

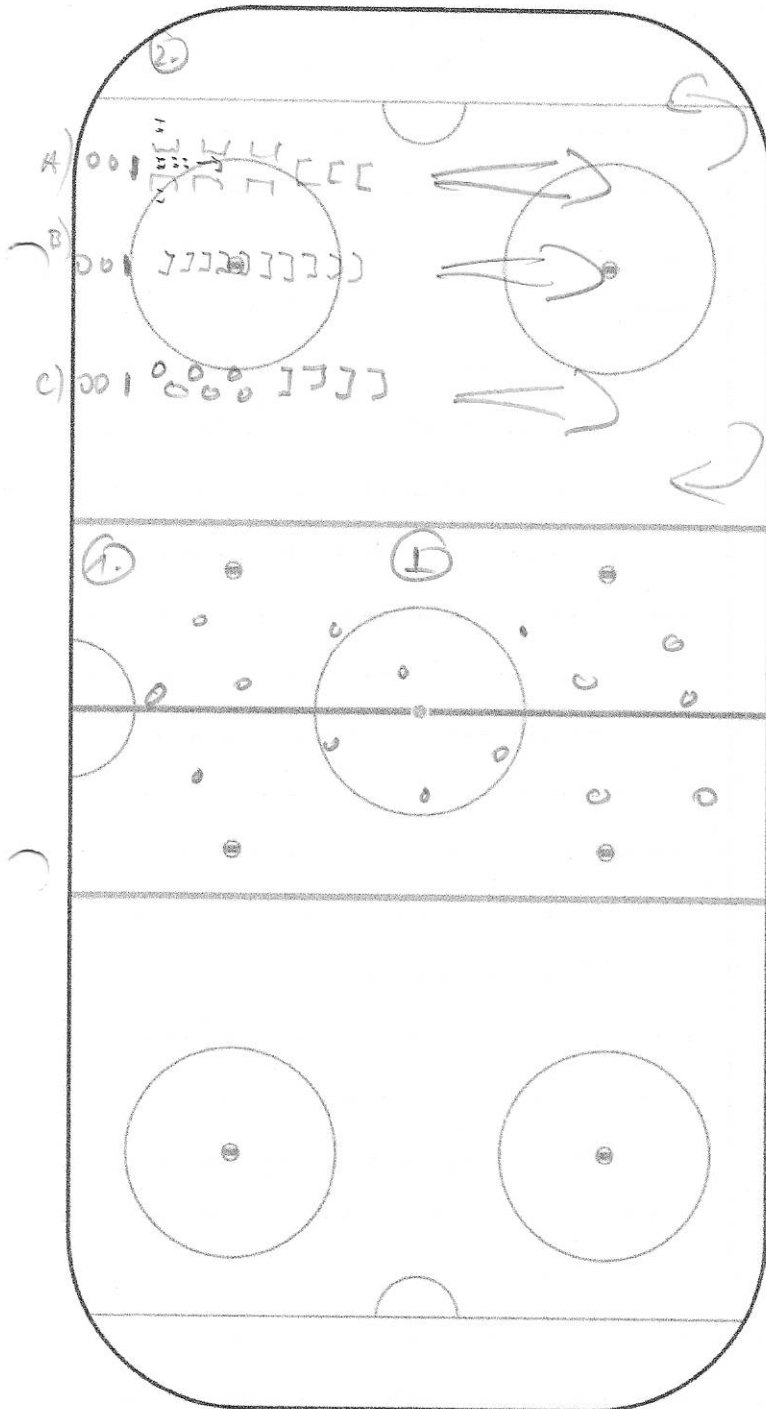


TRAININGSPLAN

TRAINER: Yuri + Marek TEAM: UM

DATUM: 15.06.20

ZEITPLAN:



10' min Seilspringen (Wup
(alle zusammen)

2- Gruppen

1. Yuri - Stocktechnik
(Plan Yuri)

2. Marek - Beweglichkeit-Läufen
A: Einbeinig li + re Eishockeysprung
B: mit Stabilisierung + 4x
C: Beidbeinig + Sprint

B: Skippies (mittlere Hürden)
+ Sprint

C: Beidbeinig seitliche Sprünge
Stet immer in der Mitte und
li - mi. ren mit usw
+ Sprint

(je 20min pro Gruppe)



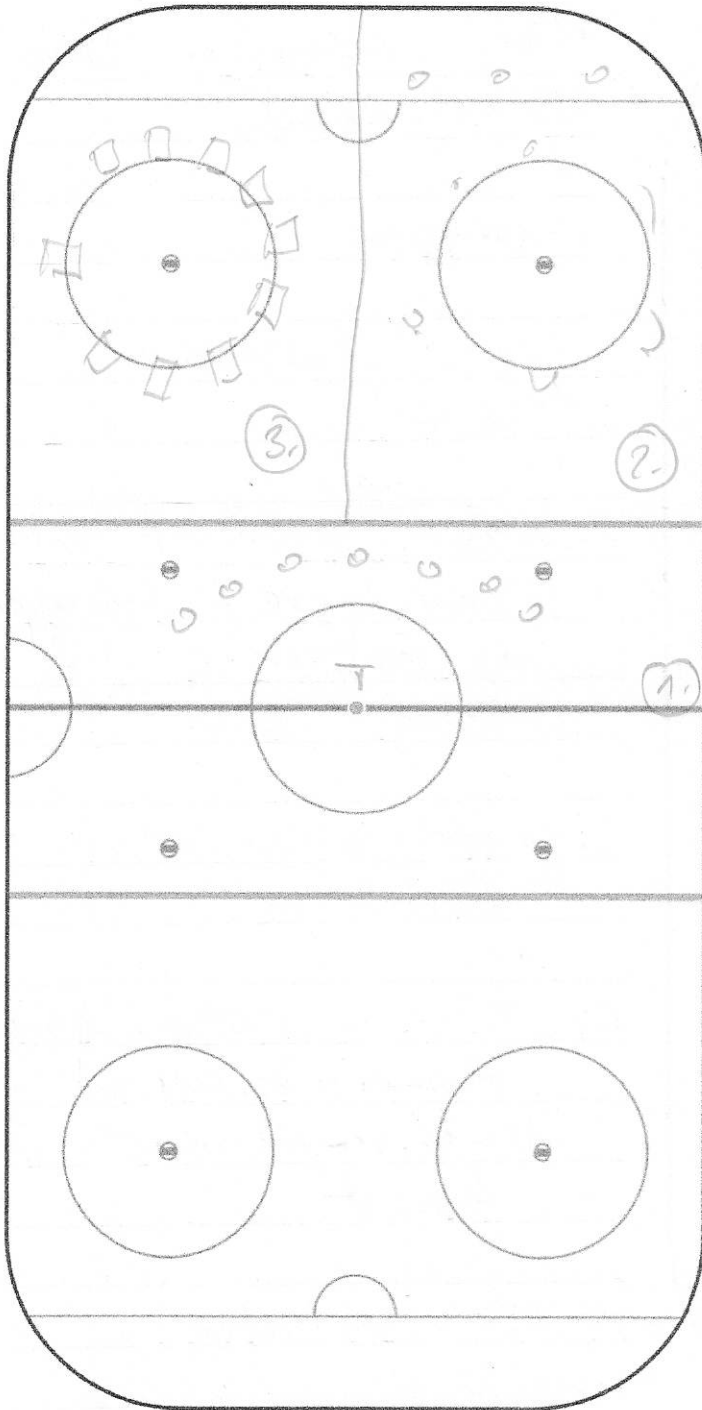
TRAININGSPLAN

TRAINER: Kuri
Harek
Gürgen

TEAM: ULM

DATUM: 17.06.20

ZEITPLAN:



ca. 8'12in Warm Up

3-Stationen je 15'12in

① Kurze Strecktechnik usw

② Seilspringen im Stand
plus Bewegung

③ Haltegymnastik

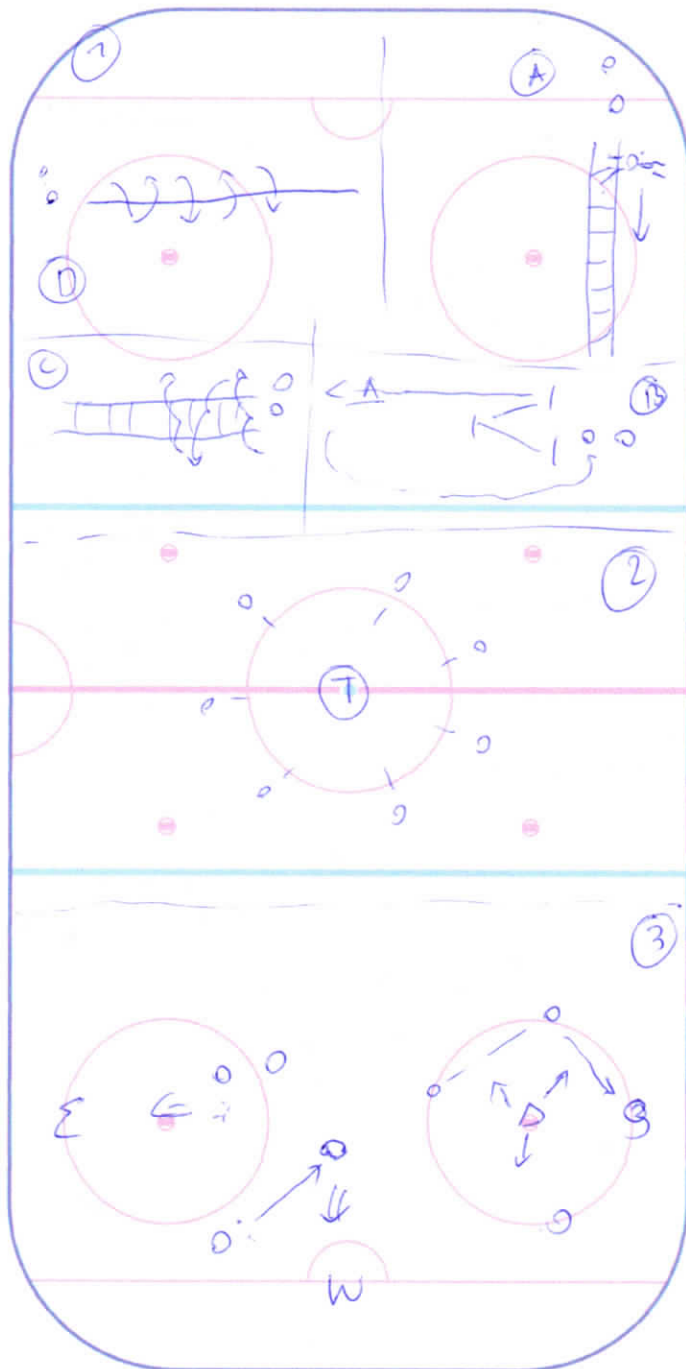
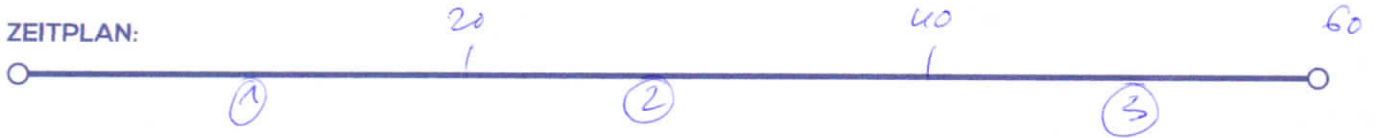


TRAININGSPLAN

TRAINER: 3 Mack, Jäger, Morhin TEAM: A111

DATUM: 18.6.20

ZEITPLAN:



① Athletik

(A) Liepsitz gehen

(B) Sprint/Agility

(C) Leike Grade/Seil. (la & Owl)

(D) Seil: Hüpfen beidbeinig links/rechts
Einbeinig links/rechts

② Stockhandling Holzkunst mit Stock

③ Passspiel Man in the Middle Schiefen mit Pass Schiefen



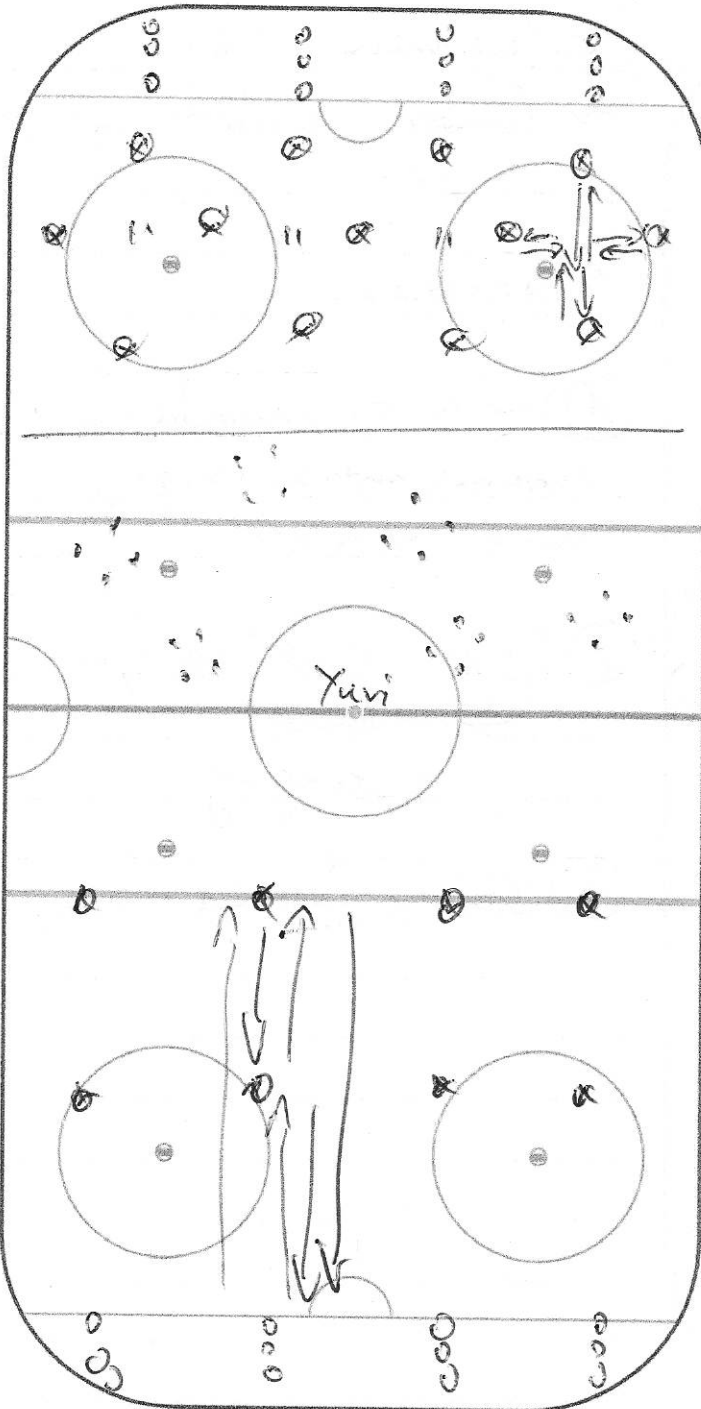
TRAININGSPLAN

TRAINER: Yuri
Marek

TEAM: #. 411

DATUM: 22.06.20

ZEITPLAN:



10-15 Min Seilspringen

Yuri: Stöckh. (Video)

Marek: Beweglichkeit
+ laufen

=> Sternlaufen zu tarzen
auf Kommando

Ende: Sprints

(die letzten 2-10x knieüb.)



TRAININGSPLAN

TRAINER:

Yuri
Marek, Jürgen

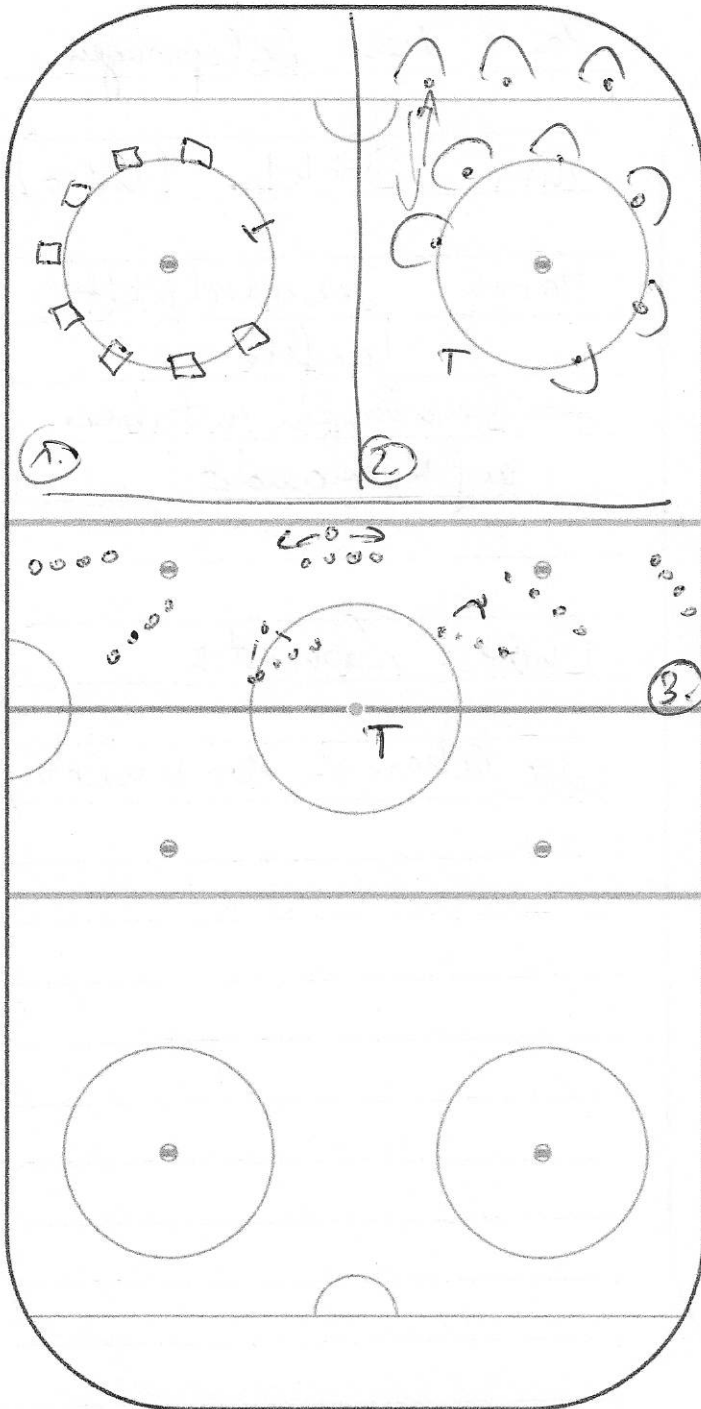
TEAM:

411

DATUM:

21.06.20

ZEITPLAN:



Aufwärmen S-Prin
=> Schulter Intensivübungen
+ Beine

3. Stationen.

1) Marek => Russische Kniebenge
Anbeinigung mit Übertragung
von li. nach re.

2) Jürgen => Seil springen
~~total~~ Im Stehend
In Bewegung

3) Yuri => Stäcke. (Video)

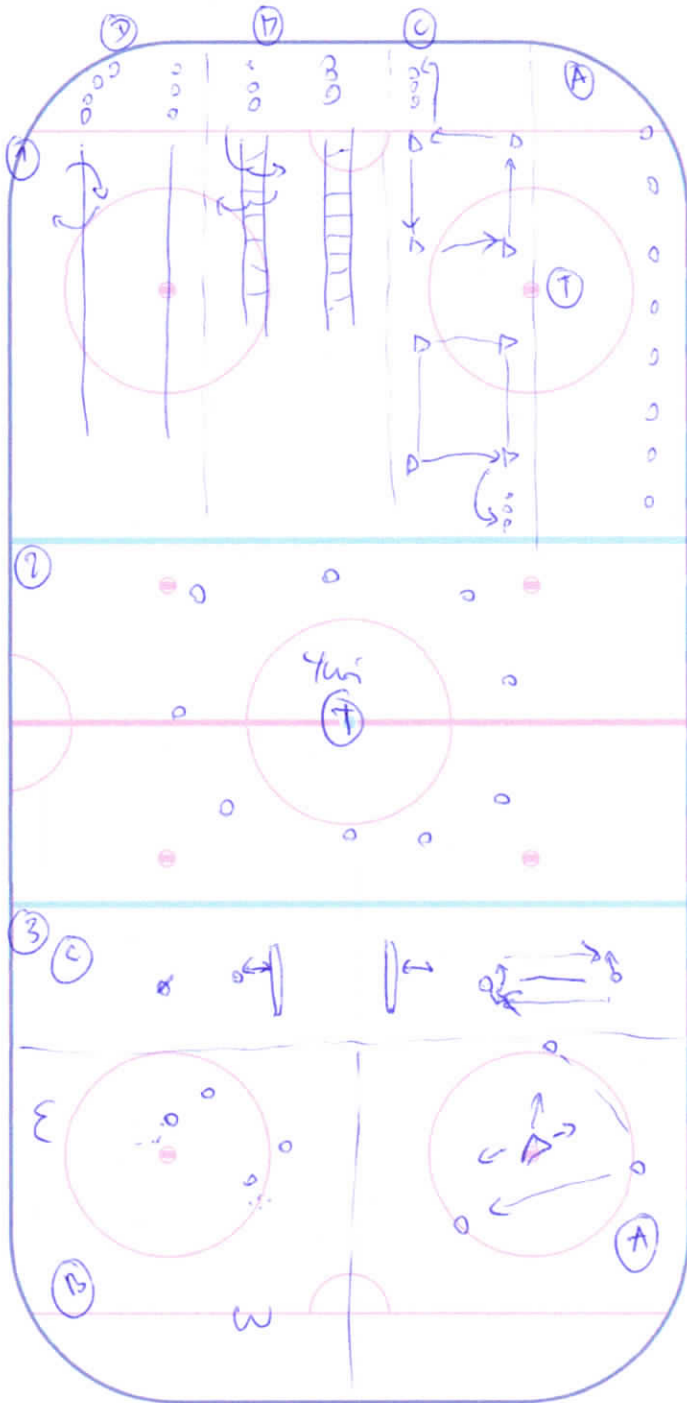


TRAININGSPLAN

TRAINER: Markus Yari, Jürgin
TEAM: U17

DATUM: 25.6.20

ZEITPLAN:



1) Athletik

(A) Kniebeugen

- Liegestütze wandern

- Wechselsprünge

- ~~Sit~~ Plank Burpees

- Eishockeyschritt

(B) Leiter 3 Varianten

(C) Seil beidbeinig/Einbeinig/Hockeysprung

(C) Sprünge

2) Stickhandling Hockeyschul

3) (A) Man in the Middle

(B) Schießen

(C) Passbünde

- Passen v/r/h



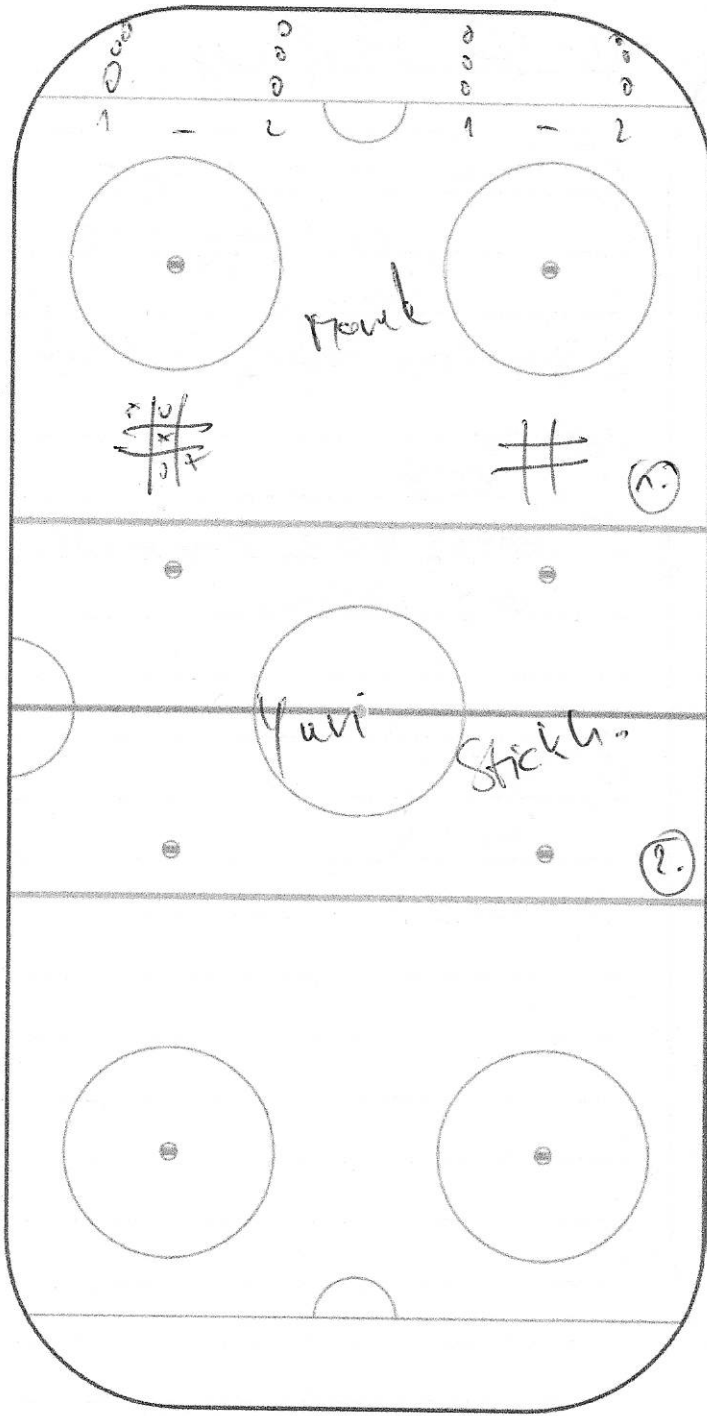
TRAININGSPLAN

TRAINER: Yuni Marek

TEAM: U11

DATUM: 29.06.20

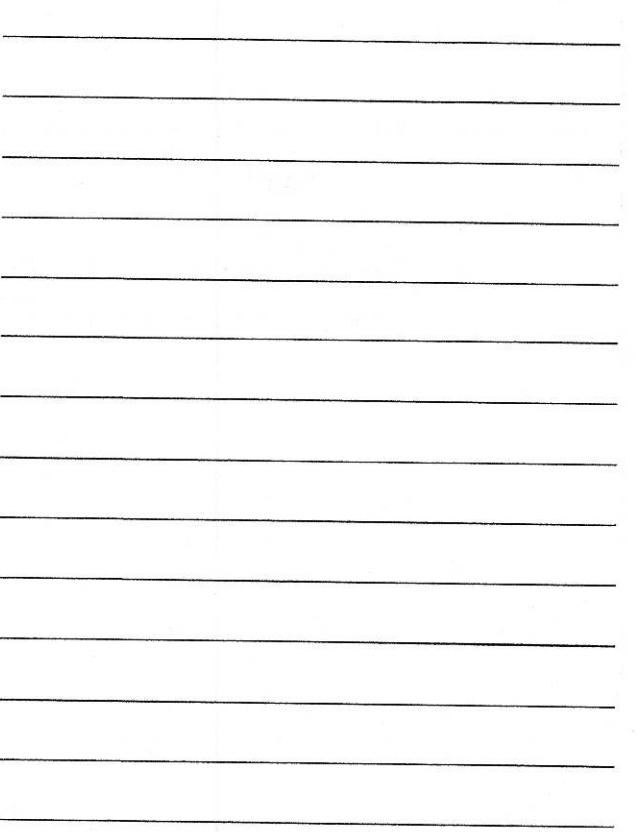
ZEITPLAN:



10-min Seilspringen

1. Staffellauf mit "3 Gerüst"
(Sprints, Denken usw.)

2. Yuni Stickhandling





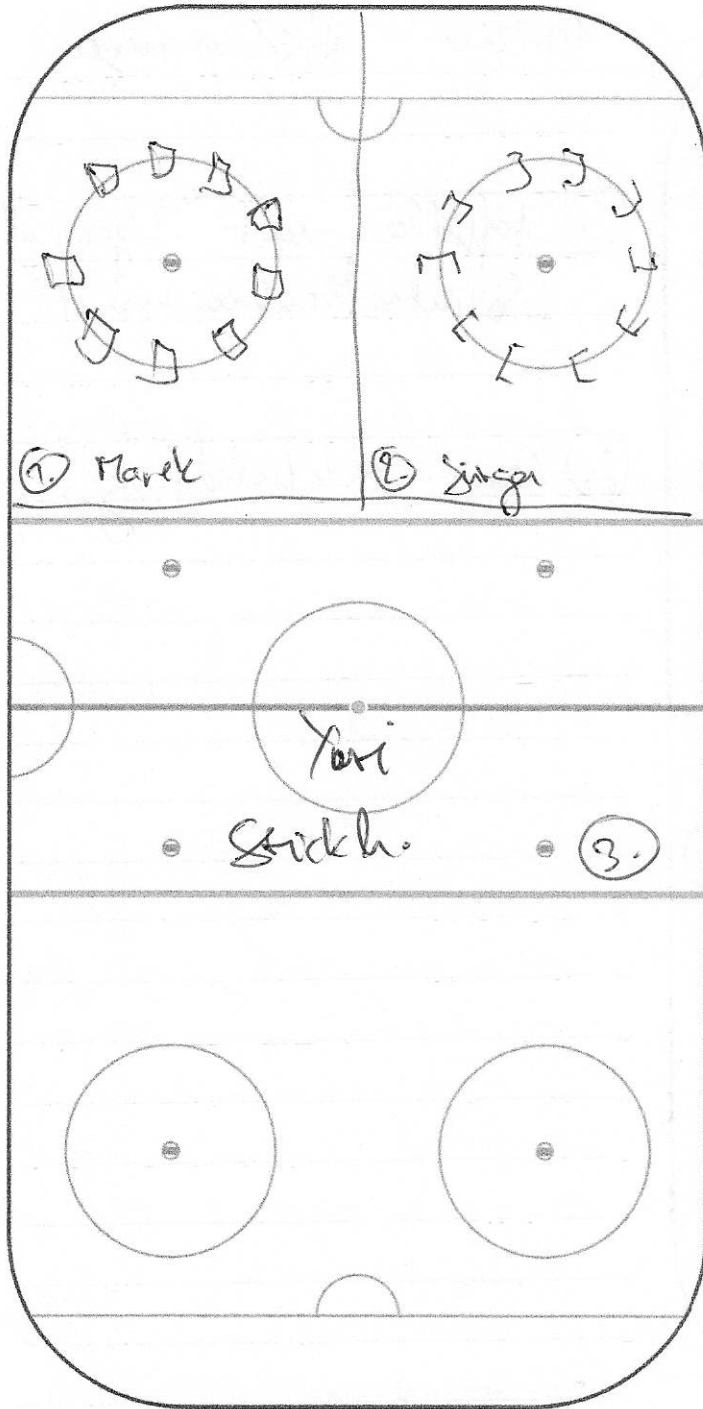
TRAININGSPLAN

TRAINER: Yuri, Marek
Jürgen

TEAM: U19

DATUM: 01.07.20

ZEITPLAN:



10- Min, Seilspringen

1. Marek Kniebeuge mit
Verlagerung links
(Rechts)
gesamter Ablauf 3x 12 Sek.

2. Jürgen
Sprung über Minihürde
Kombinationen

3. Yuri
Stückh.

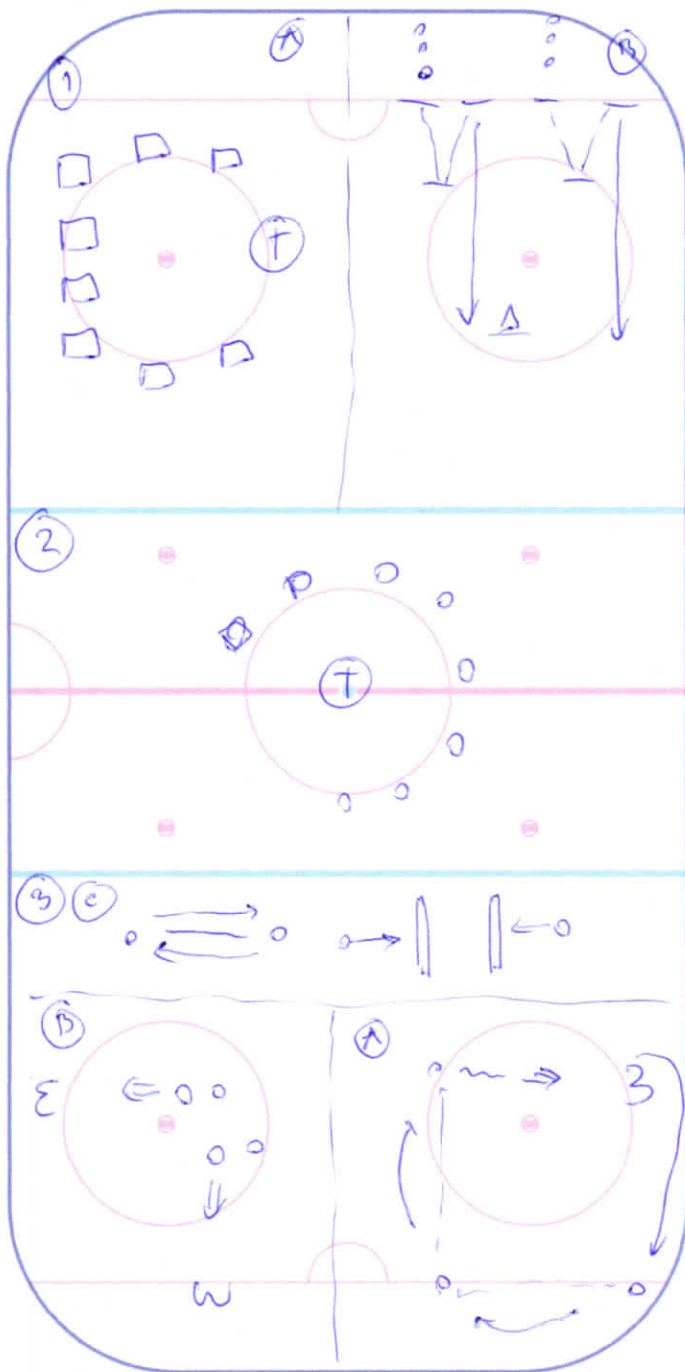


TRAININGSPLAN

TRAINER: Martin, Yvri, Jürgen TEAM: U11

DATUM: 2.7.2020

ZEITPLAN:



1) Athletik

A) 15min Kniebeuge 2x10

Liegestütze Wenden 2x8

Stahlschiff gerade

Stahlschiff Plank seitl.

Stahlschiff seitl.

Brücke reverse

kein Wechelsprünge

B) 1min Sprint verschiedene Varianten

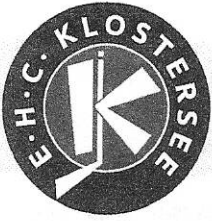
2) Stockhandlung (Yvri)

3) Pass/Schuss

A) Passen und Folgen

B) Schießen

C) Passen / Passbände



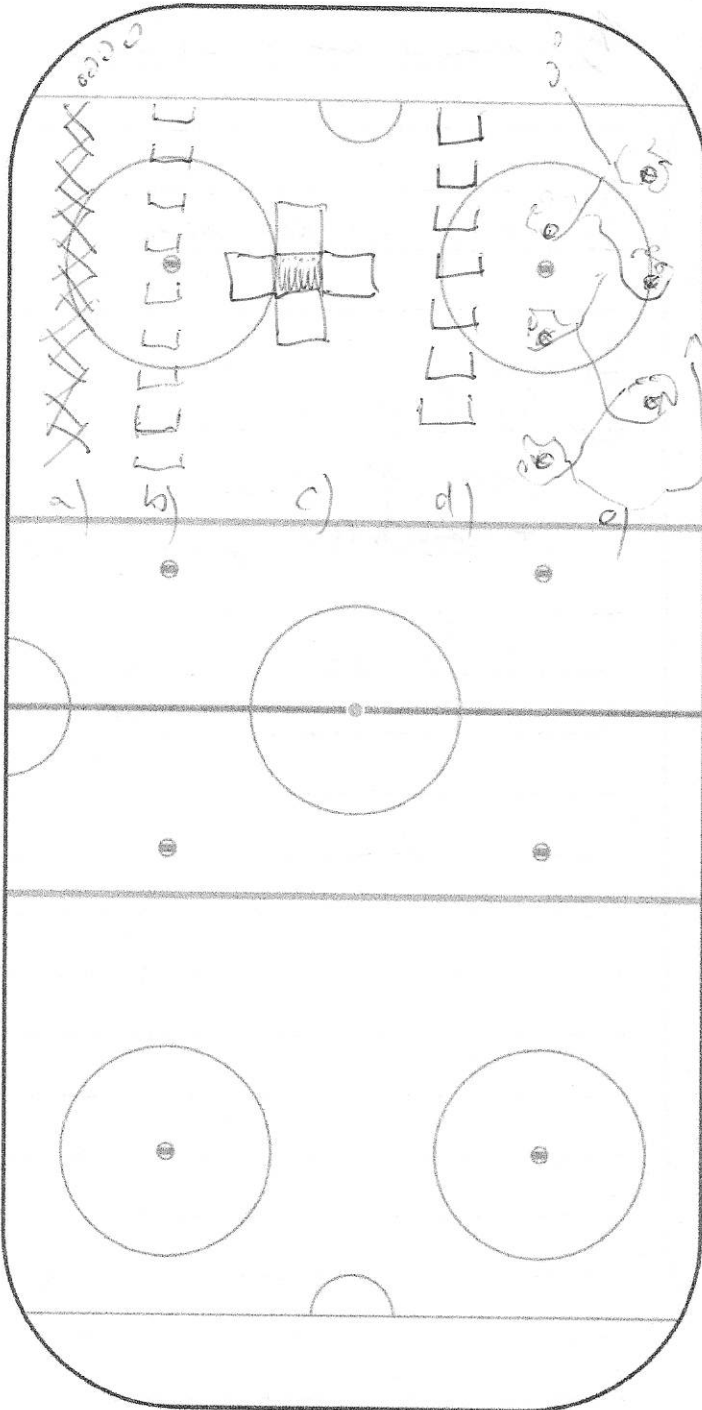
TRAININGSPLAN

TRAINER: Yun, Narek

TEAM: U11

DATUM: 06.07.20

ZEITPLAN:



Selbspringen 15' Rin

1. Agility - Beweglichkeit

a) Eishockeysprung

b) Skippres

c) Kastensprung / Hochsprung

d) Beidbeinig

e) Laufen Vor + Rückw.

2. Xvi => Stickh. - Programm



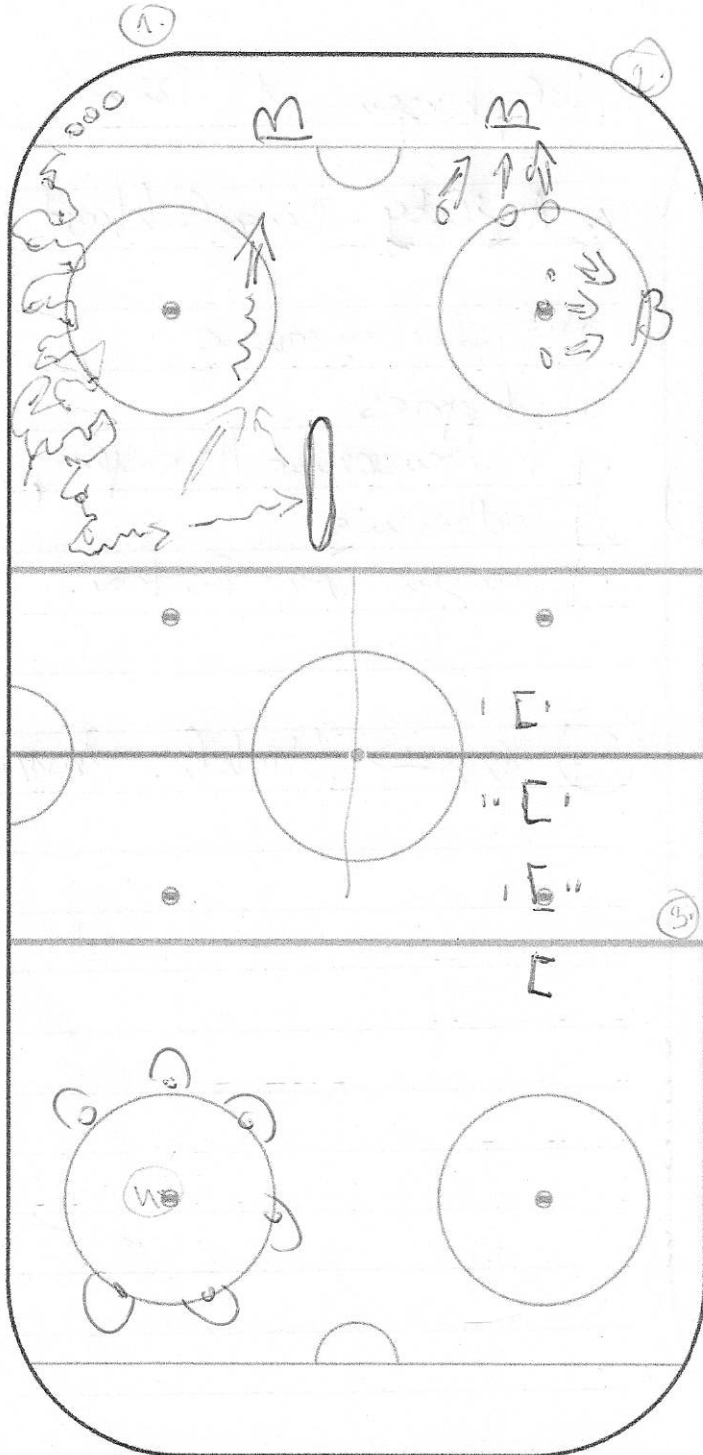
TRAININGSPLAN

TRAINER: Yuri, Marek,
Jürgen

TEAM: U-17

DATUM: 08.07.20

ZEITPLAN:



1.) Pässen + Pass + Schuss

2.) Schuß auß dem Stand

3.) Yuri Eishockey sprung
mit Drehung
+ Beintraining

4.) Seilspringen im Stand
+ Bewegung

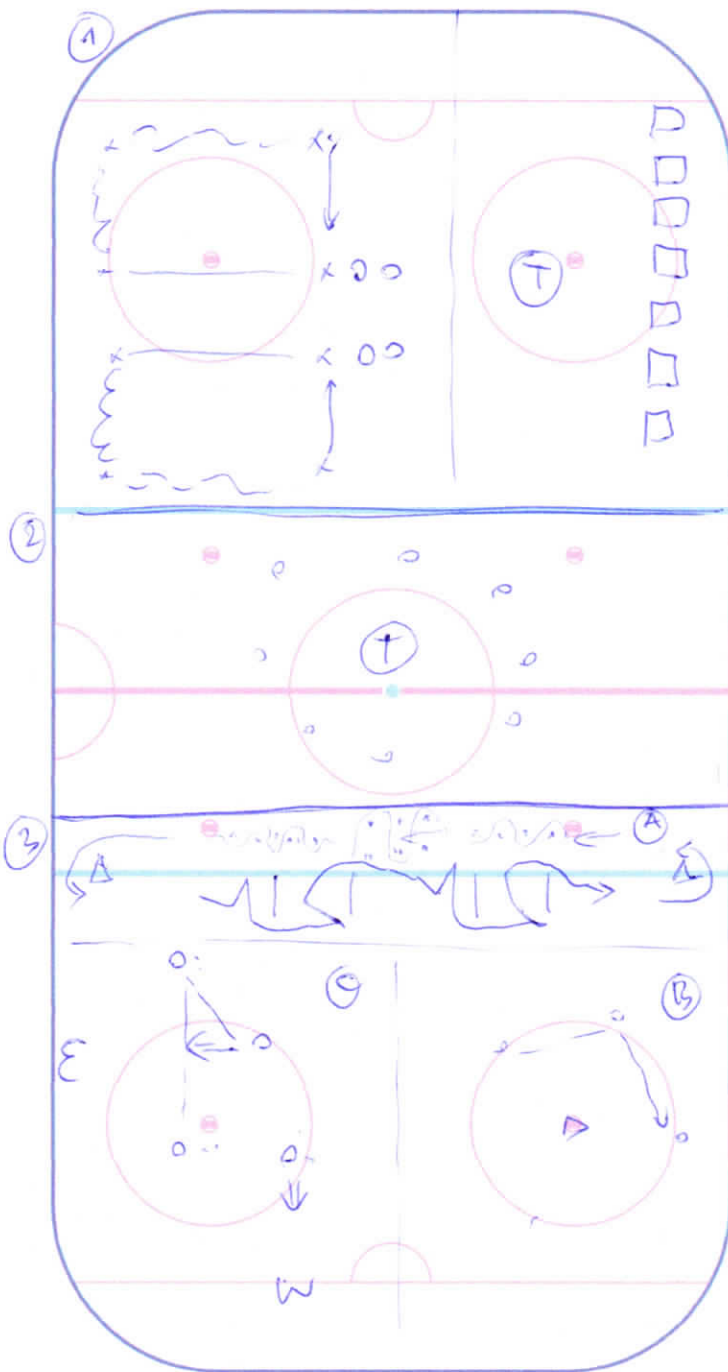
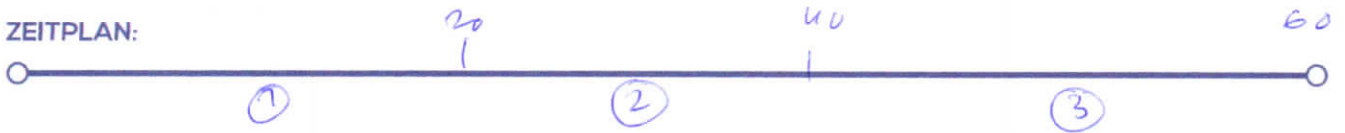


TRAININGSPLAN

TRAINER: Yuri, Maxim Jägg TEAM: U11

DATUM: 9.7.2020

ZEITPLAN:



① Athletik 12min - 15min

- Kniebeuge
- Liegethke wandern
- Skatinschitt gerade
- Plank seitl.
- Skatinschitt seitl./hinten
- Brücke reverse
- Wechsel sprünge

Sprints vwlseite /rw // Drehung
2x4 wh

② Stickhandling

③ Stocktechnik / Spiel

(A) Körpertäuschung / schnelle Hände

(B) Man-in-the-Middle Spiel

(C) - Passen (2 Pässe - Schuss)

- Schuss

3x 6 Minuten



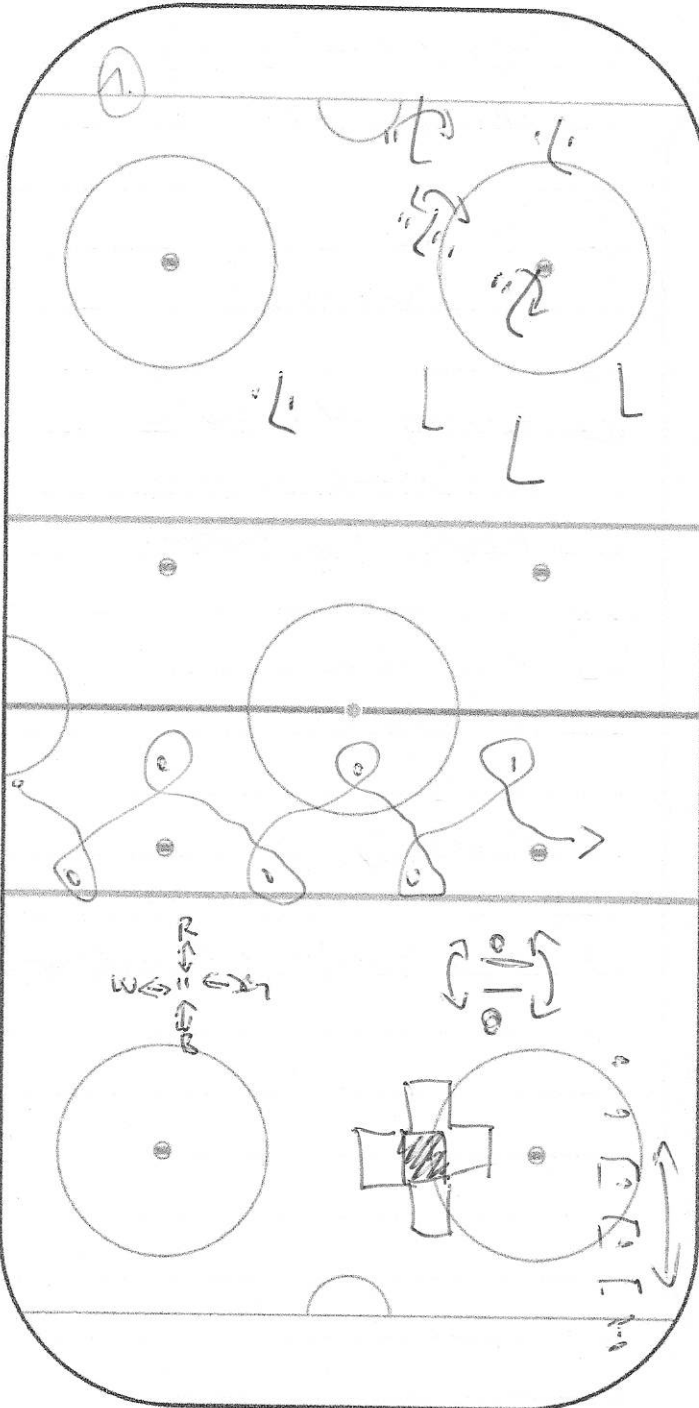
TRAININGSPLAN

TRAINER: Xuni + Marek

TEAM: 411

DATUM: 13.07.20

ZEITPLAN:



10 Min schlägerspringen

Xuni

20 Min Stieckh.

Marek

20 Min Stationen

1. Hin u. her über 3 Hürden
überkreuz

2. Medizinball li + re
übergabe

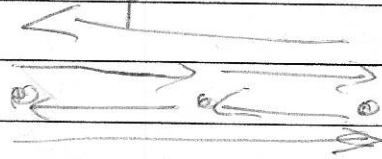
3. Box - Springen

4. Kreuz laufen nach Farben

5. Medizinball Werfen
von Brust

6. Laufen vor Rück vordr. re.

Ende Sprints





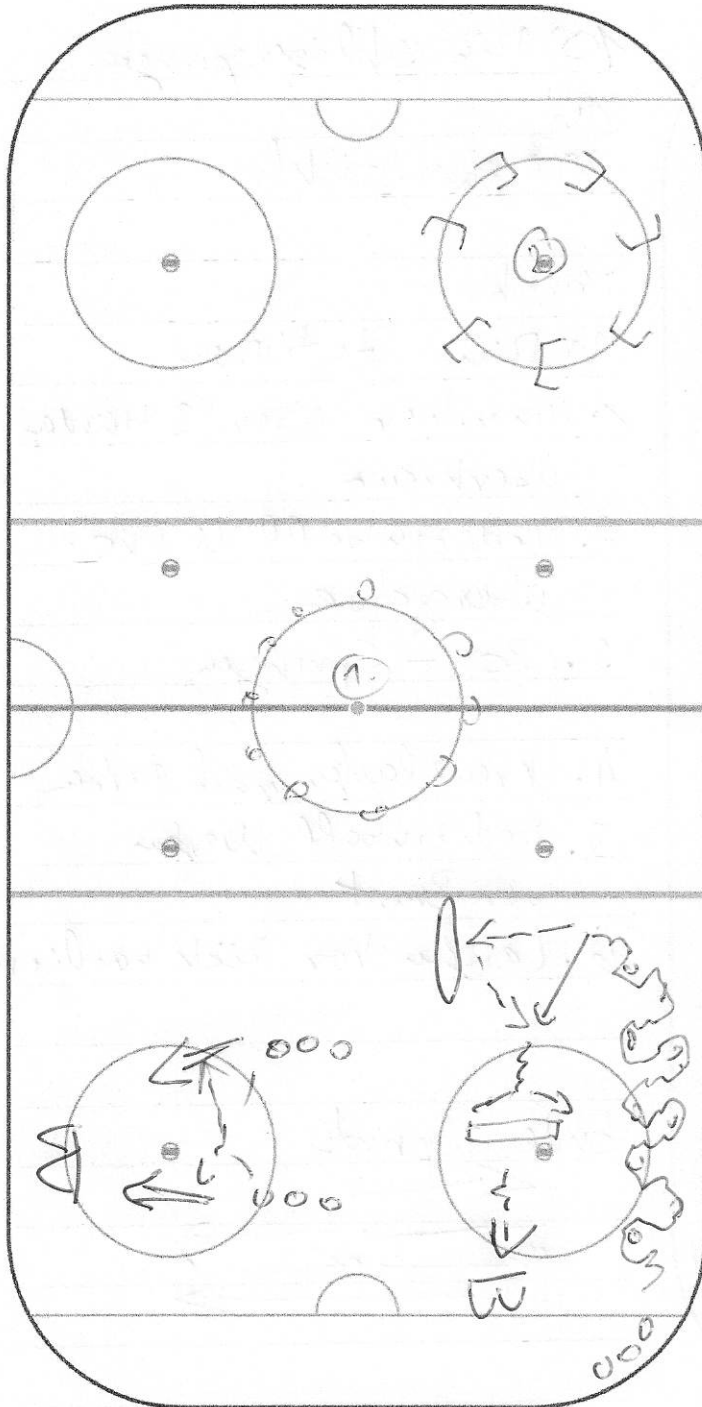
TRAININGSPLAN

TRAINER: *Muri + Marek
Jungen*

TEAM: *UM*

DATUM: *15.07.20*

ZEITPLAN:



*10' Aufwärmen Sprünge
über Schläger*

*① Stickl. 15,
mit Holzkegel*

*② Sprünge über Hände
mit Drehung + freie
Kniebeuge halten!*

*③ mit Puck
→ Tischen
→ Pass
→ Schuß*

4. Pass + Schuß (kurz + Schuß)



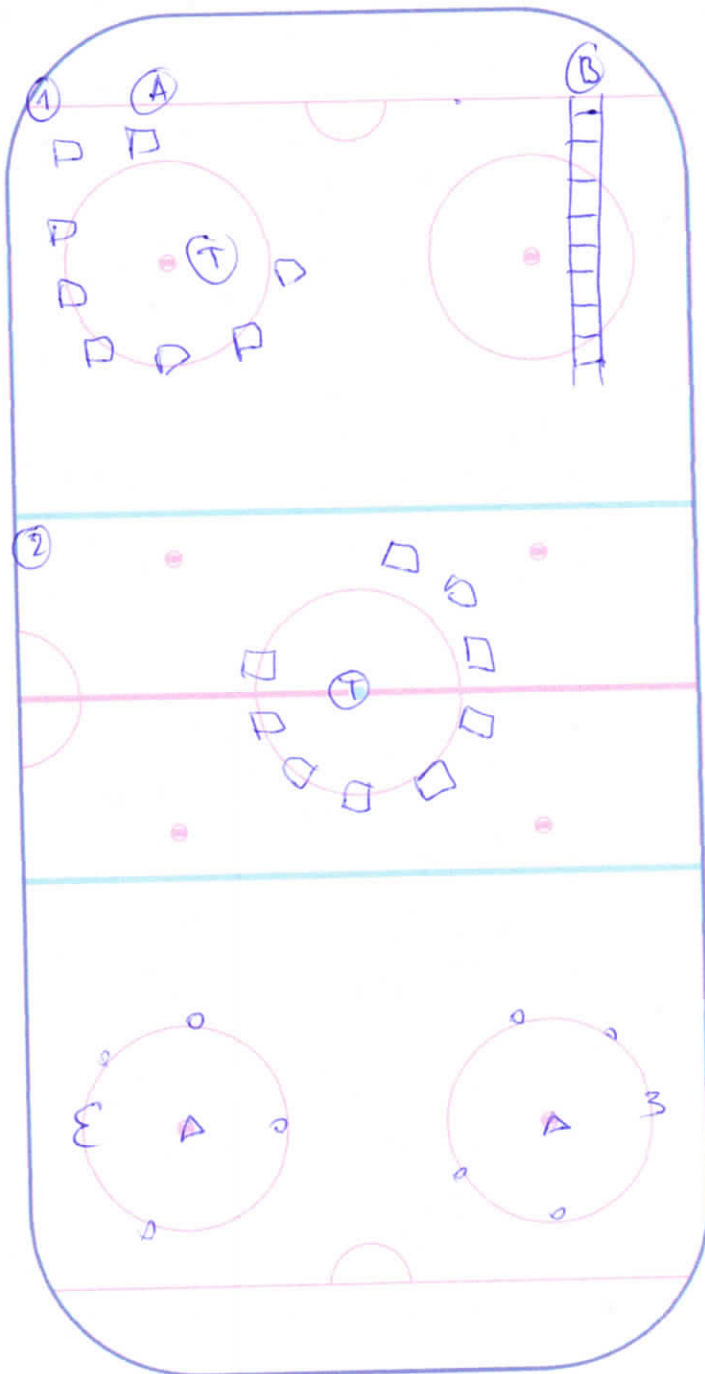
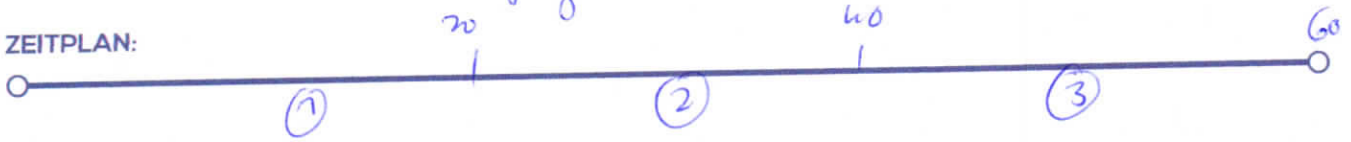
TRAININGSPLAN

TRAINER: Martin, Merck, Jürgen

TEAM: U11

DATUM: 16.7.2020

ZEITPLAN:



① Athletik

20min

- Kniebungee
- Liegestütze wandern
- Skatipochwerk grade
- Plank seil.
- Wechselsprünge
- Brücke reise

Ⓐ

6-8min

Seileübungen

Ⓑ

② Stickhandling Yuri

③ Spiele

1. Man in the Middle
2. 3:3 auf Tore



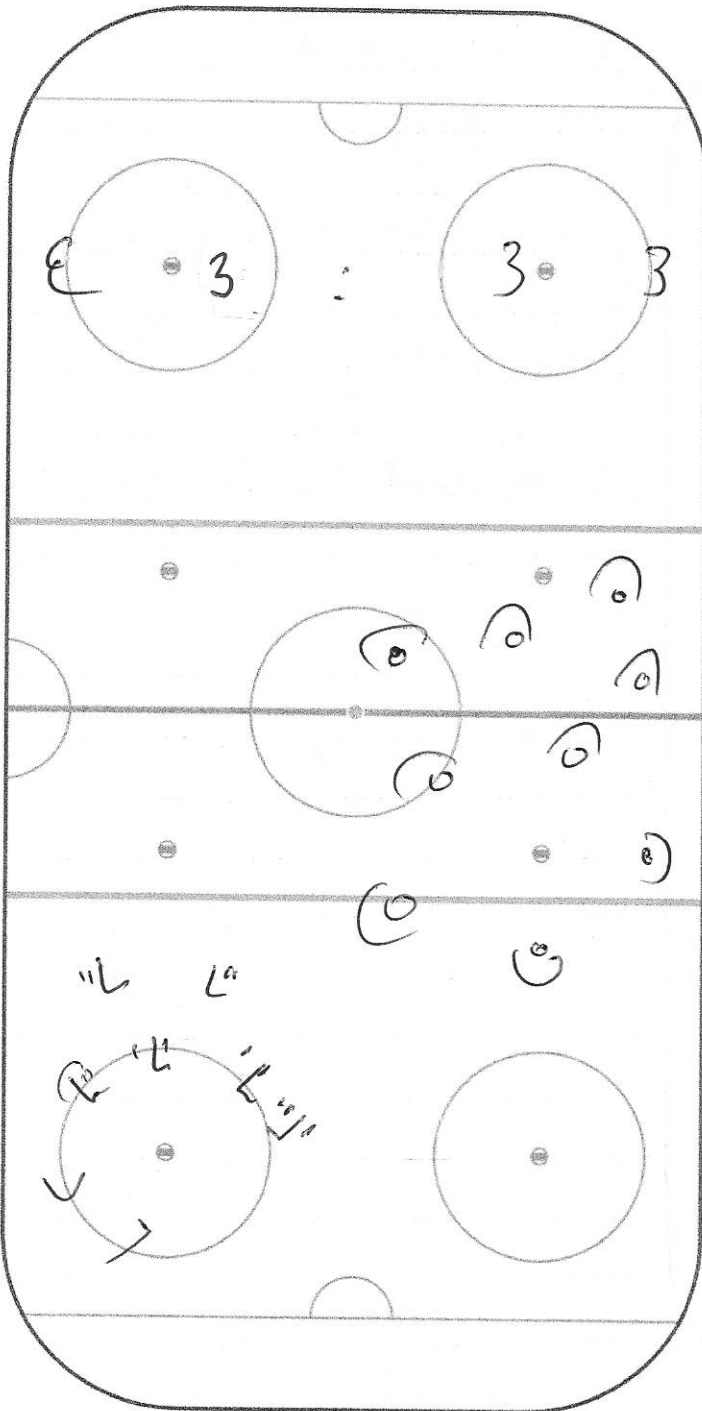
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek, Yuri

TEAM: U11

DATUM: 20.07.20

ZEITPLAN:



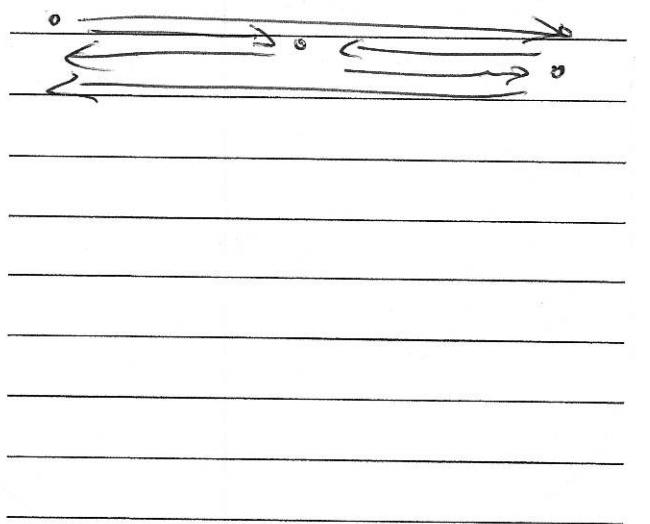
Aufwärmen: Seilspringen 10'

→ Eishockeysprünge
über Schläger 10'

→ Spiel Minihockey
(3:3) im Wechsel
je 10 Min

→ Ende 10 Min.

Sprints (Pendel)



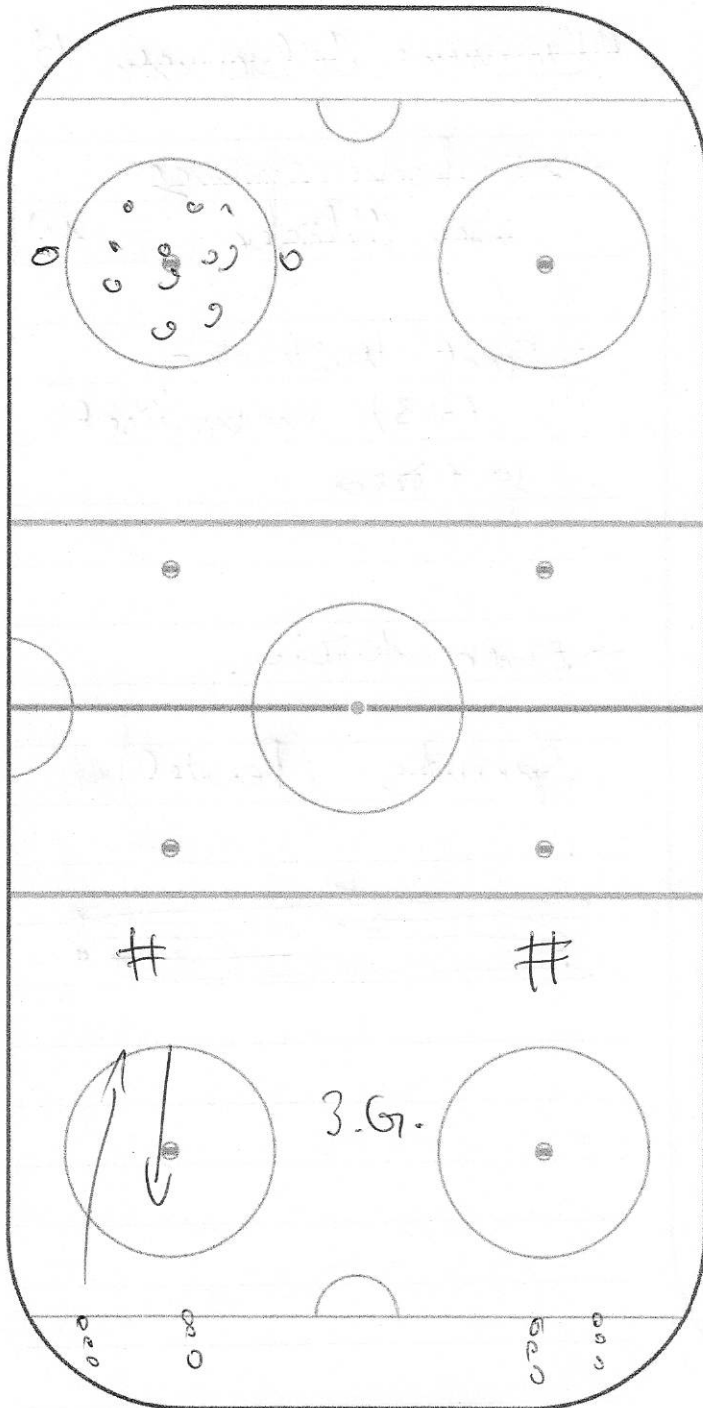


TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek, Xini TEAM: U11

DATUM: 22.07.20

ZEITPLAN:



Letztes Training

nur Spiele

Völkerball 10'

Unihockey 40'

3-Gewinnt → Sprints 10'