



HOMETRAINING

TAG 1 - MONTAG, 30.03.

- Seilspringen 10 min, immer 1 min schnell 1 min langsam
- Übung 1
- Übung 4

TAG 2 - DIENSTAG, 31.03.

- Seilspringen 10 min, immer 1 min schnell 1 min langsam
- Off Ice Eislauftechniken (siehe Erklärung Videos 1-4): 3 Durchgänge
 - Übung 1: pro Bein bis 5 zählen, dann Bein wechseln - 5 Wiederholungen
 - Übung 2: pro Bein bis 5 zählen dann Bein wechseln - 5 Wiederholungen
 - Übung 3: 10x schwingen, dann kurze Pause - 5 Wiederholungen
 - Übung 4: 5x schwingen, dann kurze Pause - 3 Wiederholungen
- Stretching

TAG 3 MITTWOCH, 01.04.

- Seilspringen 10 min, immer 1 min schnell 1 min langsam
- Übung 13
- Übung 20

TAG 4 - DONNERSTAG, 02.04.

- Stickhandling (siehe Erklärung Video)
Auf das müsst ihr achten:
 - Obere Hand am Schläger ist die wichtige Hand
 - Untere Hand ist locker und nicht am Schläger fixiert sondern „rutscht“ mit
 - Kurzes und langes Stickhandling in verschiedene Richtungen
 - Kurze und lange Schlägerarbeit und richtige Eishockeyposition mit Kniebeugen
 - Richtige Gewichtsverteilung
 - Nicht immer auf den Puck schauen, sondern auch die Übersicht behalten

TAG 5 - FREITAG, 03.04.

- Seilspringen 10 min, immer 1 min schnell 1 min langsam
- Übung 7
- Übung 10

MONTAG 6.4.2020

- Seil springen 10 min. 1 min schnell 1 min LANGSAM
- STABILISATIONSPROGRAMM Übungen 15, 16 → FOTO
- STICKHANDLING 2 Runden jede Übung 3 min → Video

Dienstag 7.4.2020

- Seil springen 10min. 1min schnell 1min langsam
- Off eis eislauft technique übungen von letzter Woche
→ Video übung 1,2 (pro bein bis 5 zählen dann bein wechseln → 5 wiederholungen)
- Schuss übungen → 3 video

Mittwoch 8.4.2020

- Seil springen 10 min. 1 min schnell 1 min langsam
- STABILISATIONSPROGRAMM Übungen 2, 5 → FOTO
- STICKHANDLING 2 Runden jede Übung 3 min → Video

DONNERSTAG 9.4.2020.

- Seil springen 10 min. 1 min schnell 1 min langsam
- Off eis eislaufttechnick übungen von letzter Woche
 - Video übung 3, 4 (10x schwingen, dann kurze pause →
 - 5 wiederholungen.)
- Schuss übungen → 3 Video

Freitag 10.4.2020

- Seil springen 10 min. 1 min schnell 1 min langsam
- STABILISATIONSPROGRAMM Übungen 14, 21 → Foto
- STICKHANDLING 2 Runden jede Übung 3 min → Video

MONTAG 13.4.2020

- Seil SPRINGEN 10min. 1min schnell 1min LANGSAM
- STABILISATIONSPROGRAMM Übungen 8, 11 → FOTO
- STICKHANDLING 3 Runden jede Übung 1,5min → Video
- Abend 30min LOCKER LAUFEN

Dienstag 14.4.2020

- Seil springen 10min. 1min schnell 1min langsam
- Koordination Übungen 9 Varianten 15 Wiederholungen
2 Runden → Video
- Schuss Übungen → 3 Video (letzte Woche)
- Abend 30min locker laufen

Mittwoch 15.4.2020

- Seil springen 10 Min. 1 Min schnell 1 Min langsam
- STABILISATIONSPROGRAMM Übungen 17, 19 → FOTO
- STICKHANDLING 3 Runden jede Übung 1,5 Min → Video
- Abend 30 Min locker laufen

Freitag 14.4.2020

DONNERSTAG 16.4.2020

■

- Seil springen 10min, 1min schnell 1min LANGSAM
- Sprung Übung 6wiederholungen 3durchgänge → Video
- Schuss Übungen → 3 Video (letzte woche)
- Abend 30min locker laufen

Freitag 17.4.2020

- Seil SPRINGEN 10 min, 1 min schnell 1 min LANGSAM
- STABILISATIONSPROGRAMM Übungen 3, 6 → FOTO
- STICKHANDLING 3 Runden jede Übung 1,5 min → Video
- Abend 30 min LOCKER LAUFEN

SAMSTAG 18.4.2020

- Off eis eislauß technick übungen 1,2,3,4
→ Video (Letzte woche)
- LOCKER AUSLAUFEN 15min
- STRETCHING → FOTO

MONTAG 20.4.2020 - FREITAG 24.4.2020

TRAINING #1 → Video

- Aufwärmen oberkörper, beine.

- 1) SPRUNG AUF RECHTE BEIN
- 2) Rechte seitliche BRÜCKE
- 3) Seitliche LAUF
- 4) SPRUNG AUF LINKE BEIN
- 5) Linke seitliche BRÜCKE
- 6) Seitliche LAUF
- 7) Liegestütze

Jede Übung 20 sek, PAUSE 15-20 sek.

4 Runden

Nach jede Runde 2-3 minute PAUSE.

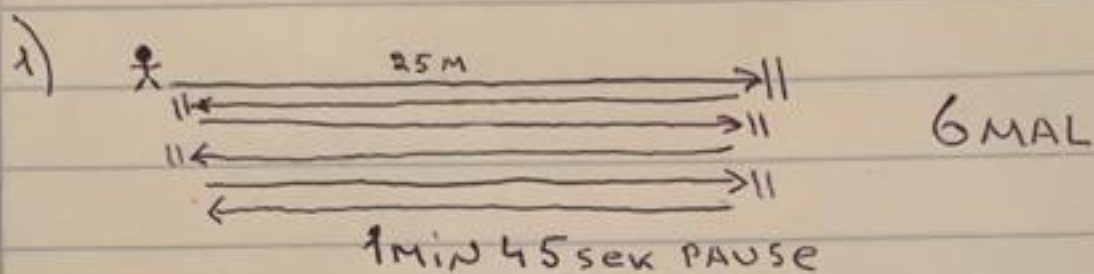
Dienstag 21.4.2020 - Donnerstag 23.4.2020

- Stickhandling 3 Runden jede Übung 3min → Video
- Schuss Übungen → 3 Video
- Locker Laufen 30min.

Mittwoch 22.4.2020

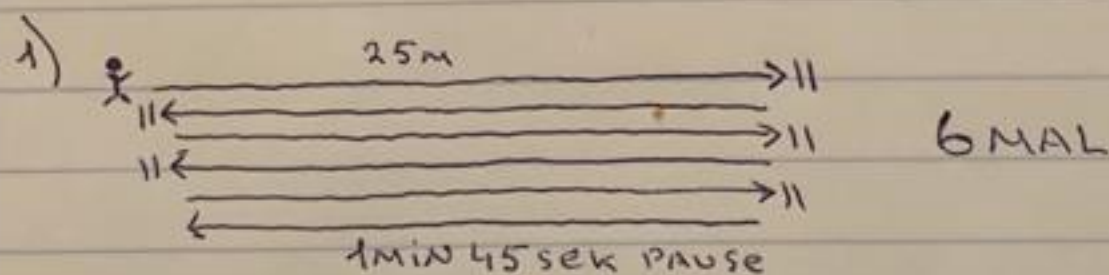
TRAINING gemacht, wie 1 Spieler spielt im Spiel. Du HAST 1-2-3 Drittel. In jede Drittel LAUFST 25 Meter x 6, mit PAUSE zwischen LAUF 1min 45 sek. PAUSE zwischen Drittel 8-10 Min. (LAUFzeit circa 30-35 sek)

- 1 Drittel



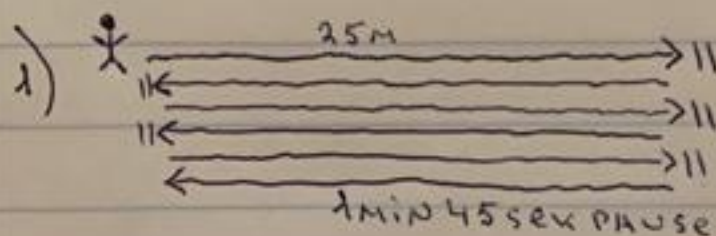
PAUSE 8-10 Min

- 2 Drittel



PAUSE 8-10 Min

- 3 Drittel



Gute Spiel Jungs! Kandidaten wer nie zum Wechsel kommt kann gerne durch LAUFEN. Viel Spaß!

Dienstag 28.4.2020 - Donnerstag 30.4.2020

- Stickhandling 3 Runden → 2 Video
- Schuss übungen → 3 Video
- Locker LAUFEN 30 Minuten

Mittwoch 29.4.2020

- Seil springen 10min, 1min schnell 1min LANGSAM
- Übung für Fuß VERSTÄRKUNG → Video
- 25min ROLLERSKATES tief sitzen LANGE schritte

Montag 27.4.2020 - Freitag 1.5.2020

Training #2 → Video

- Aufwärmen Oberkörper, beine.
- Aufsteigen mit Rechte Bein mit Sprung
- Rechte seitliche Brücke mit Knie zum Körper ziehen
- Laufen Vorwärts - Rückwärts
- Aufsteigen mit Linke Bein mit Sprung
- Linke seitliche Brücke mit Knie zum Körper ziehen
- Laufen Vorwärts - Rückwärts
- Liegestütz mit Bein nach oben heben

Jede Übung 20 sek, Pause 15-20 sek.

4 Runden

Nach jeder Runde 2-3 Minute Pause.

MONTAG 4.5.2020 - MITTWOCH 6.5.2020 - FREITAG 8.5.2020

- STICKHANDLING (AUFWARMEN UND 12 ÜBUNGEN) → Video
- 1) AUFWARMEN MIT SCHLÄGER 20 SEK JEDER ÜBUNG → Video
- 2) 12 ÜBUNGEN, JEDER ÜBUNG 2 MINUTEN, WENN ÜBUNG AUF EINEM BEIN → PRO BEIN 1 MINUTE → Video
- TRINK PAUSEN NICHT VERGESSEN.
- 3) MO: NACH STICKHANDLING 20 MINUTEN LAUFEN
MI: NACH STICKHANDLING 20 MINUTEN ROLLERSKATES
FR: NACH STICKHANDLING 20 MINUTEN LAUFEN

Dienstag 5.5.2020

Training #3 → Video

- Aufwärmen oberkörper, beine.
- Ausfallschritt im Sprung
- Rechte seitliche Brücke mit Bein bewegen
- Laufen im Stand
- Brücke position auf ~~ell~~ Ellbogen Wechsel zum Liegestütz
- Laufen im Stand
- Linke seitliche Brücke mit Bein bewegen
- Sprung aus Mitte Kniebeugen position

Jede Übung 20 sek, Pause 15-20 sek.

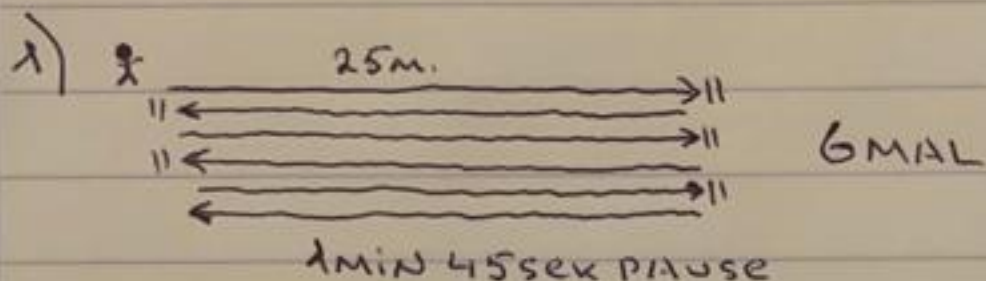
4 Runden

Nach jede Runde 2-3 Minute Pause,

DONNERSTAG 7.5.2020

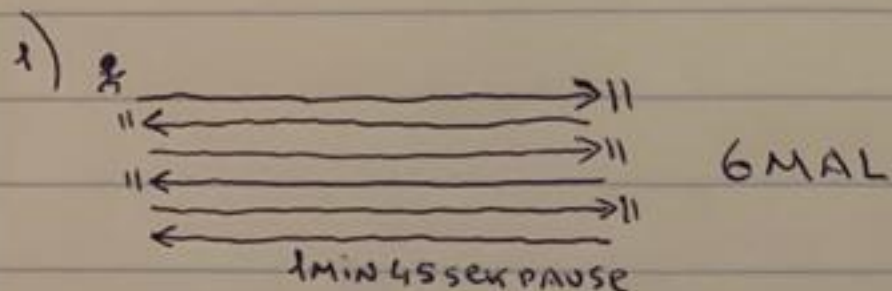
TRAINING gemacht, wie 1 Spieler spielt im Spiel. Du HAST 1-2-3 drittel. In jede drittel LAUFT 25 Meter x 6, mit PAUSE zwieschen LAUF 1min 45sek. PAUSE zwieschen DRITTEL 8-10 min. (LAUFzeit circa 30-35 sek)

- 1 DRITTEL



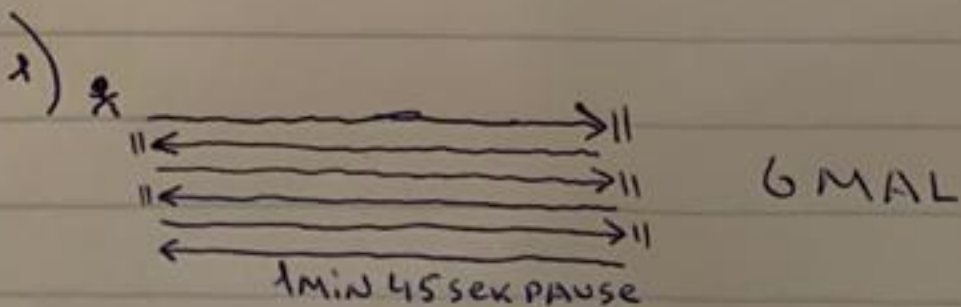
PAUSE 8-10 min

- 2 DRITTEL



PAUSE 8-10 min

- 3 DRITTEL



MONTAG 11.5.2020 - Mittwoch 13.5.2020 - Freitag 15.5.2020

- STICKHANDLING 14 Übungen → Video

Jede Übung 2 Minuten, Übung auf einem Bein →
→ pro Bein 1 Minute.

Mo: nach STICKHANDLING 30 min LAUFEN

Mi: nach STICKHANDLING 30 min ROLLERSKATES oder LAUFEN

FR: nach STICKHANDLING 30 min LAUFEN

Dienstag 12.5.2020 - Donnerstag 14.5.2020

Training #4 → Video

- Aufwärmen.
- Rechte seitliche BRÜCKE Hüfte senken
- Über KREUZ LAUFEN
- Rechte seitliche AUSFALLSCHRITT (Ab 2 Runde mit 2-3kg)
- Linke seitliche BRÜCKE Hüfte senken
- Über KREUZ LAUFEN
- Linke seitliche AUSFALLSCHRITT (Ab 2 Runde mit 2-3kg)
- Liegestütz mit seitlicher breiter HAND im Wechsel

Jede Übung 20-30 sek, PAUSE 15-20 sek.

4 Runden

Nach jede Runde 2-3 Minute PAUSE.

25.5.2020 TR. TRAINING U13 15:30-16:30

STATION 1: STICKHANDLING G1, G2 (NACH 30 MIN.)
(G3, G4, G5)

- Auf WARMEN ^{10 MIN} SEIL SPRINGEN 1 MIN SCHNELL 1 MIN LANGSAM

1) KURZE DRIBBLING

2) PUCK KREIS ROTATION

3) SEITLICH NEBEN KÖRPER MIT SPITZE VOR ZURÜCK

4) GEWICHT AUF GEGEN RICHTUNG VON SCHLÄGER MIT
PUCK VERLAGERN.

5) DRIBBLEN MIT ÜBERSTEIFEN VON LINKS NACH RECHTS

6) AM STAND PUCK UM DEN GANZEN KÖRPER IM KREIS
DREHEN.

7) VON LINKS NACH RECHTS MIT BEIDEN BEINEN SPRINGEN
UND SCHLÄGER MIT PUCK GLEICHZEITIG AUF DIE ANDERE
SEITE ZIEHEN.

8) PUCK-BALL VON LINKS NACH RECHTS SCHUPFEN

9) AUSFALL SCHRITT RÜCKWARTS ~~WÄHREND~~ WÄHRENDDESSEN
DRIBBLEN.

10) DRIBBLEN MIT POSITION VON HANDE WECHSELN AUF
SPIEL POSITION LINKS ZUM SPIEL POSITION RECHTS,

11) SEITLICHE EISHOCKEY SPRUNG VON LINKS NACH
RECHTS MIT DRIBBLEN

12) AUF EIN BEIN SPRINGEN MIT DRIBBLEN (BEIN WECHSELN)

13) DRIBBLEN, AUF KOMMANDO 360° SPRUNG

15:30-16:30

25.5.2020 TR. TRAINING U13 G3, G4, G5 (NACH 30 MIN. G1, G2)

STATION 2: KRAFT-AUSDAUER

- Aufwärmen 10min Seilspringen 1min schnell 1min langsam
- 1) Rechte Ausfallschritt nach hinten - dann springen
- 2) Rechte seitliche brücke HALTEN
- 3) Seitliche sprünge im eishockey position
- 4) Linke Ausfallschritt nach hinten - dann springen
- 5) Linke seitliche brücke HALTEN
- 6) Seitliche sprünge im eishockey position
- 7) Liegestütze

Jede Übung 30 sek, PAUSE 15 sek

2 Durchgänge

Nach jede durchgang 3 min. pause

TR. TRAINING U13 16:00-17:00
28.5.2020

STATION 1: STICKHANDLING G1, G2 (nach 30 min) (G3, G4, G5)

- Aufwärmen ^{10 min} Seil springen 1 min schnell 1 min langsam

- 1) KURZE DRIBBLING
- 2) PUCK KREIS ROTATION
- 3) SEITLICH NEBEN KÖRPER MIT SPITZE VOR ZURÜCK
- 4) GEWICHT AUF GEGEN RICHTUNG VON SCHLÄGER MIT PUCK VERLAGERN.
- 5) DRIBBLEN MIT ÜBERSTEIFEN VON LINKS NACH RECHTS
- 6) AM STAND PUCK UM DEN GANZEN KÖRPER IM KREIS DREHEN.
- 7) VON LINKS NACH RECHTS MIT BEIDEN BEINEN SPRINGEN UND SCHLÄGER MIT PUCK GLEICHZEITIG AUF DIE ANDERE SEITE ZIEHEN.
- 8) PUCK-BALL VON LINKS NACH RECHTS SCHOPFEN
- 9) AUSFALL SCHRITT RÜCKWÄRTS ~~WÄHREND~~ WÄHRENDDESSEN DRIBBLEN.
- 10) DRIBBLEN MIT POSITION VON HANDE WECHSELN AUF SPIEL POSITION LINKS ZUM SPIEL POSITION RECHTS.
- 11) SEITLICHE EISHOCKEY SPRUNG VON LINKS NACH RECHTS MIT DRIBBLEN
- 12) AUF EIN BEIN SPRINGEN MIT DRIBBLEN (BEIN WECHSELN)
- 13) DRIBBLEN, AUF KOMMANDO 360° SPRUNG

16:00-17:00

28.5.2020 TR. TRAINING U13 G3, G4, G5 (Nach 30min G1, G2)

STATION 2: KRAFT-AUSDAUER

- Aufwärmen 10min seil springen 1min schwer 1min leichte

- 1) Ausfallschritt mit Rechte bein ^{nach vor und} zurück in den stand drücken.
- 2) Rechte seitliche Brücke mit obere wie zum körper ziehen
- 3) Vor und zurück skippen (laufen)
- 4) Ausfallschritt mit linke bein nach vor und zurück in den stand drücken.
- 5) Linke seitliche Brücke mit obere wie zum körper ziehen
- 6) Vor und zurück skippen (laufen)
- 7) Liegestütze

30.5.2020 TR. TRAINING U13 11:00-12:00

STATION 1: STICKHANDLING G1, G2 (NACH 30 MIN.)
(G3, G4, G5)

- AufwARMEN^{10 MIN} SEIL SPRINGEN 1 MIN SCHRITT 1 MIN LANGSAM

1) KURZE DRIBBLING

2) PUCK KREIS ROTATION

3) SEITLICH NEBEN KÖRPER MIT SPITZE VOR ZURÜCK

4) GEWICHT AUF GEGEN RICHTUNG VON SCHLÄGER MIT
PUCK VERLAGERN.

5) DRIBBLEN MIT ÜBERSTEIFEN VON LINKS NACH RECHTS

6) AM STAND PUCK UM DEN GANZEN KÖRPER IM KREIS
DREHEN.

7) VON LINKS NACH RECHTS MIT BEIDEN BEINEN SPRINGEN
UND SCHLÄGER MIT PUCK GLEICHZEITIG AUF DIE ANDERE
SEITE ZIEHEN.

8) PUCK-BALL VON LINKS NACH RECHTS SCHUPFEN

9) AUSFALL SCHRITT RÜCKWARTS ~~WÄHREND~~ WÄHRENDDESSEN
DRIBBLEN.

10) DRIBBLEN MIT POSITION VON HANDE WECHSELN AUF
SPIEL POSITION LINKS ZUM SPIEL POSITION RECHTS,

11) SEITLICHE EISHOCKEY SPRUNG VON LINKS NACH
RECHTS MIT DRIBBLEN

12) AUF EIN BEIN SPRINGEN MIT DRIBBLEN (BEIN WECHSELN)

13) DRIBBLEN, AUF KOMMANDO 360° SPRUNG

11:00-12:00

30.5.2020 TR. TRAINING U13 G3, G4, G5. ^(nach 30min)
G1, G2

STATION 2: SPRINT

- Aufwärmen 10min seil springen 1min
schnell 1min langsam
- SPRINT 6 x 25 meter LAUFzeit circa 35sek.
~~Wieder~~ das ganze 6mal.
Wenn 1gruppe LAUFT-ARBEITET HABEN
die anderen ihre pause 1min 10sek.

1.6.2020 TR TRAINING V13

15.30-16.30

STATION 1: STICKHANDLING (1 min 30 sec pro Übung)

- Auf WARMENDSEIL SPRINGEN 1 min schnell 1 min langsam

1) KURZE

2) ball jonglieren in die Luft

3) KREIS ROTATION

4) spitze seitlich gerade Länge vorne

5) gewicht auf 1 seite verlagern, schläger auf andere seite geht.

6) dribbeln mit übersteigen 1 mal links 1 mal rechts.

7) Dribbeln und puck über sich im kreis drehen.

8) Mit beide Beine springen von links nach rechts, schläger geht in andere richtung

9) Kurz schaufeln von links nach rechts und zurück
vordrücken Beckenwand → gewicht verteilen mit.

10) Ausfall schritt rückwärts schläger vordrücken, dribbeln.

11) Hände wechseln bei dribbeln

12) Mit eishockey sprung → 1-2 sek auf bein stehen stabil.

13) Auf 1 bein springen (dann bein wechseln)

14) dribbeln bei kommando 360°

STATION 2: Schnelligkeit. (Aufwärmen Seil)

1) 5 SPRUNGE im stehen wie hoch → SPRINT 5m.

→ 5m ZURÜCK → 5m. VOR. 4 MAL.

2) 5 BAUCH muskel klappende messer → SPRINT 5m.

→ 5m ZURÜCK → 5m. VOR. 4 MAL.

3) 5 Liegestütz mit glitch → SPRINT 5m. → 5m ZURÜCK

→ 5m VOR.

TRINK PAUSE und 2 Runde.

4.6.2020

TR. TRAINING V13

15:30-16:30

STATION 1: STICKHANDLING (~~1min~~ 1min 30sek PROÜBUNG)

- Aufwärmen/Seil springen 1min schnell 1min langsam

- 1) KURZE
- 2) ball jonglieren in die Luft
- 3) KREIS ROTATION
- 4) SPITZE SEITLICH GERADE LANGE VORNE
- 5) gewicht auf 1 seite verlangen, schläger auf andere seite geht.
- 6) dribbelen mit übersteigen 1mal links 1mal rechts.
- 7) Dribbelen und puck über sich im kreis drehen.
- 8) Mit beide Beine springen von links nach rechts, schläger geht in andere richtung
- 9) kurz schupfen von links nach rechts und zurück
VORHAND BECKHAND → gewicht verteilen mit.
- 10) Ausfall schritt rückwärts schläger vor dir, dribbelen.
- 11) Hände wechseln bei dribbelen
- 12) Mit eishockey sprung → 1-2 sek auf bein stehen stabil.
- 13) Auf 1 Bein springen (dann bein wechseln)
- 14) dribbelen bei kommando 360°

STATION 2: KRAFT AUSLAUFER

- Aufwärmen 10min seig springen 1min schnell 1min langsam

- 1) Ausfallschritte im Sprung
- 2) Rechte seitliche Brücke untere Bein bewegt vor-zurück
- 3) Tempo Laufen im Stand wie hoch.
- 4) Liegestütz position auf gerade Hände dann auf erheben stand gehen und wieder zurück.
- 5) Tempo Laufen im Stand wie hoch.
- 6) Linke seitliche Brücke untere Bein bewegt vor-zurück
- 7) Sprung hoch am Stand aus mitte kniebeugen position landen auch auf mitte kniebeugen position.

Jede Übung 40 sek, Pause 10-15 sek.

2 Durchgänge. Nach jede durchgang 2 min

PAUSE

6.6.2023 TR TRAINING U13

15:30-16:30

STATION 1: STICKHANDLING (~~1min~~ 1min 30sek PROÜBUNG)

- Auf WÄRMEN/SEIL SPRINGEN 1min schnell 1min LANGSAM

- 1) KURZE
- 2) ball jonglieren in die Luft
- 3) KREIS ROTATION
- 4) SPITZE SEITLICH GERADE LANGE VORNE
- 5) gewicht auf 1 seite VERLANGEN, schläger auf andere seite geht.
- 6) dribbelen mit übersteigen 1mal links 1mal rechts.
- 7) Dribbelen und puck über sich im kreis drehen.
- 8) Mit beide Beine SPRINGEN von links nach rechts, schläger geht in andere richtung
- 9) Kurz schupfen von links nach rechts und zurück
VORHAND BECKHAND → gewicht verteilen mit.
- 10) Ausfall schritt rückwärts schläger vor dir, dribbelen.
- 11) Hände wechseln bei dribbelen
- 12) Mit eishockey SPRUNG → 1-2 sek auf bein stehen stabil.
- 13) Auf 1 Bein SPRINGEN (dann bein wechseln)
- 14) dribbelen bei kommando 360°.

STATION 2: KRAFT AUSDAUER

- Aufwärmen 10min seil 1min schnell 1min langsam

- 1) Rechte seitlich Brücke Hüfte Heben.
- 2) Vorne übersteigen von links nach rechts und zurück im Tempo.
- 3) Rechte seitliche Ausfallschritt Schläger vorne mit gestreckte Hände
- 4) Linke seitliche Brücke Hüfte Heben.
- 5) Vorne übersteigen von links nach rechts und zurück im Tempo.
- 6) Linke seitliche Ausfallschritt Schläger vorne mit gestreckte Hände.
- 7) Liegestütze mit seitliche breiter Hand Links-Position-Rechts.

Jede Übung 40 sek, Pause 10-15 sek.

2 Runden, Nach jede Runde 2min Pause.

Mo. 8.6.2020 TR. TRAINING U13 16:00-17:10

GR1: STICKHÄNDLING MIT MARTIN 35 MIN

GR2: STATION TRAINING MIT YURI UND HELFER → 5 STATIONEN
7 MIN PRO STATION

STATION 1: 4-5 RUNDEN IM LANGSAMMEN TEMPO OHNE
PAUSE, SPIELER ARBEITEN GLEICHZEITIG.

- 1) BOGEN NACH VORNE AUF EIN BEIN, ZWEITE BEIN KREUZ
HINTEN VORDERE BEIN. 10 LINKE - 10 RECHTE BEIN.
 - 2) 10 Kniebugen ganz tief, Beide händen schaut nach
oben gestreckt
 - 3) BAUCHMUSKEL KLAPPMESSER, bei klappen 1-2 sek HALTEN.
-

STATION 2: EISLAUFTECHNIK AM BRETT, MIT ABWECKSELN
NACH 30-40 sek.

STATION 3: INTERWALL IM MAXIMUM TEMPO 4 RUNDEN
1 MIN ARBEITEN:

10 sek EISHOCKEY SPRUNG

10 sek LAUFEN IM STAND MIT Knie HOCH

10 sek EISHOCKEY SPRUNG

10 sek LAUFEN IM STAND MIT Knie HOCH

10 sek EISHOCKEY SPRUNG

10 sek LAUFEN IM STAND MIT Knie HOCH

1 MIN PAUSE.

STATION 4: SCHUSS STATION

STATION 5: 4 HÜRDEN SPRINGEN UND 5 METER SPRINT 6 MAL.
DANN 1 MINUTE PAUSE. 2-3 RUNDEN. (WANN 1 SPIELER MIT SPRINT
FERTIG, STARTET NEXTE)



TRAININGSPLAN

TRAINER: Martin

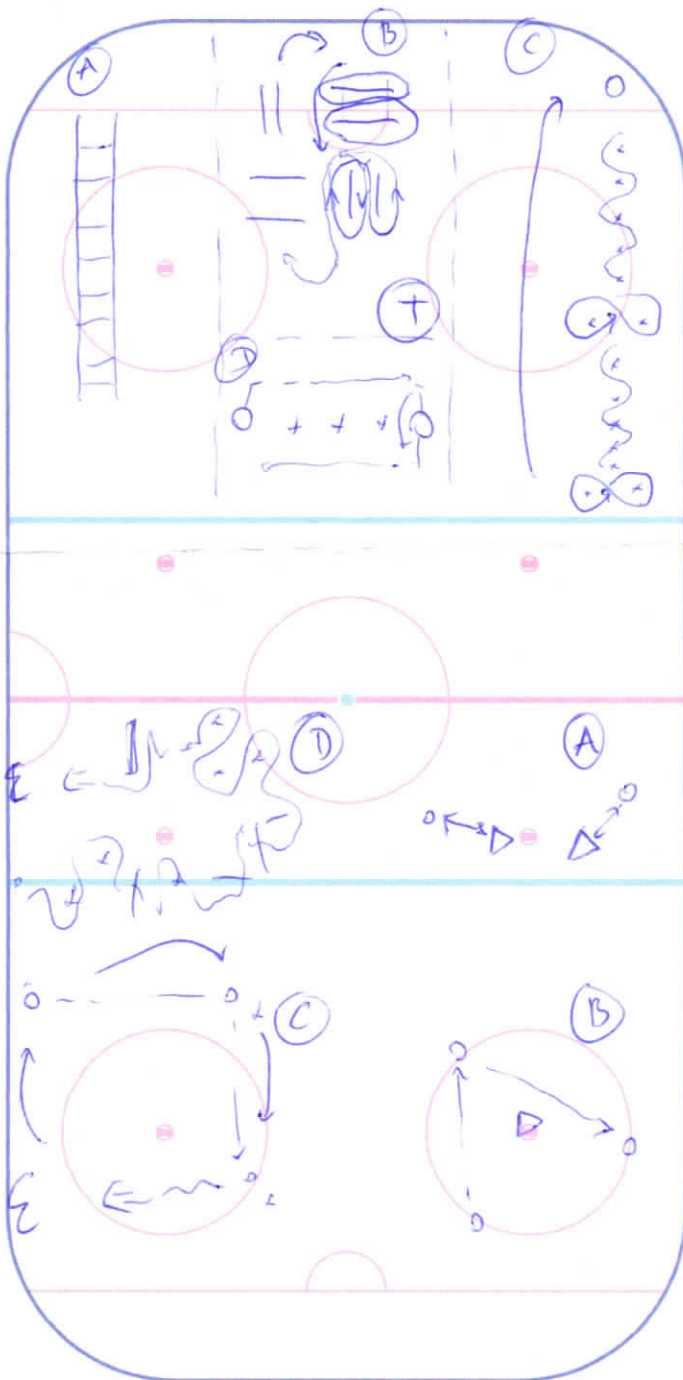
TEAM: U13

DATUM: 8.6.2020
9.6.2020

ZEITPLAN:

15

35



8.6.

- ① Holzkugel im Stand
 - kurz
 - weit
 - kurz / weit
 - seik. beide Seilen / Rotation

- ② (A) Leile
 - Gerade
 - In/Out
- (B) Weil / Toe Drag / Beide Seilen!
- (C) kurz / Achter
- (D) Parren Rotation

9.6.

- ① Holzkugel mit Stock
 - 15 Minuten
- ② (A) Parndriede
- (B) Man in the Middle
- (C) Pass and Follow
- (D) Choos Drill
- 4 Pro Station je 4 Minuten

Di 9.6.2020, TR. TRAINING U13 17:00-18:10

GR 1: STICKHÄNDLING MIT MARTIN 35 MIN

GR 2: STATION TRAINING MIT YURI + HELFER → 5 STATIONEN
7 MIN PRO STATION

STATION 1: 2-3 RUNDEN, NACH JEDER RUNDE 1 MIN PAUSE.

1) Kniebeugen auf 1 Bein, 2 Bein hinten auf Bank (3 sek langsam runter und schnell rauf 10 pro Bein)

2) T-Liegestütze 5 pro Seite

3) Liegestütze position dann auf erlbogen gehen und wieder zurück 15 mal.

Arbeiten gleichzeitig.

STATION 2: EISLAUFTECHNIK AM BRETT MIT ABWECHSELN 30 sek

STATION 3: 3 RUNDEN.

1 min 30 sek - ARBEITEN;

1) 30 sek Kniebeugen

2) 30 sek Bauchmuskel (Beine vorne schmetterling Hände am Boden gestreckt nach hinten)

3) 30 sek Liegestützposition mit Hochsprung.
1 min Pause

STATION 4: SCHUSS STATION

STATION 5: LEITER 4 FENSTER UND 5 M SPRINT 6 MAL
dann 1 min Pause. 3 RUNDEN. (wenn Spieler mit SPRINT fertig, STARTET NEXTE.)

Do 11.6.2020 Tr. Training U13 16:30-17:40

GR 1: STICKHÄNDLING MIT MARTIN 35 min

GR 2: STATION TRAINING MIT YURI + HELFER → 5 STATIONEN
7 min PRO STATION.

STATION 1: 3-4 RUNDEN OHNE PAUSE

- 1) IM STAND LAUFEN KNIE HOCH 30 sek (circa 15 pro bein)
- 2) VON LINKS NACH RECHTS AUSFALLSCHRITT KNIEBEUGEN 20 MAL
- 3) KLETTER (LIEGESTÜTZ POSITION BEINE ABWECKSEL ZUM HÄNDE) 20 MAL

STATION 2: EISLAUFTECHNIK AM BRETT CIRCA 30 sek ABWECKSEL

STATION 3: 3 RUNDEN OHNE ZEIT.

- 1) SEITLICH AUSFALLSCHRITT L-bein 10 mal R-bein 10 mal
- 2) KNIEBEUGEN MIT SCHLÄGER HÄNDE OBEN GESTRECKT 20 MAL
- 3) WAND SITZEN 45 sek CIRCA.

NACH JEDER RUNDE 1 min PAUSE

STATION 4: SCHUSS STATION

STATION 5: 4 HÜRDEN SPRINGEN UND 5 Meter SPRINT 6 MAL.
DANN 1 min PAUSE, 2-3 RUNDEN. (WANN 1 SPIELER MIT
SPRINT FERTIG, STARTET NEXTE.)



TRAININGSPLAN

TRAINER: Martin

TEAM: U19

DATUM: 11.6.20

ZEITPLAN:

25

35

① 20-25 Min

②



①

A Leihar / In/Out - v/w/rw -

B Passen auf Balanceboard

C Passen kurz/lang

D Mischen Side Steps / CrossOver

E Pull-Move / Achter

5x4 Min je 2 Spieler

② Passen / Man in the Middle
Passen und Folgen



TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek, Yuri

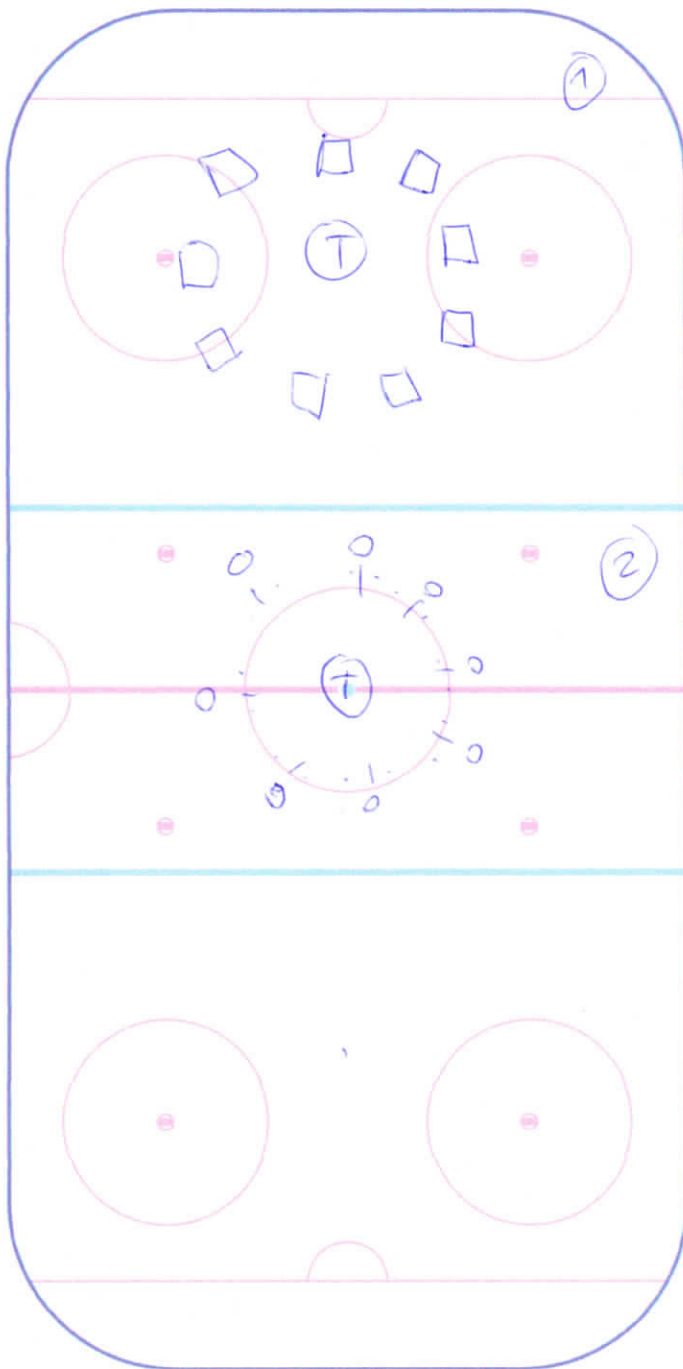
TEAM: U13

DATUM: 15.6.2020

ZEITPLAN:

30

60



①-Stretching / Beweglichkeit
-Stabilisation
-Heckgymnastik

② Stickhandling (Holekugel Yuri)

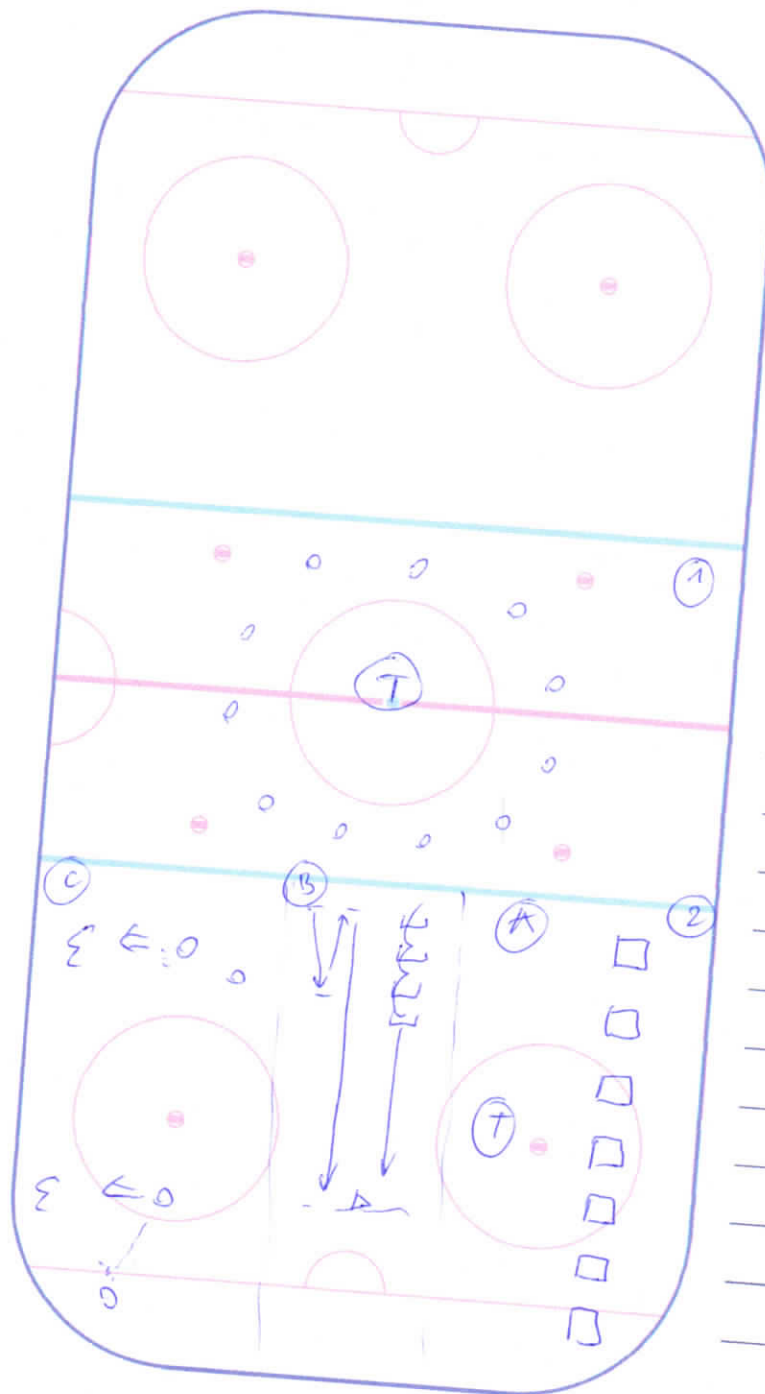
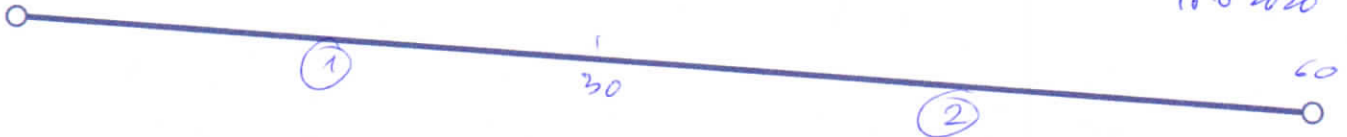


TRAININGSPLAN

TRAINER: Martin, Yuri, Bobby TEAM: U13

DATUM: 16.6.2020
18.6.2020

ZEITPLAN:



① Stickhandling

② * Anlehn

- Kniebeugen 15x2

- Liegestütze wandern 2x10

- Stahlgang Schritt vorne/hinten 2x10

- Liegestütze / Plank 2x10

- Wechselsprünge

- Seit Plank / Hüftheben 2x10

- Kniebeugen Sprung 2x10

- Liegestütze 2x8/6

③ Sprints / Agility 5x2

④ Schlussrunde

Mo 22.6.2020 TR. TRAINING U13 16:00-17:00

GR 1: STICKHÄNDLING MIT MARTIN 30 MIN

GR 2: 8 STATIONEN MIT YURI, Bei jede STATION 2 SPIELER.
2 RUNDEN, 1 SPIELER ARBEITET 30 sek, dann 2 SPIELER
30 sek, dann WECHSELN ZUM NÄCHSTE STATION,
Nach 1 Runde 3-5 MIN TRINK PAUSE.

1) - 5 HÜRDEN SPRINGEN VOR UND ZURÜCK.

2) - EMITATION MEDIZIN BALL 3 kg NACH VORNE SCHMEISSEN

3) - AM STEHEN HOCH SPRUNG AUF BOX.

4) - BAUCH MUSKEL KLAPPENMESSER.

5) - HOCH SPRUNG VON EISHOCKEY Kniebeugen POSITION 3 kg med. BALL.

6) - LIEGESTÜTZ

7) - SEITLICHE SPRUNG VON LINKS NACH RECHTS MIT EINE HÜRDE.

8) - BAUCH MUSKEL MIT 3 kg med. BALL, SEITLICH VON LINKS NACH RECHTS

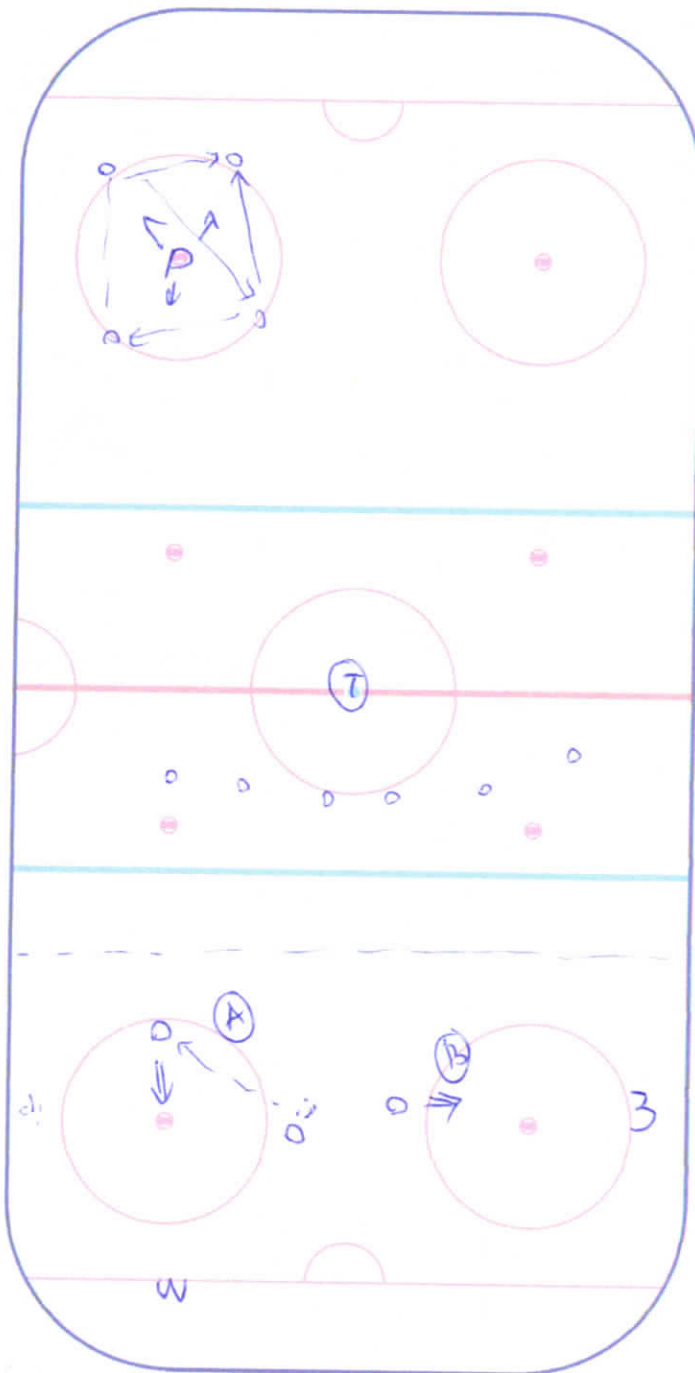


TRAININGSPLAN

TRAINER: Martha Yan TEAM: N13

DATUM: 23.6.20
25.6.20

ZEITPLAN:



Stickhandling ²⁵ ~~30~~ Minuten:
→ 3 Spieler 10 Minuten schießen

(A) Pass / Schuss

(B) Schuss Wechsel nach 10 Schüssen

- vorne kurz/lang

- seitl | mitte | seitl rechts

- (---) Rotation

- (i) Toe Drag

- (i) Toe Drag 2

- (i) Springen beidbeinig

- Step Over li/re

- Mischen zwischenschritt

- Hocke Knie ablegen

Man in the Middle Spiel
5 Minuten

Di 23.6.2020

TR. TRAINING U13 17:00-18:00

Do 25.6.2020

GR1: StICKHÄNDLING mit MARTIN 30min

GR2: Schnelligkeit AUSTAVER mit YURI. (draussen)

1 TEIL: 5 STATIONEN

① 6 HÜRDE SPRINGEN

② Med. BALL 3kg PUSCH von BRUST

③ Im STEHEN HOCH SPRUNG von EISHOCKEY POSITION

④ BAUCHMUSKEL KLAPPMESSER

⑤ LIEGESTÜTZ

ARBEITEN gleichzeitig 2 SPIELER PRO STATION, 10 sek

ARBEITEN und weiter WECHSEL, 1min ARBEITEN 1min PAUSE,

5 DURCHGEHE.

2 TEIL: ZUSAMMEN LOCKER LAUFEN im KREIS am FUßBALLFELD

6 min, 50 sek LOCKER - 10 sek SPRINT bei Pfliff.

3 TEIL: ZUSAMMEN LOCKER LAUFEN im KREIS am

FUßBALLFELD 6 min, 45 sek LOCKER - 15 sek SPRINT bei Pfliff.



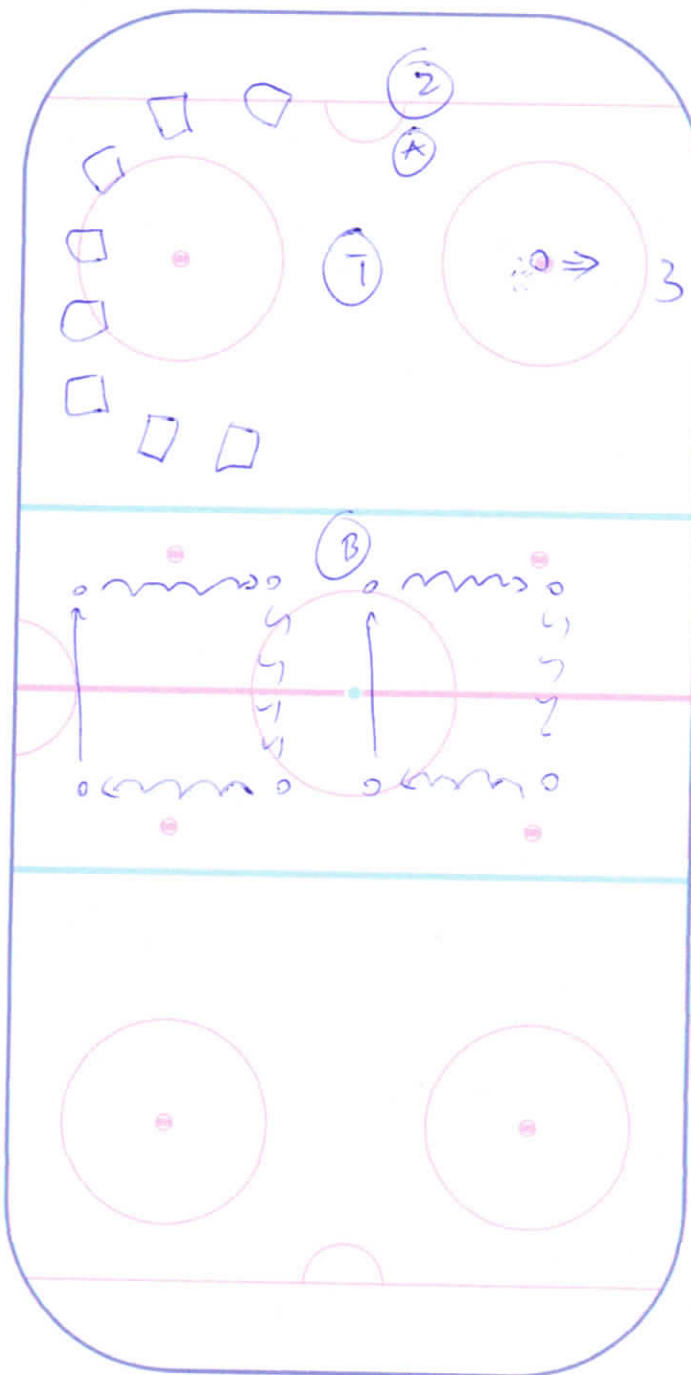
TRAININGSPLAN

TRAINER: Yuri, Martin

TEAM: U13

DATUM: 30.6.20/
29.6.20

ZEITPLAN:



① Stickhandling in Box

② Athletik

25 Min

- Kriechen 2x12
- Liegestütz wandern 2x8
- Stahlgang Schritt vorne 2x10/x2
- Seil. Stütz-Hüfte heben 2x8/x2
- Stahlgang Schritt Seil. 2x16
- Brücke ferse Beine heben 2x8/x2
- Wechselsprünge 2x12
- Crunch 2x15
- Kniebeuge Sprung 2x12

2 Spieler 5 Minuten Schießen

Sprint:

5-10 Min

VW-Seite. - RW-Seite 4x

VW-Drehung 4x



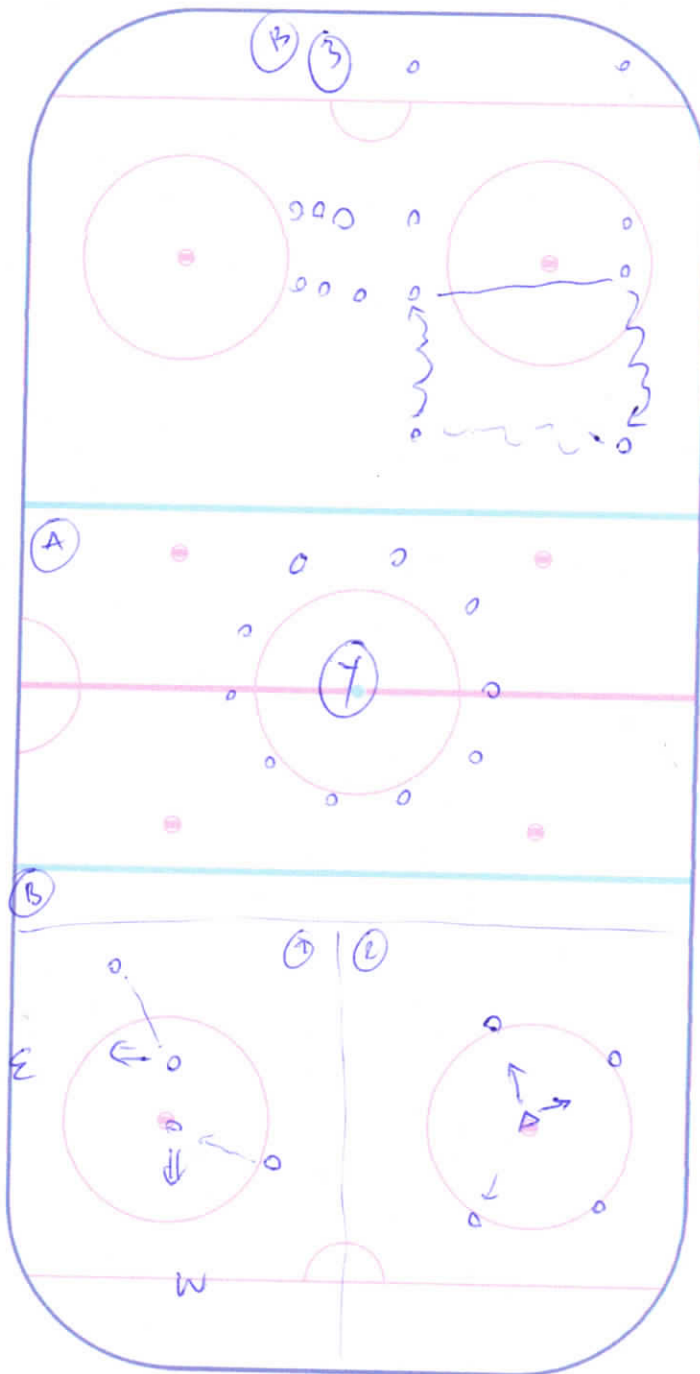
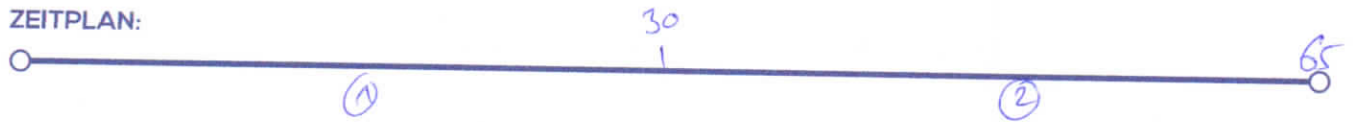
TRAININGSPLAN

TRAINER: Yuri Mathu

TEAM: U13

DATUM: 2.7.2020

ZEITPLAN:



(A) Stickhandling Yur

(B) Athletik 15min

- Kriechen

- Liegestütze

- Eishockeyschiff gehen

- Seil. Plank

- Eishockeyschiff 4 Positionen

- Brücke reverse

- Wechselsprünge

Sprints 5min (3)

Schüfe/Passspiel je 5Min
(4-5 pro Gruppe)

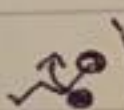
Mo 6.7.2020 TR. TRAINING U13 16:00-17:00

Do 9.7.2020 TR. TRAINING U13 17:00-18:00

GR 1: StICKHÄNDLING-PASSEN-SCHIESSEN MIT MARTIN

GR 2: Schnelligkeit AUSDRUCK MIT YURI (draussen)

1. TEIL: 5 STATIONEN

- ① 4 HÜRDEN SPRINGEN VOR UND ZURÜCK
- ② Med. BALL 3kg PUSCH VON BRUST
- ③ Im STEHEN HOCH SPRUNG MIT Med. BALL 3kg VON POSITION MITTERE WIE BEUGEN, BEI LANDE MED BALL AUF BODEN FEST SCHMEISSEN.
- ④ BAUCH MUSKEL MIT 3kg Med. BALL, (BALL VON L NACH R )
- ⑤ LIEGESTÜTZ

2 GRUPPENTEILEN, 1GR. ARBEITET - 2. HAT PAUSE. 10 sek ARBEITEN und 2 sek zum NÄCHSTE STATION SCHNELL GEHEN. 1 MIN ARBEITEN dann 1 MIN PAUSE, WENN ANDERE GRUPPE ARBEITET.

2. TEIL: ZUSAMMEN LOCKER LAUFEN IM KREIS AM Fussballfeld 6 min, 45 sek LOCKER bei pfliff VON TRAINER 15 sek SPRINT 100%.



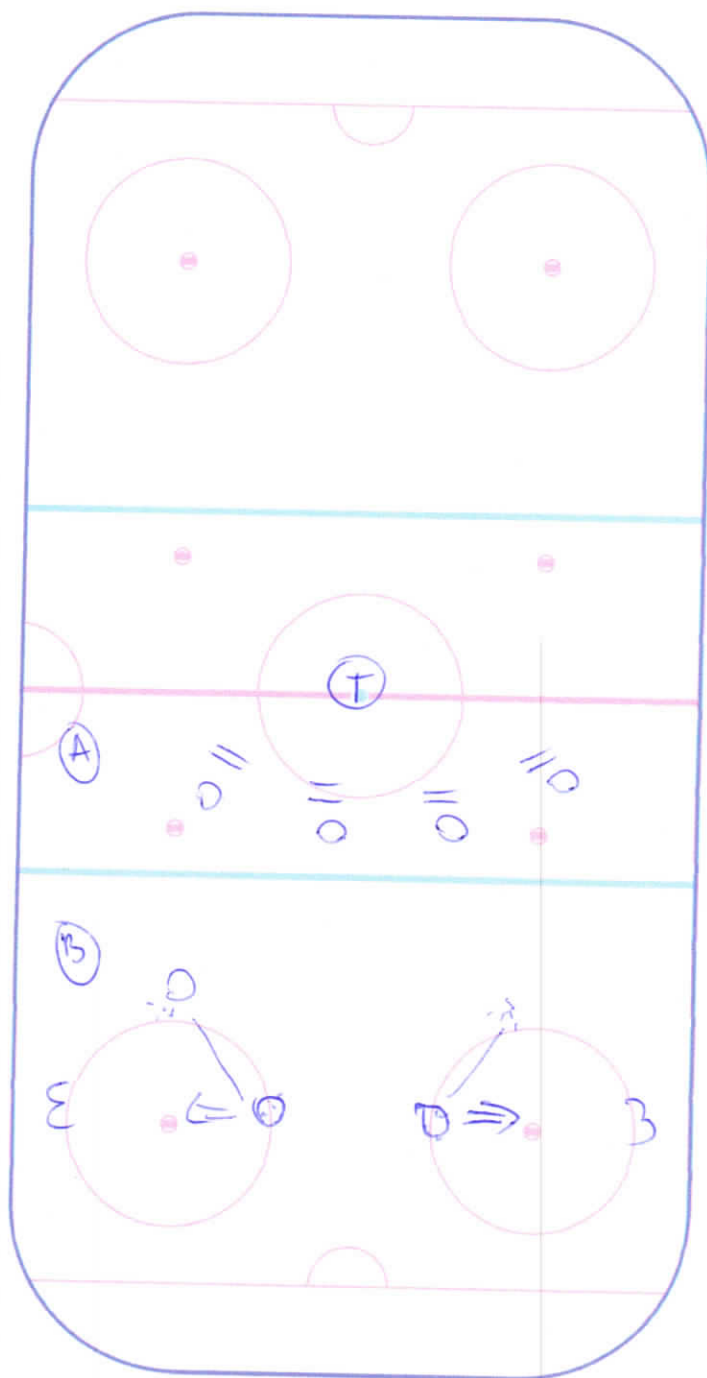
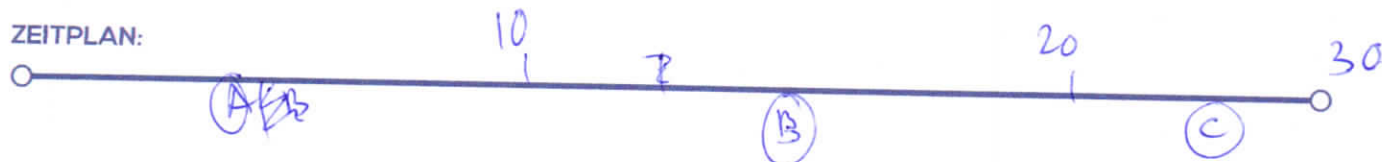
TRAININGSPLAN

TRAINER: Martin, Yuri

TEAM: U13

DATUM: 7.7.2020

ZEITPLAN:



Ⓐ Stickhandling mit Scherke

Ⓑ Schuss mit Pass

Ⓒ Spiel 3:3

A/B je 10 Minuten à 4 Kinder

Di 7.7.2020 TR. TRAINING U13 17:00-18:00

GR1: Stickhüpfen - Passen - Schießen mit MARTIN.

GR2: Eislauftechnik - Stabilisation - SPRINT.

Teil 1:

Spieler auf 2 Gruppen geteilt, eine Gruppe

arbeitet zweite hat Pause wegen das erste arbeitet.

Jeder Spieler pro Gruppe hat 1 Hürde: → 5 Sprünge

von Links nach Rechts → landen auf ein Bein und

bei drehung Bein wechseln → dann 5 Sprünge von

Rechts nach Links → dann gleich 90° Kniebeuge halten

im stehen. 6 Runden.

Teil 2:

Wieder 2 gleichen Gruppen (arbeitet 1 dann gleich 2)

Ⓐ 5 sek Lauf im stehen wie hoch → dann

SPRINT 20 Meter. → ~~1~~ 1 min Pause. 4 MAL.

Ⓑ Weit Sprung von stand mit 2 Beine → dann

SPRINT 20 Meter → 1 min Pause. 4 MAL.



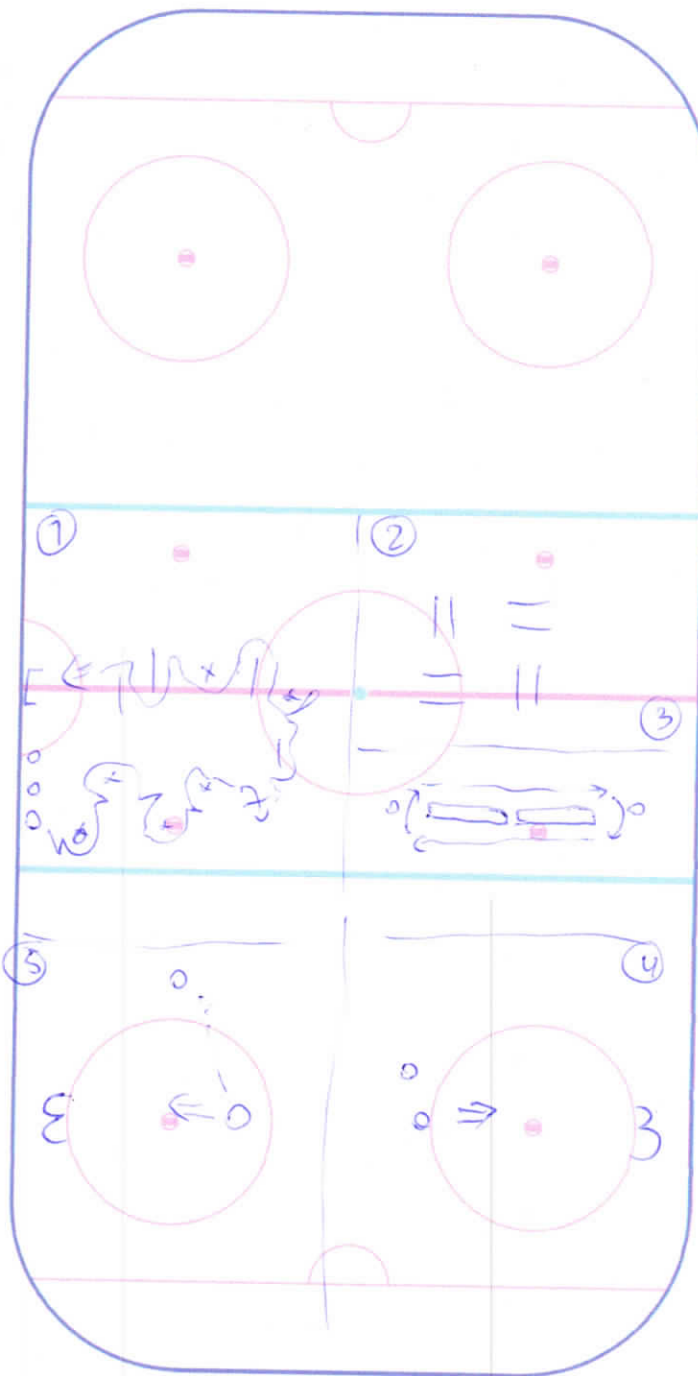
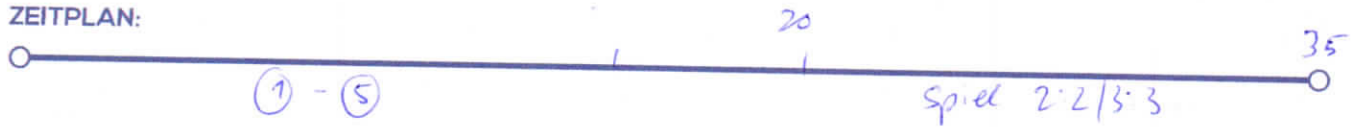
TRAININGSPLAN

TRAINER: Martin Muri

TEAM: U12

DATUM: 6.7.20/
9.7.20

ZEITPLAN:



① Chaos Drill / Hohlkugel

② Toe Drag / Achter

③ Pass Kreis

④ Schuß

⑤ Pass / Schuß

5 x 4 min je 2 Spieler

dann Spiel mit Abstand
mindesten 1 Pass / kein TW



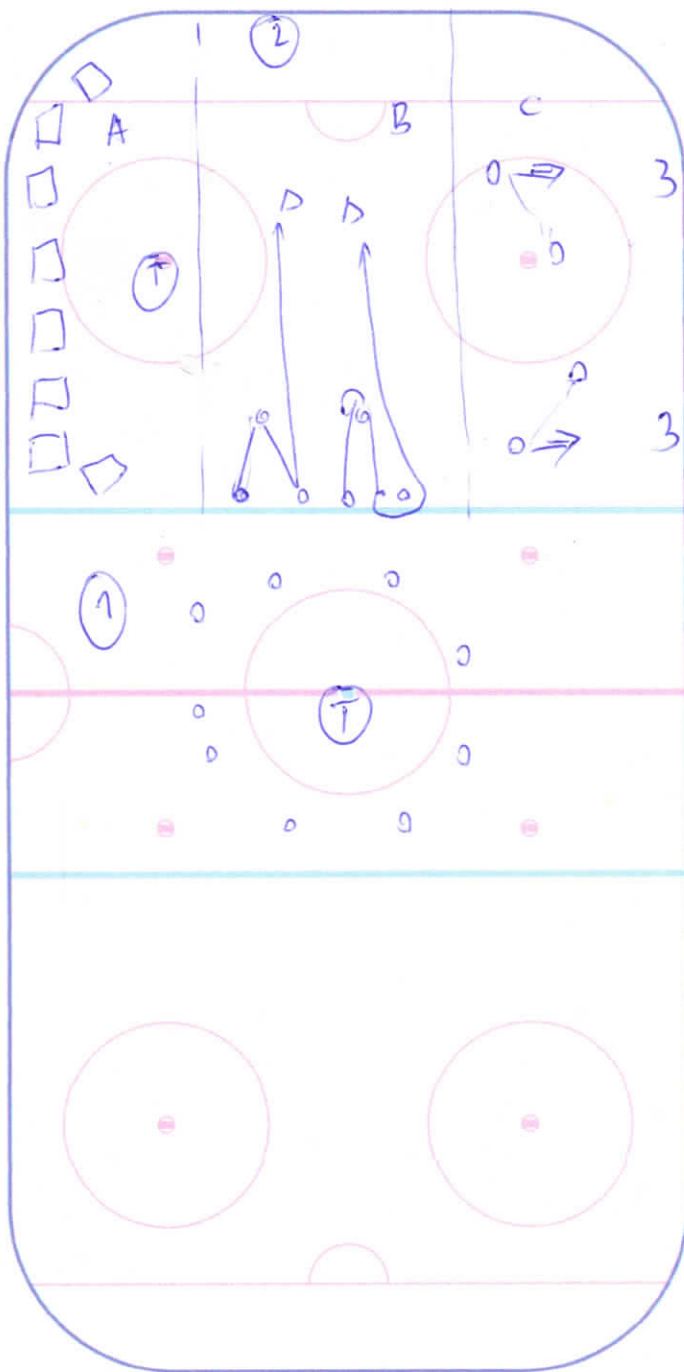
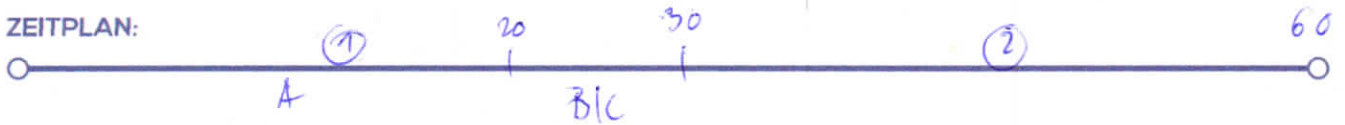
TRAININGSPLAN

TRAINER: Yuri Markin

TEAM: U13

DATUM: 14.7./16.7.2020

ZEITPLAN:



① Stickbanding Holkegel (Yuri)

② A (Alle) 20 min

- Kniebeugen 2×15
- Liegestütze wandern 2×8
- Skating Schritt vorne 2×12
- Seil Stütz - Hüfte Heben 2×10
- Skating Schritt seil. 2×8
- Liegestütze Plank
- Wechselsprünge 10×2
- Hüfte Brücke Bein Strecken 12×2
- Kniebeugen Sprung 2×10

B/C 10 min 2 Gruppen

Sprints 4×3 VW - VW/rw/- VW Drehung

Do A seit. Anfallschritt

Liegestütze wandern

seil. Anfallschritt l/r

Seil. Brücke - Halten

Kniebeugen Sprung

Skating Schritt vorne

Bauchlage Arme Beine hoch

B Sprünge ~~Sprint~~ Seil

Sprünge Hürden Sprint

21.7.2020 TR. TRAINING U13 17:00-18:00

GR1: STICKHÄNDLING → PAssEN → SPIELEN, MIT MARTIN

GR2: KRAFT SCHNELLIGKEIT AUSDAUER MIT YURI (DRAUSSEN)

Teil 1: ① 4 HÜRDEN SEITLICH SPRINGEN VON LINKS NACH RECHTS

② MED BALL 3kg PUSCH VON BRUST

③ IM STEHEN HOCH SPRUNG MIT MED BALL 3kg → BEI
LANDUNG BALL MIT ZWEI HÄNDE FEST AUF BODEN
SCHMEIßEN.

④ BAUCH MUSKEL MIT 3kg MED BALL → BALL MIT ZWEI
HÄNDE VON LINKS NACH RECHTS BRINGEN.

⑤ LIEGESTÜTZ

2 GRUPPEN TEILEN, 1 GRUPPE ARBEITET, 2 HAT PAUSE.

10 SEK ARBEITEN UND 2 SEK ZUM NÄCHSTE STATION

WECHSELN. 1 MIN ARBEITEN UND 1 MIN PAUSE WENN

ANDERE GRUPPE ARBEITET.

5 MAL.

Teil 2: ZUSAMMEN LOCKER LAUFEN AM KREIS 6 MINUTEN →

→ 50 SEK LOCKER, BEI PFIFF 10 SEK SPRINT.

20.7.2020 TR. TRAINING U13 16:00-17:00
23.7.2020 TR. TRAINING U13 17:00-18:00

GR 1: Strickhandling - PAssen - Spiel. mit MARTIN

GR 2: Eislauftechnik mit SPRUNG → SPRINT mit Übungen. mit Yur.
(draussen)

Teil 1:

2 GRUPPEN → eine GRUPPE ARBEITET ZWEITE HAT PAUSE.

Im Stehen auf ein Bein RAUFgehen dann RUNTER, dann

Seitlich SPRUNG → HÄNDE ARBEITEN mit. 5 SPRUNGE

PRO SEITE → insgesamt 10 SPRUNGE. DANN 30 sek HALTEN

eishockey position, tiefl sitzen 90° → RUCKEN gerade.

6 RUNDEN.

Teil 2:

2 GRUPPEN → eine GRUPPE ARBEITET ZWEITE HAT PAUSE.

Nach jede durchgang 1 min PAUSE.

A) 5 HOCH SPRUNG von eishockey position → 4 meter

SPRINT nach VOR, 4 meter ZURÜCK und 4 meter nach

VOR. 4 MAL

B) 5 Liegestütze mit KLATCH → 4 meter SPRINT nach

VOR, 4 meter ZURÜCK und 4 meter nach VOR.

4 MAL.