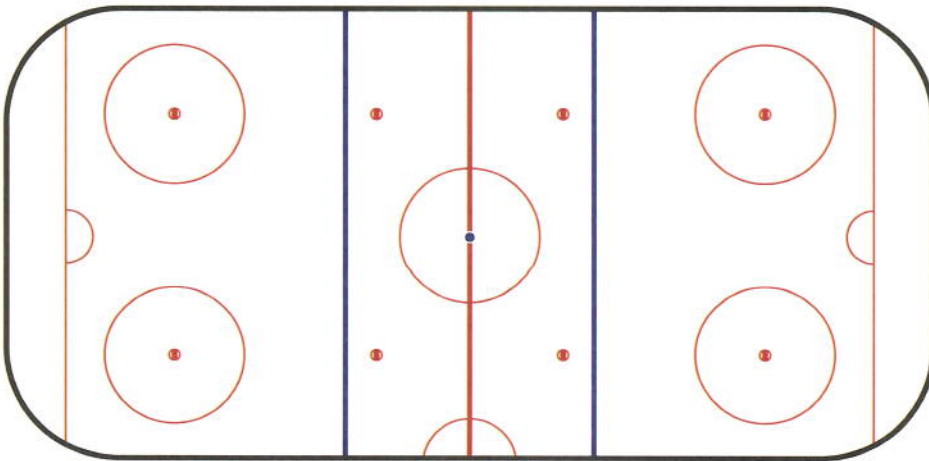
PUCK STELLEN IM BULLY

PUNKT 4 min



SPIEL 1-1 HALBEZONE

8 min



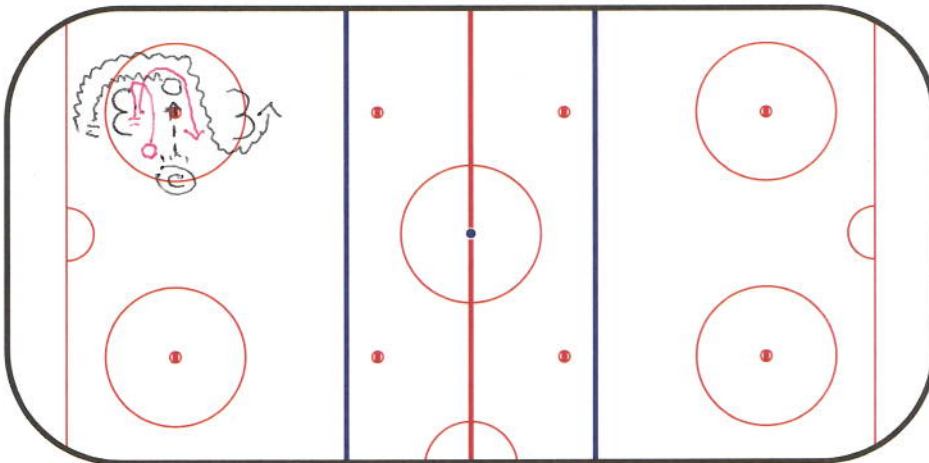


TEAM: TIZI, KOLJA, XAVE, DAVE → BEV

DATUM: 2.3.2021. 15:00-16:00

TRAINER: YURI

TRAININGSPLAN



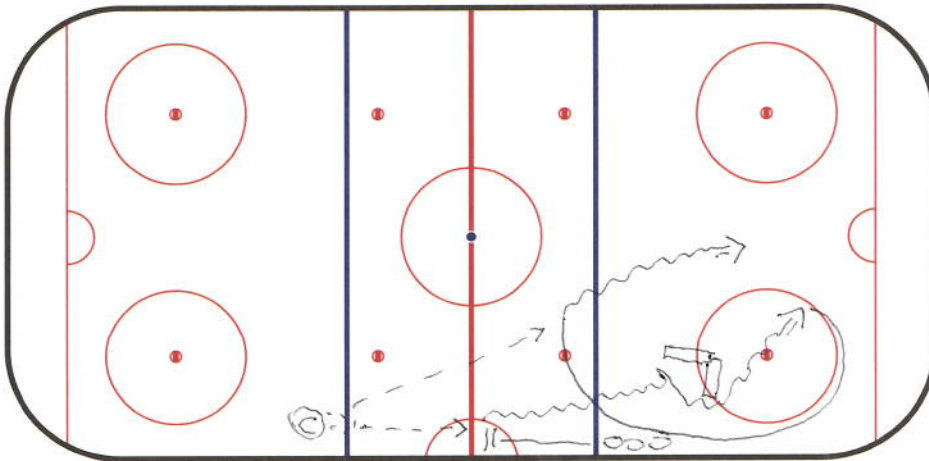
Puck kontrol → Puck

~~Absteckung~~ Absteckung →

Schnelligkeit → Schnell

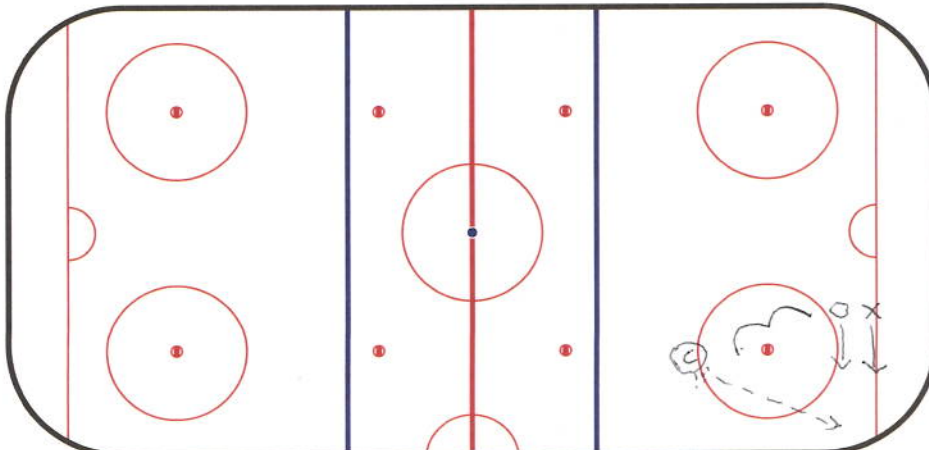
Richtungenwechsel.

7-8 min



1-0 → 2 schüsse

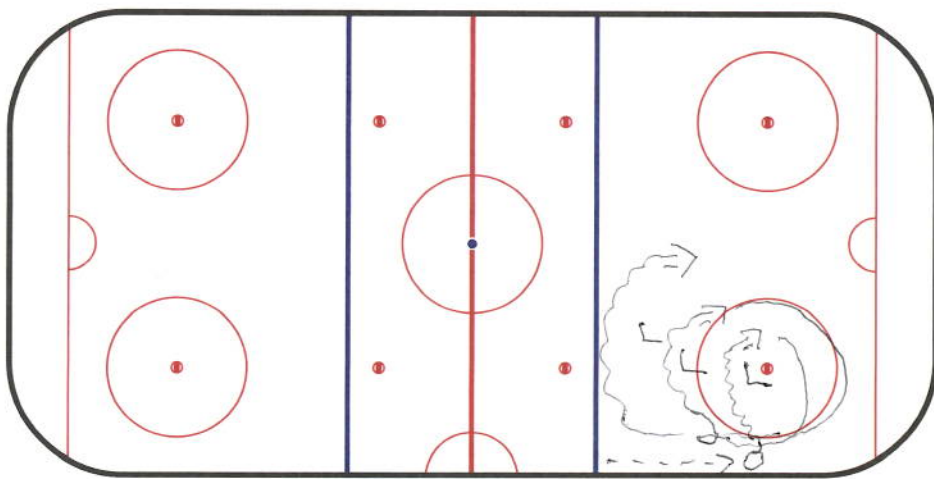
10 min



1-1 in die ecke, kleine

PLATZ.

10 min



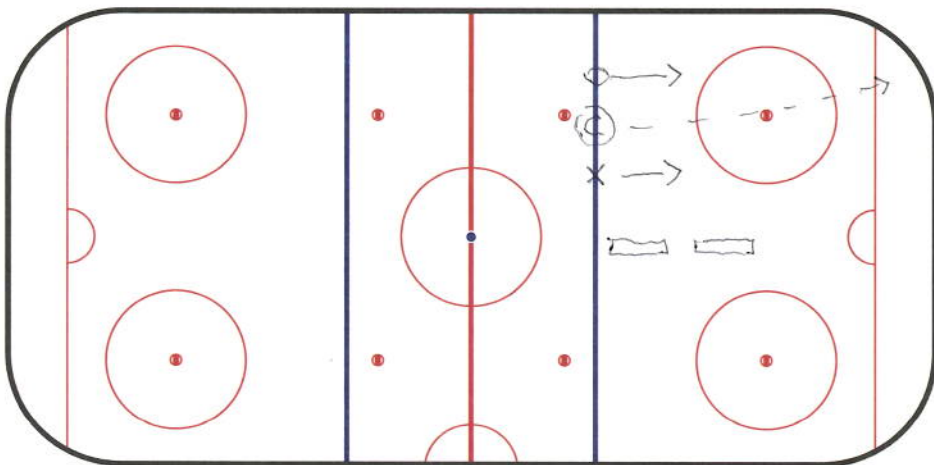
3 Schüsse Übung

A) von hande im stehen drehen

B) drehen aus bewegung

B) mit schwing grosse bogen

10-12 min



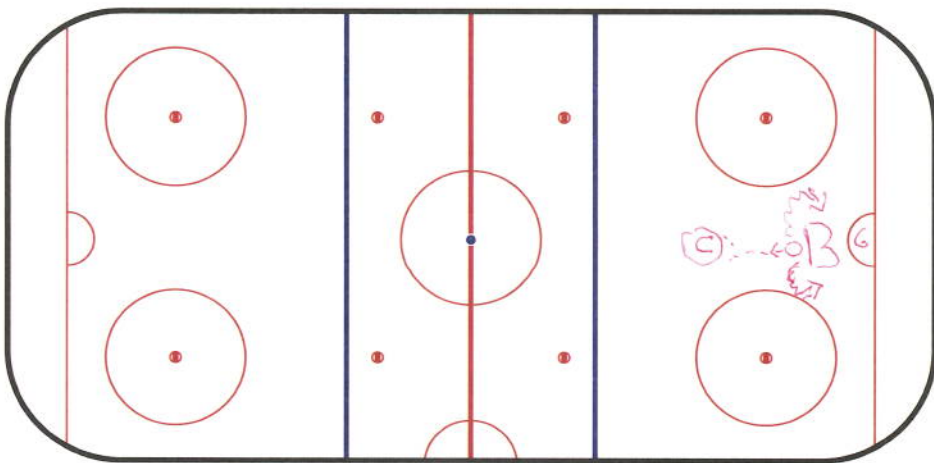
Spiel 1-1 HALBE ZONE

8 min

+

2 Runden → 2 Runden.

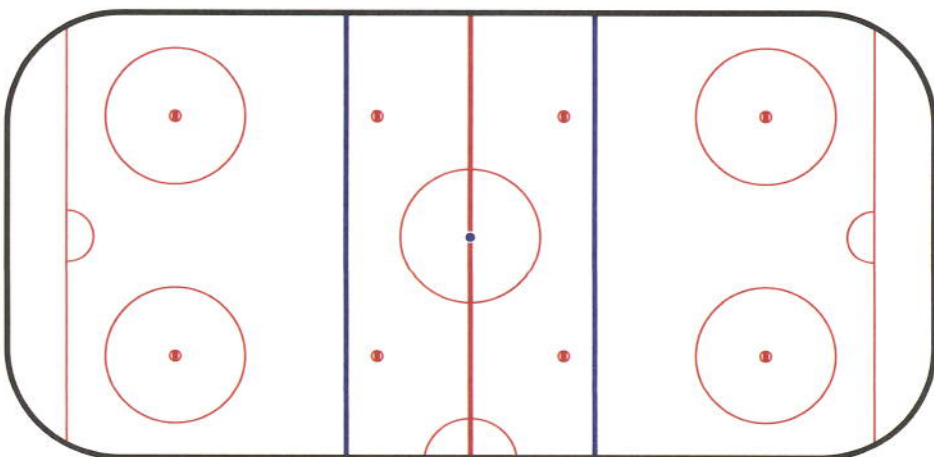
Viel leicht wenn
mit zeit ausgeht.



Arbeit VOR TOR

NACHSCHUSS.

6-7 min



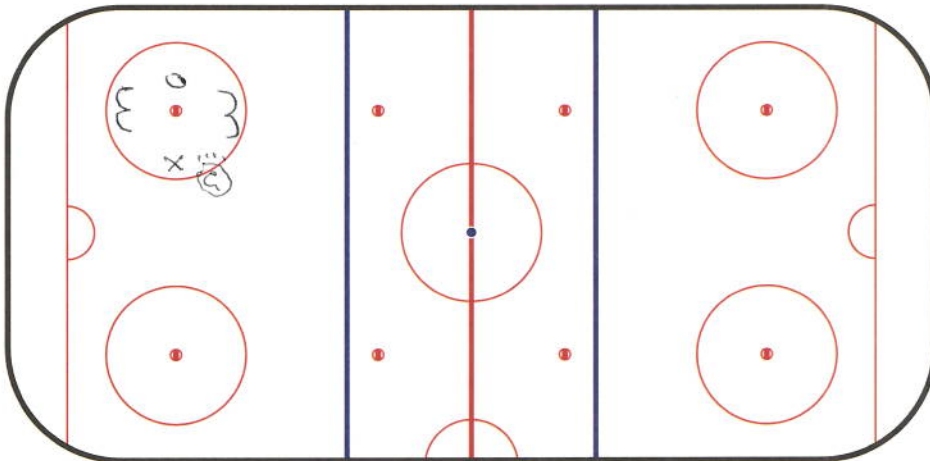


TEAM: TIZI, KOLJA, XAYER, DAVE

DATUM: 3.3.2021, 15:00-16:00

TRAINER: YURI

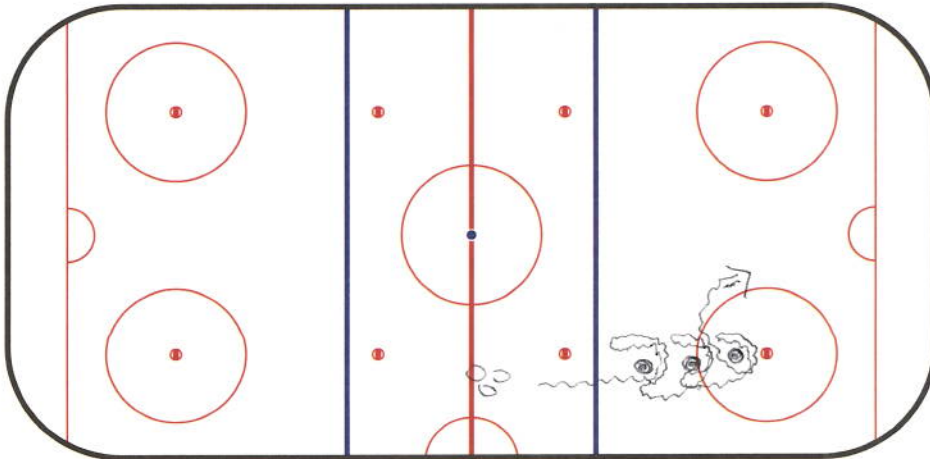
TRAININGSPLAN



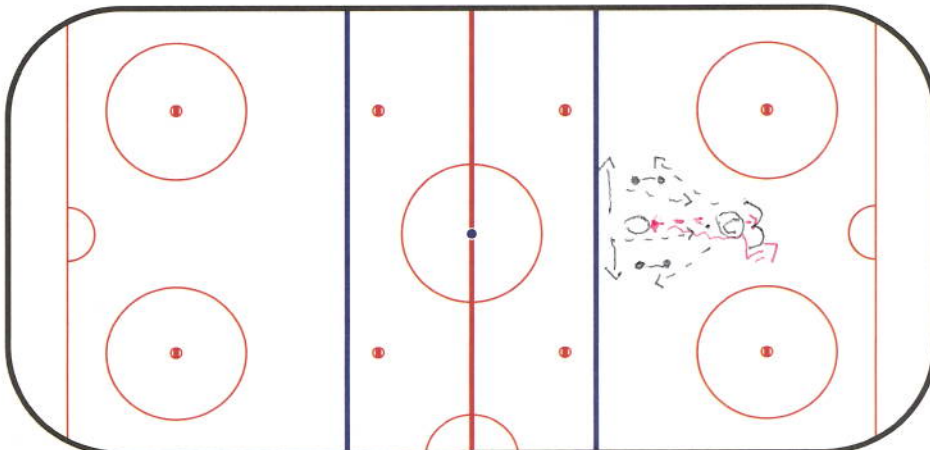
Puck Abtrocknen →

Schnell reagieren mit
Puck → Richtungen wechseln
8 min

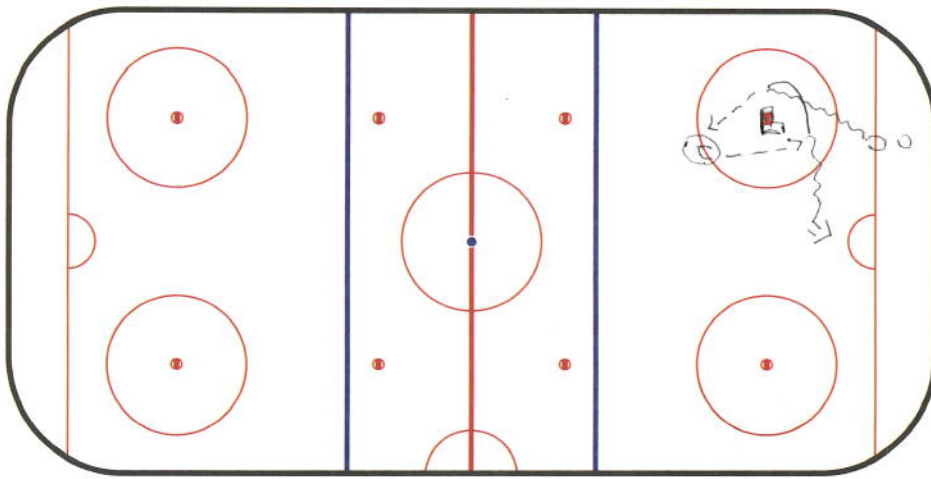
G → selbst Aufwärmen
übungen



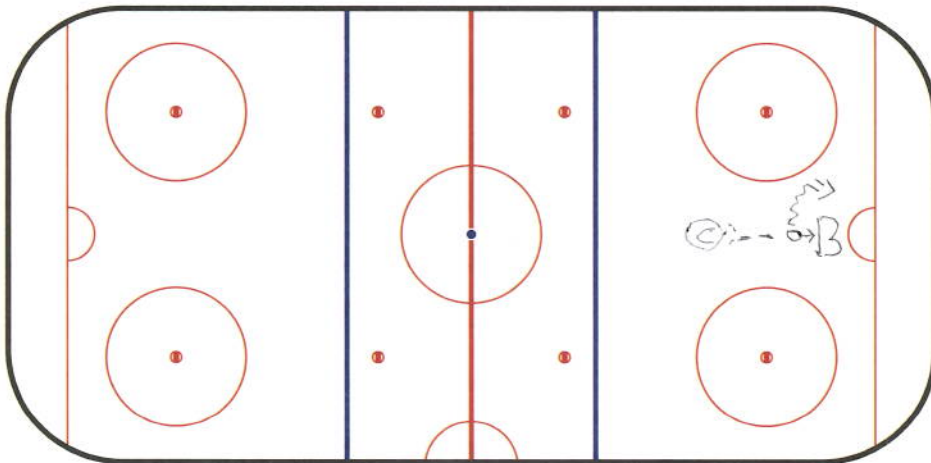
Schuss Übung mit
schnellen Bogen.
10 min



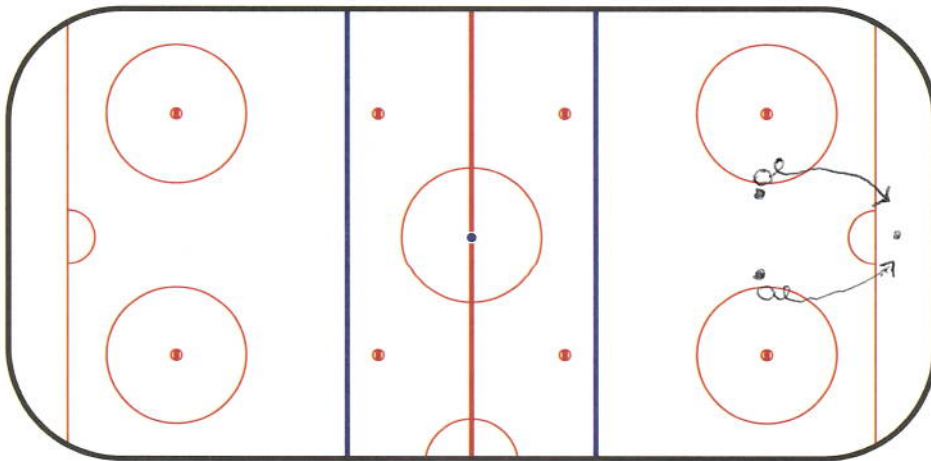
Schuss Übung mit
PAssen.
8 min



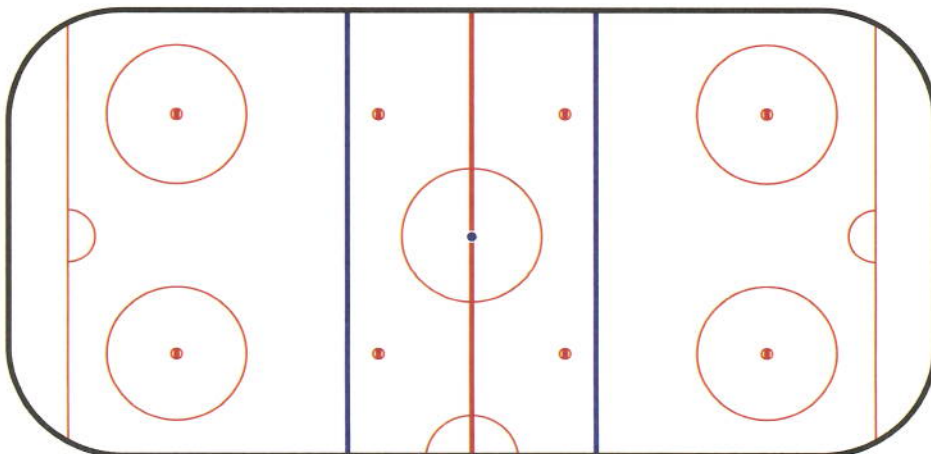
Spiel situation Übung
10min



Wiederholen nachschuss
Übung von Rückwärtz, von
Vortwärtz
10min



1-1 von hinten TOR
kampf.
10min
+
2 Runden -> 2 Runden



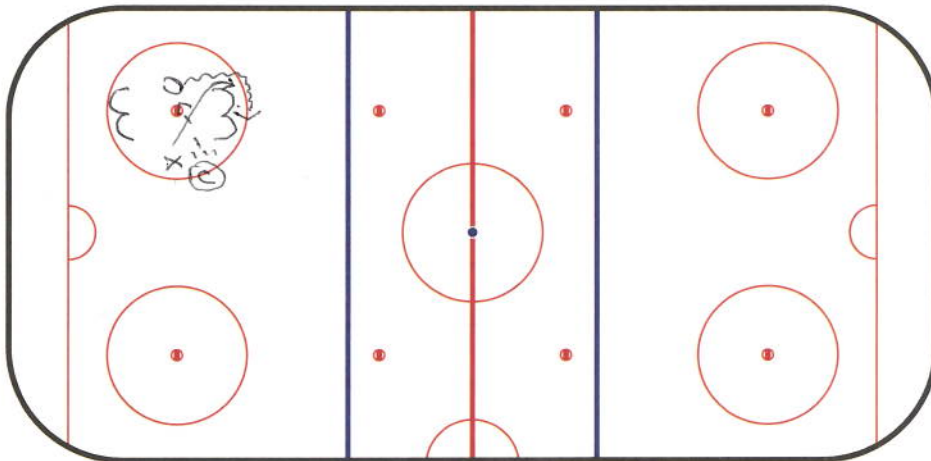


TEAM: TIZI, KOLJA, XAVER, DAVE

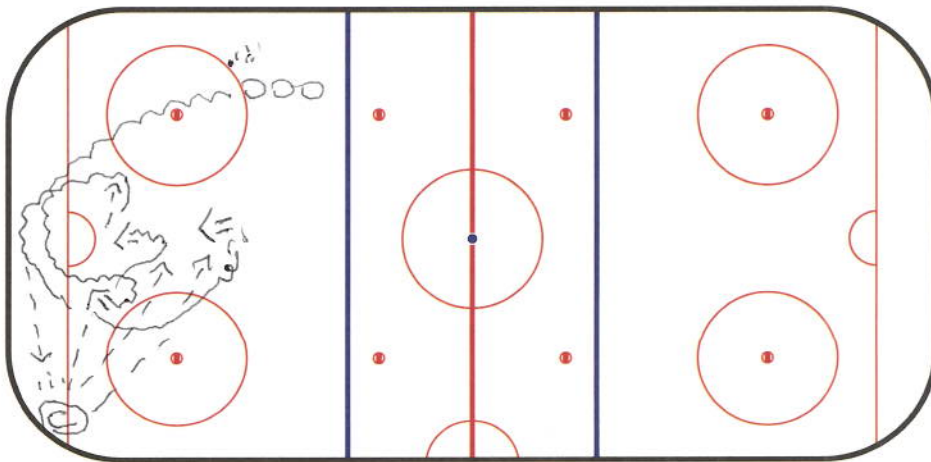
DATUM: 5.3.2021.

TRAINER: YURI

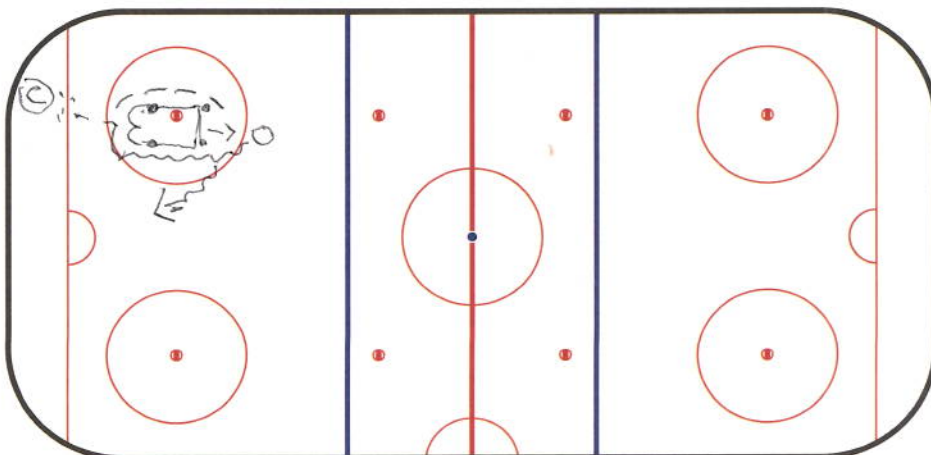
TRAININGSPLAN



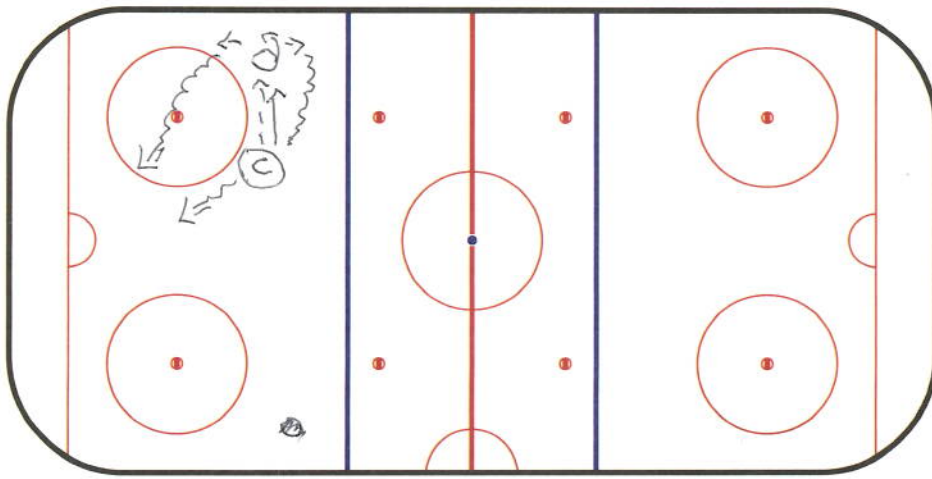
Aufwärmen 1-1
PUCK KONTROL bei 2 TORE
mit ~~maximal~~ möglicher
KEIT ZUM TRAINER
PASSEN UND FREI ANBIE-
TEN. 7-8 min



3 schüsse Übung →
→ von Hinten TOR →
VOR TOR → von Hinten
TOR und direct schuss,
10 min

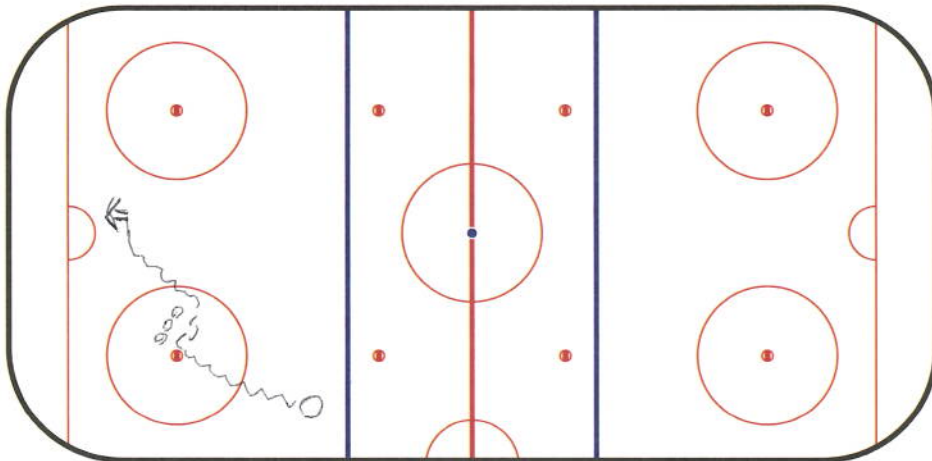


Puck Abdeckung im Kreis
mit schuss → VORHAND
RUCKHAND
10 min



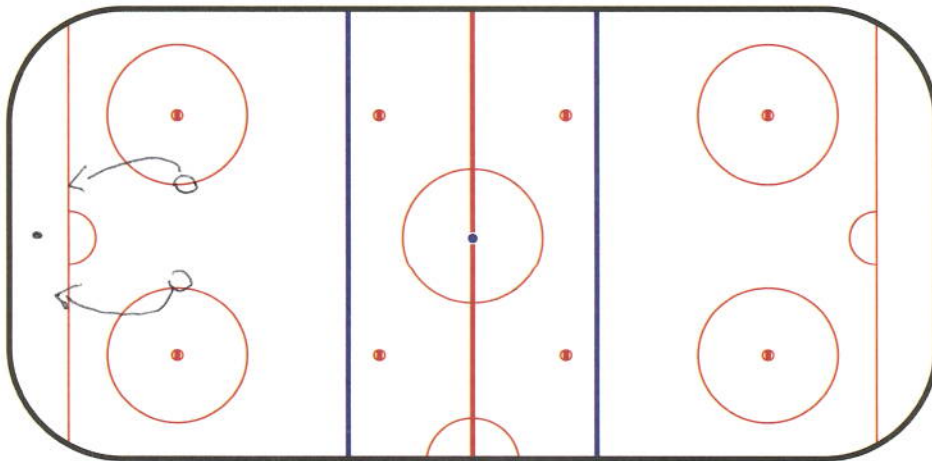
Mit Puck VORWÄRTS DRÜCKEN
mit drehung und
gute richtige einmündung
RAUS KOMMEN.

10 min



Schüss Übung →
schuss Anzeigen, seitlich
Rückwärtz-VORWÄRTZ →
Auf Rückwand Puck
bringen und schuss →
Linke von links → rechte
von rechts.

10 min



1-1 von Hinten
TOR.

10 min

