



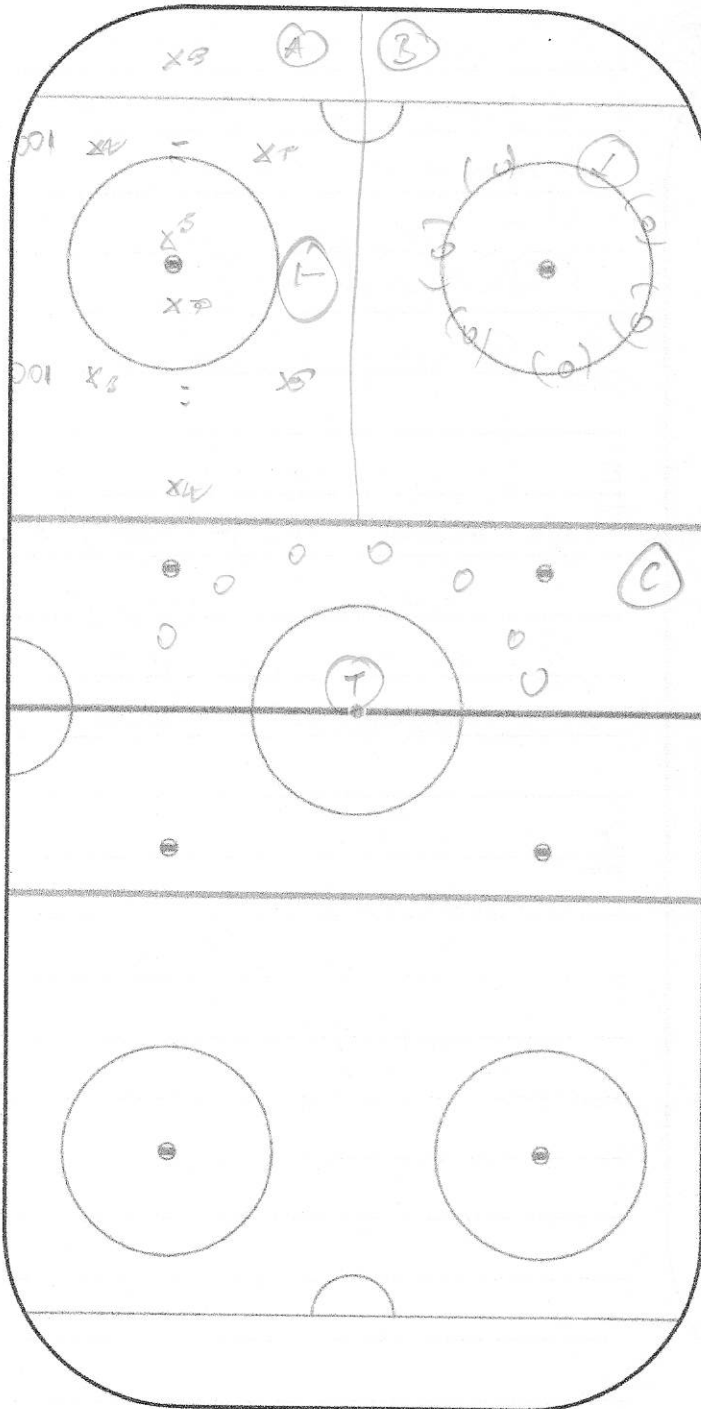
TRAININGSPLAN

TRAINER: Cori
Mauck
Marc

TEAM: U9

DATUM: 17.06.20

ZEITPLAN:



3-Gruppen ca. 15-18 Min pro Station

(A) Beweglichkeit Vor+Rückw+Seitlich
Mitte Skippies auf Kommando
zu FARBEN-KÜTTCHEN laufen

(B) Seilspringen im Stand
(Basics)

(C) Stocktechnik - Basis
'Tischen' Beidbeinig eng-weit
Einbeinig eng
(Mit und/oder ohne Stock)



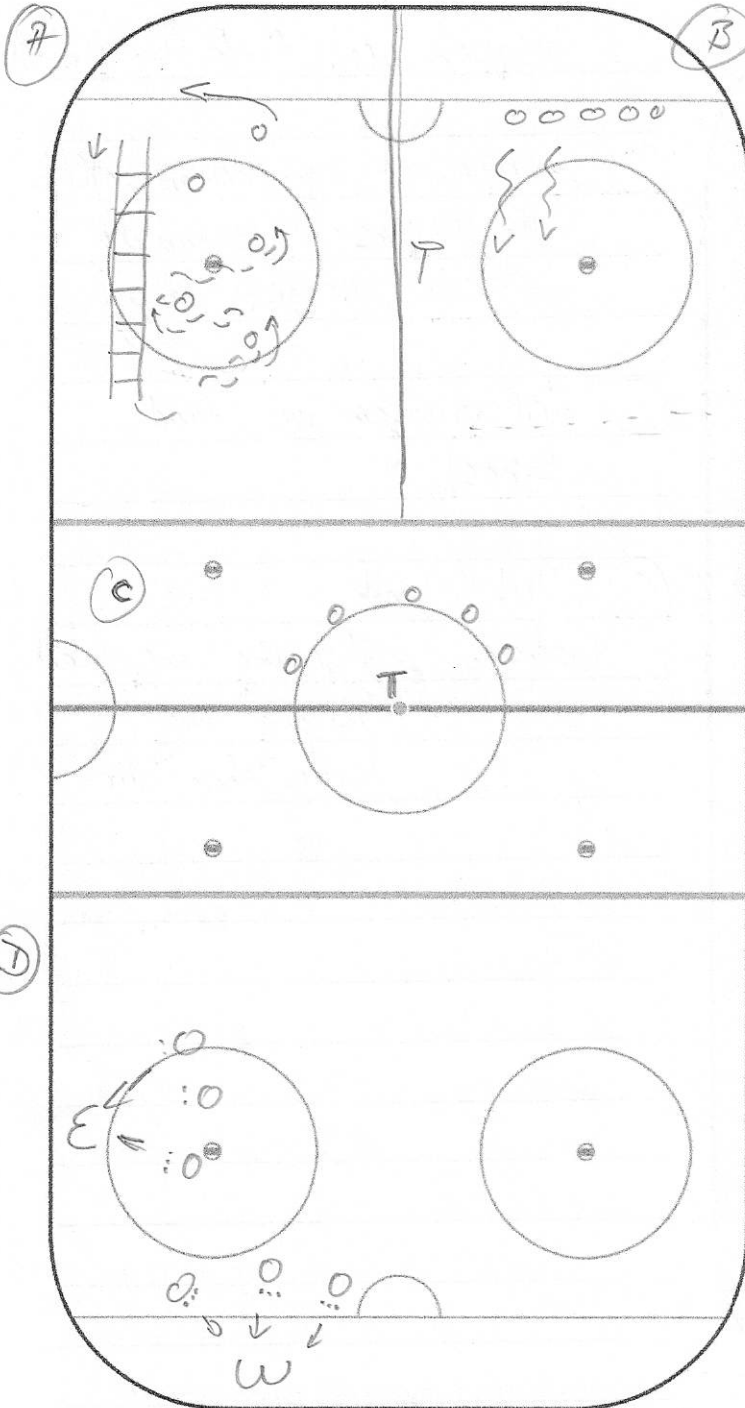
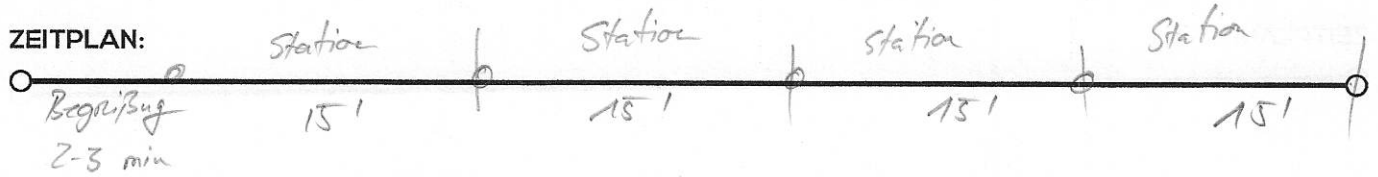
TRAININGSPLAN

TRAINER:

TEAM: U9

DATUM: 19.06.2020

ZEITPLAN:



A: Koordinations-Leiter:

- ① Skippings
- ② Einbeiniger Sprung L→R
- ③ Hampelmann / Gratssprung
- ④ * übersetzen
(Rückweitz ??)

B Seilsprung (Basics)

C Stick - Handling

- ① Normal richtige Ready Position
- ② Skipping in Ready Position
- ③ Kugel über ges. Schlägerblatt rollen.

D Schußtraining

- Schlägerposition
- Richtige Stellung
- Position + Handgelenk.
Schuß.



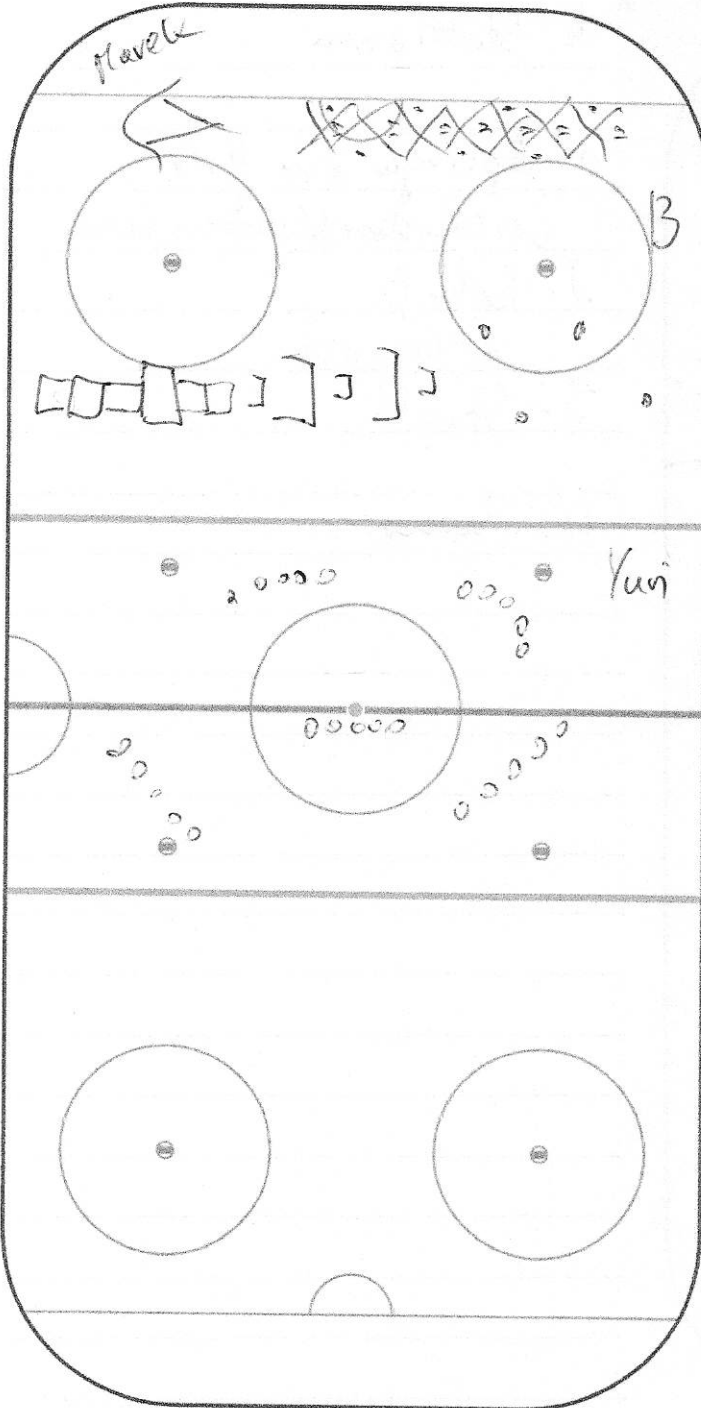
TRAININGSPLAN

TRAINER: Yuni, Marek
cosi

TEAM: V9

DATUM: 24.06.

ZEITPLAN:



10-15 min Seilspringen

Marek: Paarschritt laufen
Parzelsprung, Kastenprung,
Hoch-Runter + laufen vor, Zurück
Eishockeysprung + Sprint

Yuni: Stöckh.
Boric



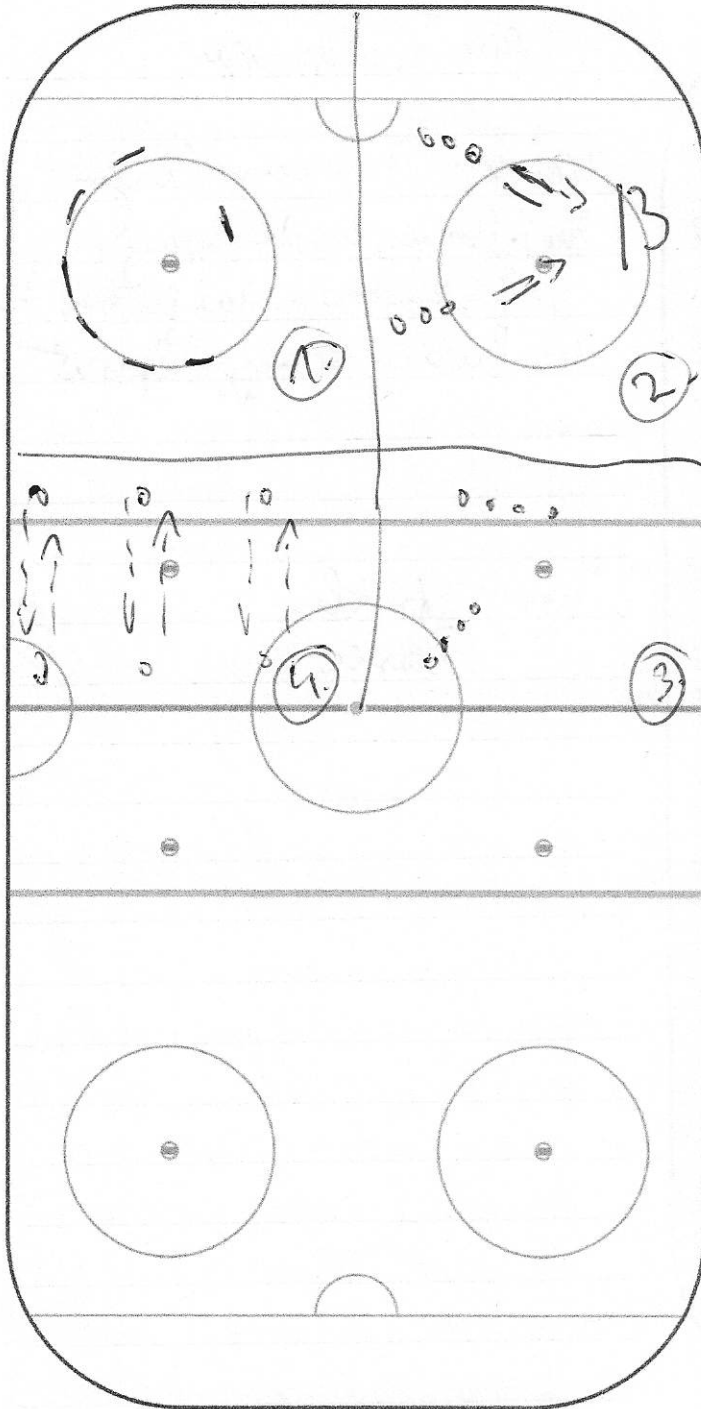
TRAININGSPLAN

TRAINER: Cori
Yanni, Tarek

TEAM: U19

DATUM: 26.06.20

ZEITPLAN:



" 4. Stationen "

1. Springen über Holz
verschiedene Kombinationen

2. Schuß
2-Gruppen

3. Stick

4. Passen



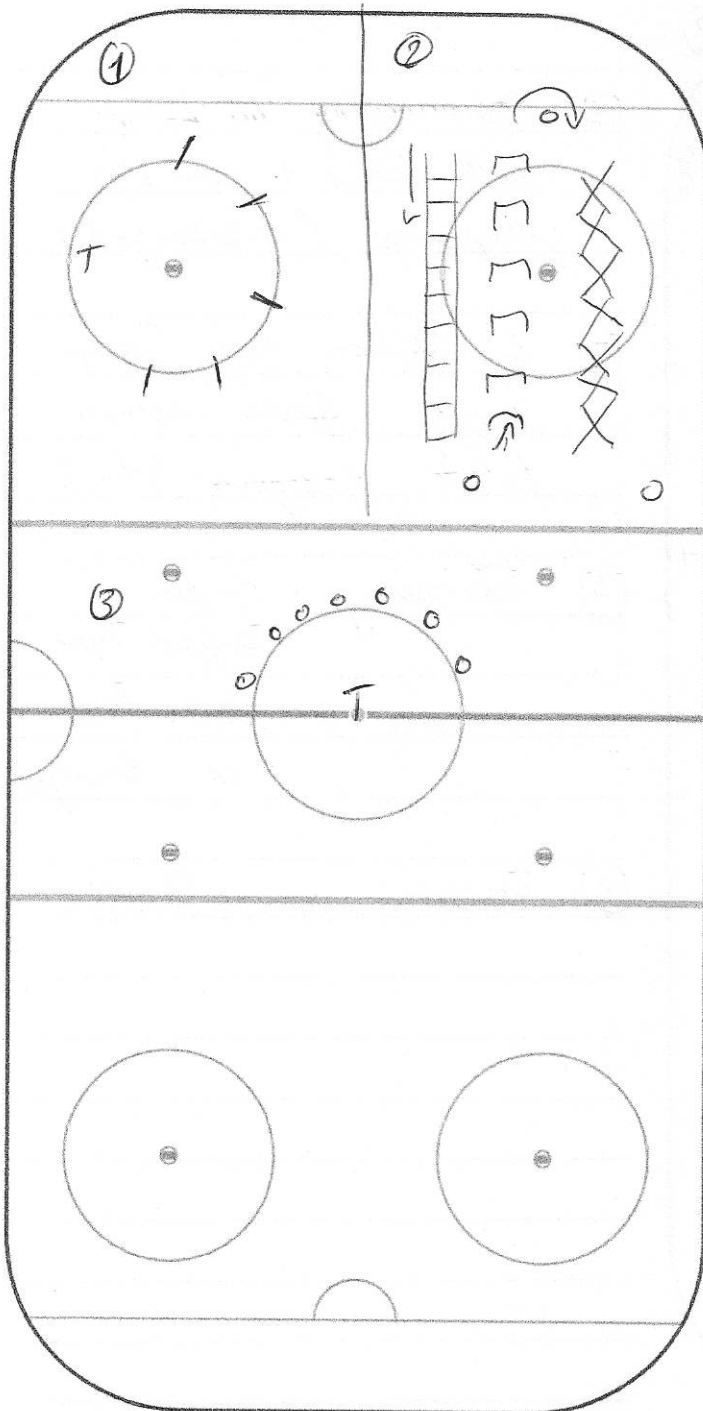
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek
Youri
COR

TEAM: U9

DATUM: 1.07.2020

ZEITPLAN:



1. Springen über Holz

• ein Bein

• Übersetzen

• Tipping

• Skate - Sprung

2. Hindern. Park.

• Hampelmann Leiter

• Skippings kleine
Hürden

• Skating über
Sohle

3. Stix - Handling



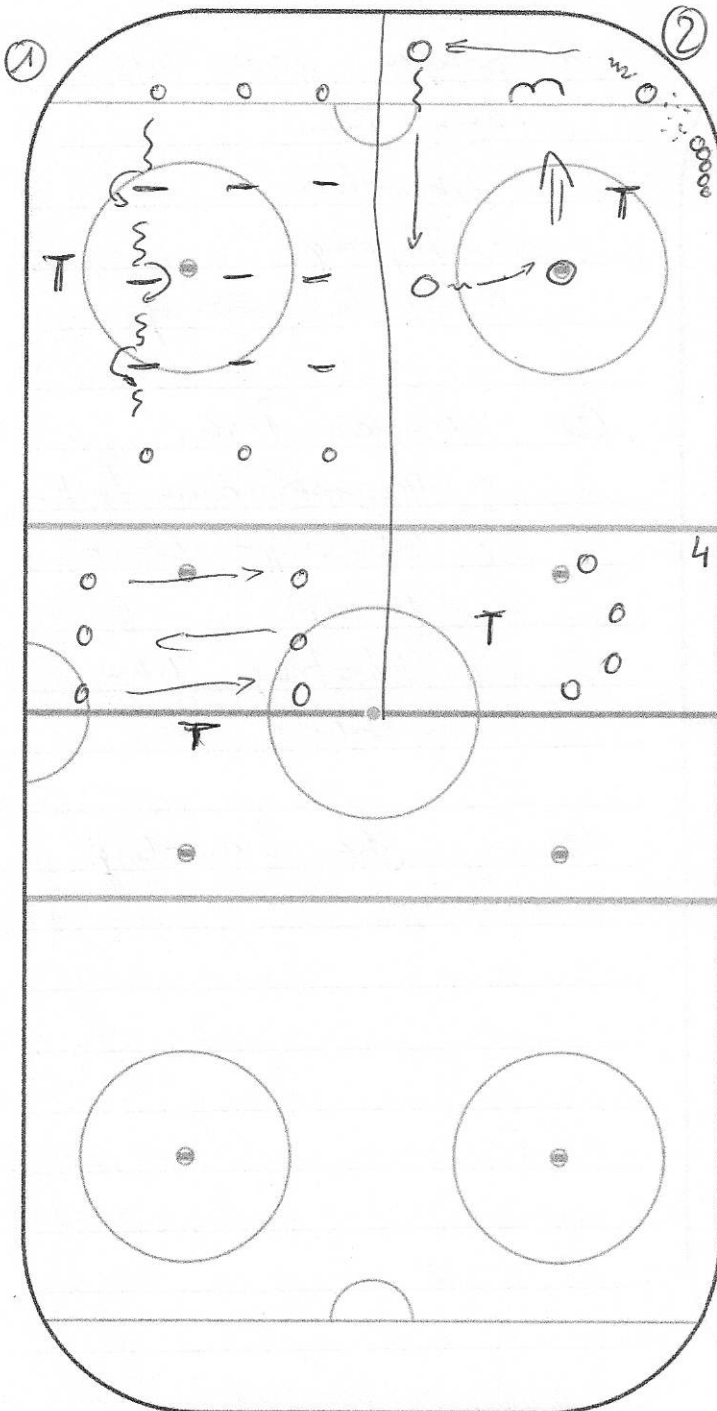
TRAININGSPLAN

TRAINER: U g

TEAM: Marek
Markus
Coni
NS

DATUM: 3.7.2020

ZEITPLAN:

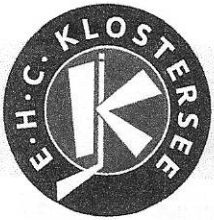


① Stikhandling im Lauf
mit Körpert. um die
Holzstote. (Holzkugel)

② 4 Station Pass-Schuß
Ziel. Spieler rotieren.
Letzter gezogener Schuß

④ Seilsprung • Einbein
• Doppel Tipp
• Zwei-Bein
• in Bewegung

③ Passen mit Scheibe



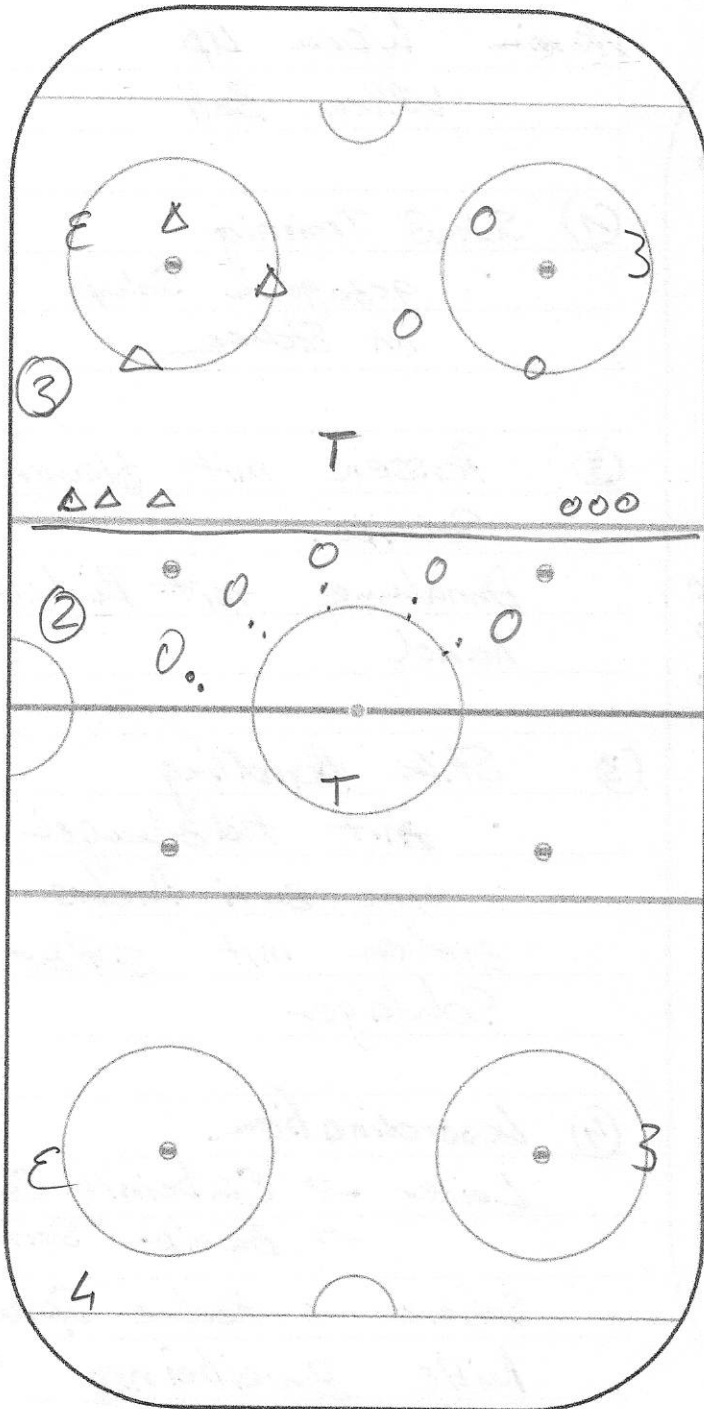
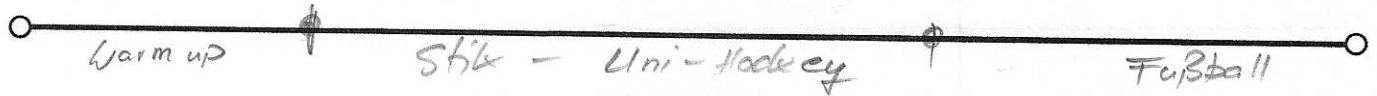
TRAININGSPLAN

TRAINER: youri
CORI

TEAM: U9

DATUM: 8.7.2020

ZEITPLAN:



① Warm up 10 min.

- Hampel Mann
- Halte Gymnastik
- Seil-Sprung

2. Stik Handling Holzbugel

- zwei Poles eng
— u — weit
- auf einem Bein
in Hocke

3. Uni Hockey

- Spieler 3-3 mit
fliegendem Wechsel

4. Abschluss Fußball auf
zwei Kleinfeldern.



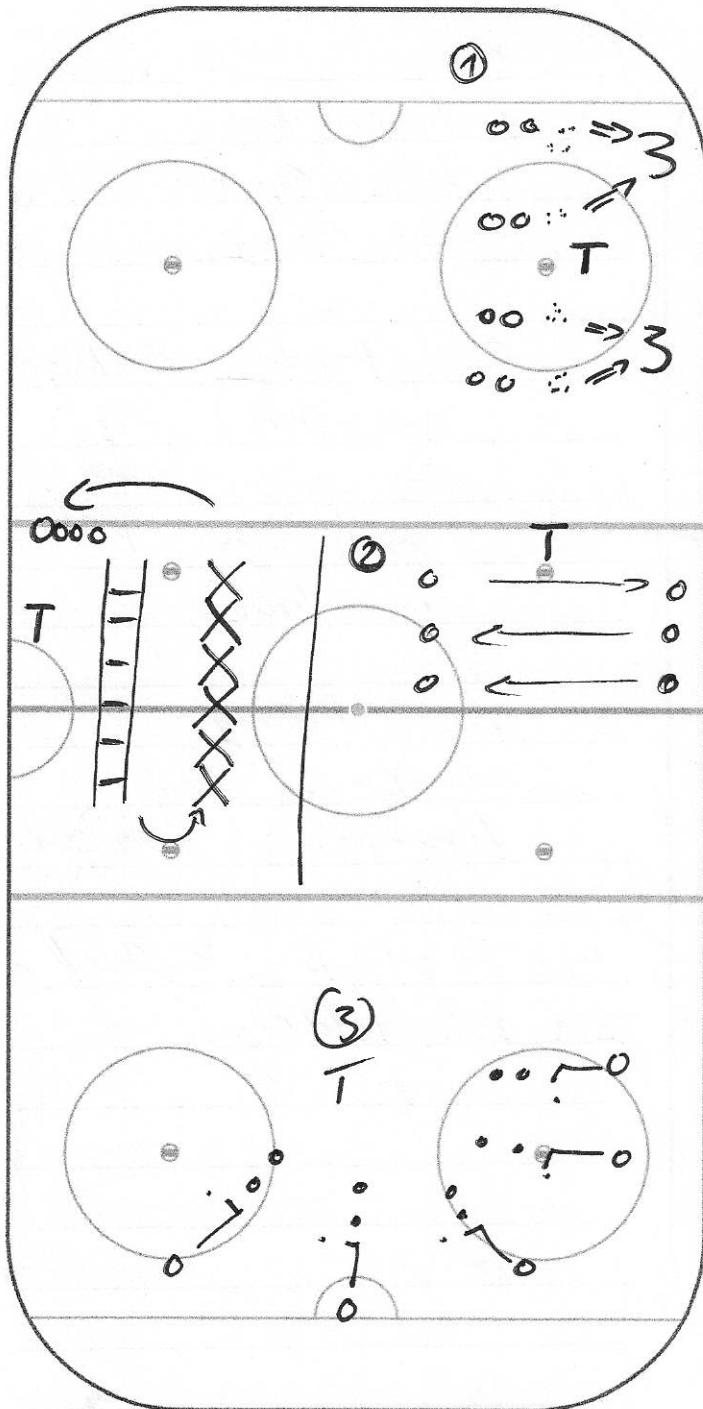
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek
Cobi
Markus
Youri

TEAM: U9

DATUM: 10.07.2020

ZEITPLAN:



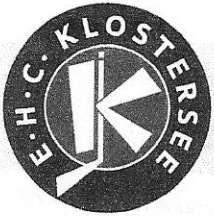
10 min Warm up
Völker Ball

① Schuß Training
gezogener Schuß
im Stehen

② Passen mit blauer
Schleife.
Annahme mit Rück-
hand

③ Stick Handling
mit Holzkegel
um zwei Punkte
ziehen mit Spitze
Schläger

④ Koordination.
Leiter → Einbeinig Seidl.
→ Zweib. Seidl.
Schere → Hohe Sprung
Mitte Zweibeinig



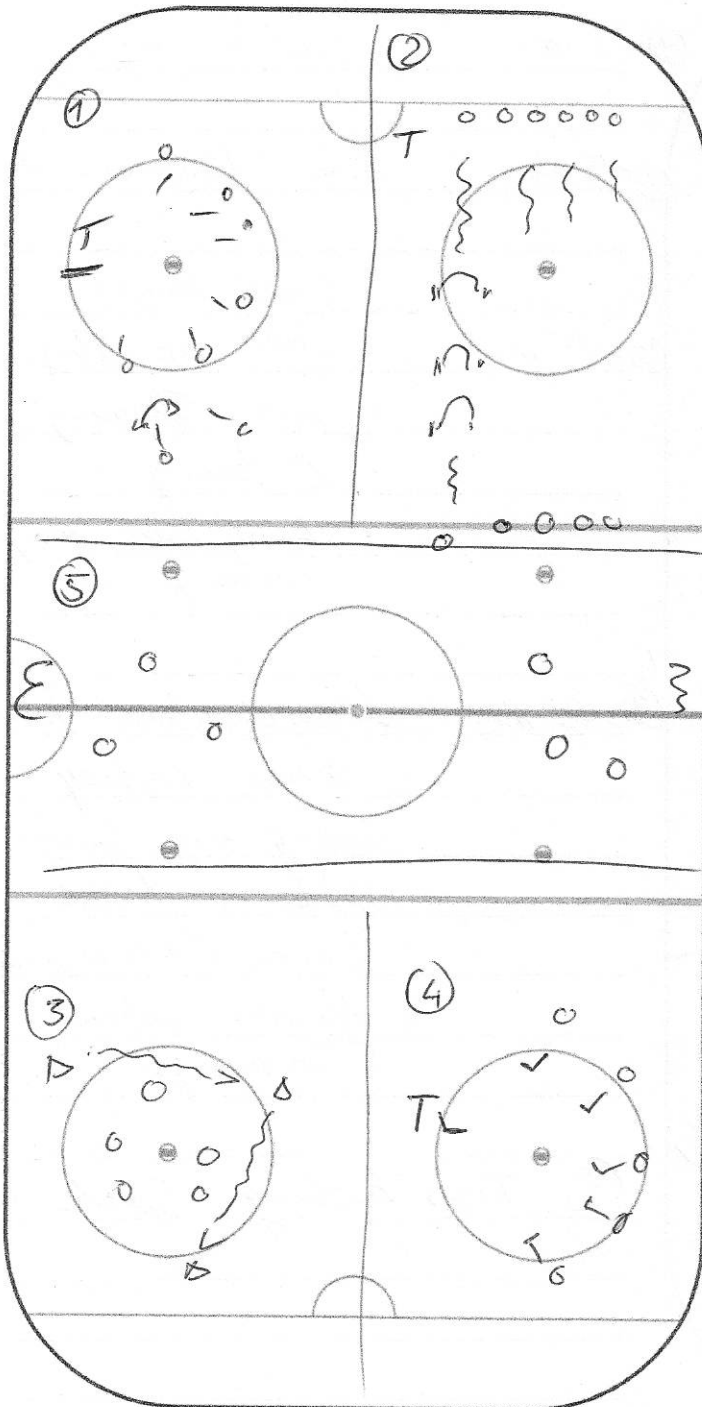
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek
Yousi
Nadja
Sprella

TEAM: U9

DATUM: 15.07.2020

ZEITPLAN:



① 10 min Schläger springen
• Einbein.
• Zwa'bein
• Stepping

② 10 min Seil springen
• Basics.
• Toppel Sprung

③ 10 min Völkerball

④ 15 min Stöck handlig
• um kleine
Hütchen.
1 • Puckel umspielen

⑤ 15 min Floor hockey



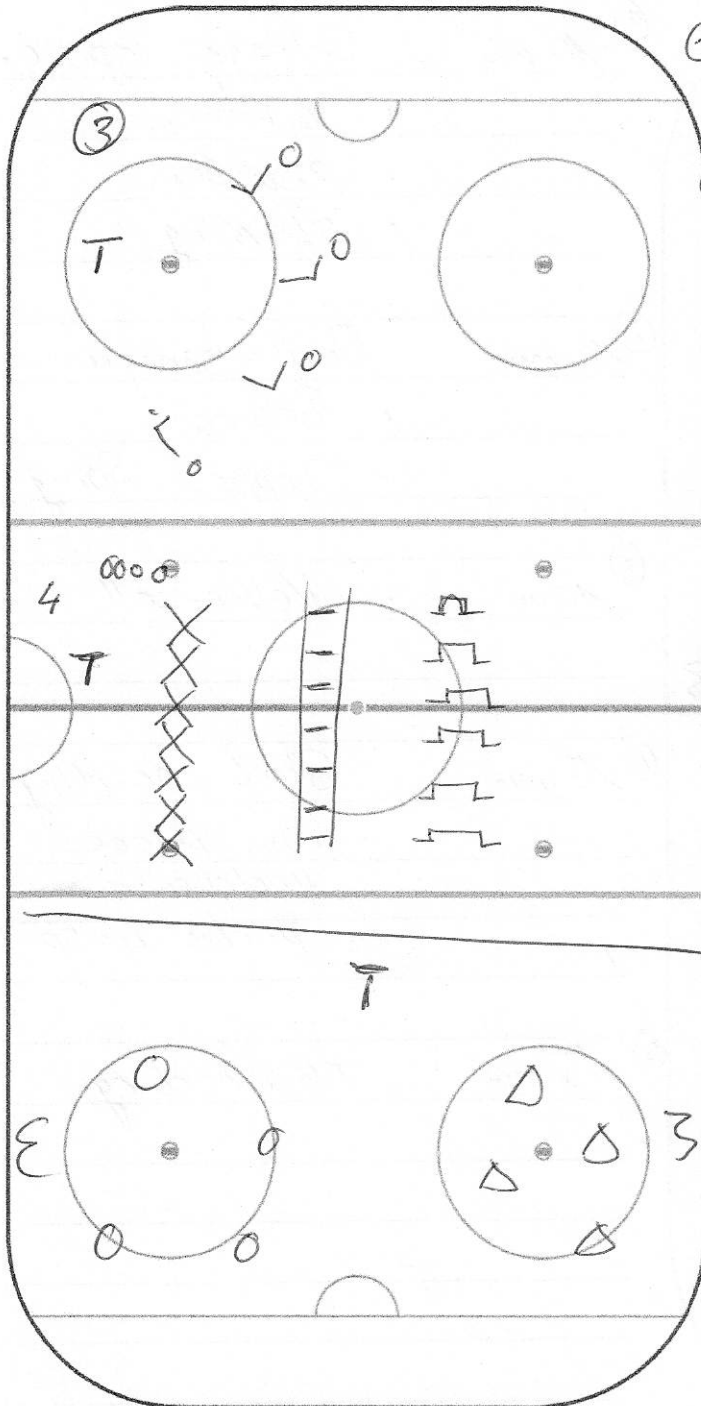
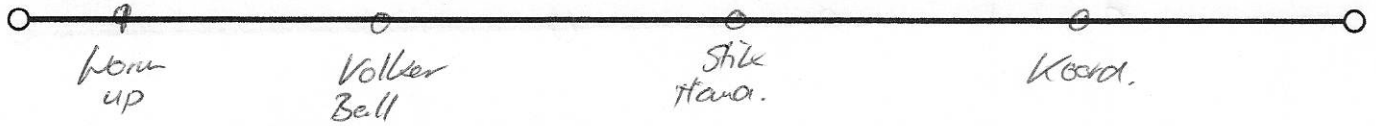
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek
your
cori

TEAM: L19

DATUM: 17.07.2020

ZEITPLAN:



- ① 5 min : Warm up
- ② 15 min : 2x Völkerball
(Holz Kugel)
- ③ 15 min Stik handl.ig
 - mit Skippings
 - Einbeinig
 - Lang und enge Führung
- ④ 15 min Koordination Parkour
 - Schere hockey
 - Sprung mit beiden Beinen in Mitte
 - Leiter (Hampelmann)
 - Hindern klein (Skippings)
- ⑤ Floor hockey Spiel



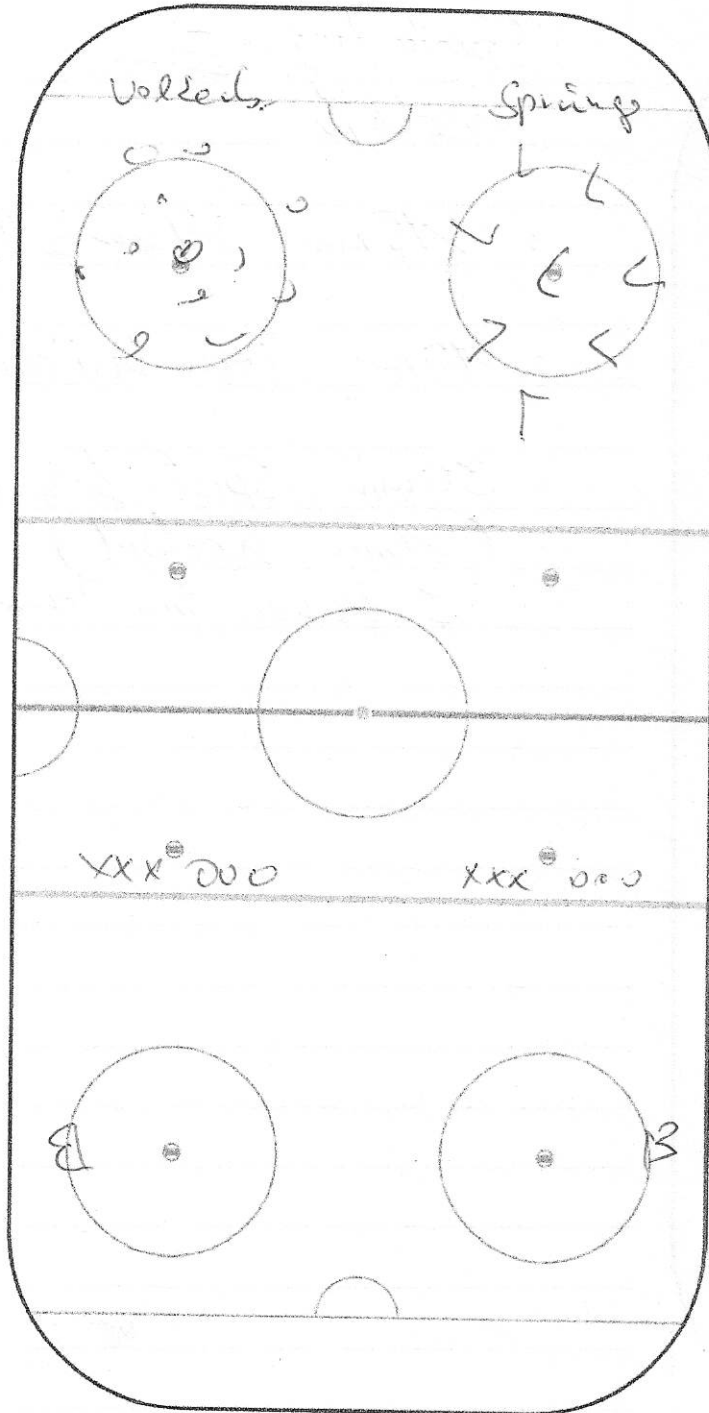
TRAININGSPLAN

TRAINER: Yun March
Lori

TEAM: U9

DATUM: 22.07.20

ZEITPLAN:



Aufwärmen Seilspringen 15'

→ Völkerball 15'

→ Springen über Schläger
Beidbeinig + Einbeinig
(verschiedene Kombinationen
mit Geißelgerät)

→ 20' Spiel im
Wechsel 4:4 o. 3:3
je 12m



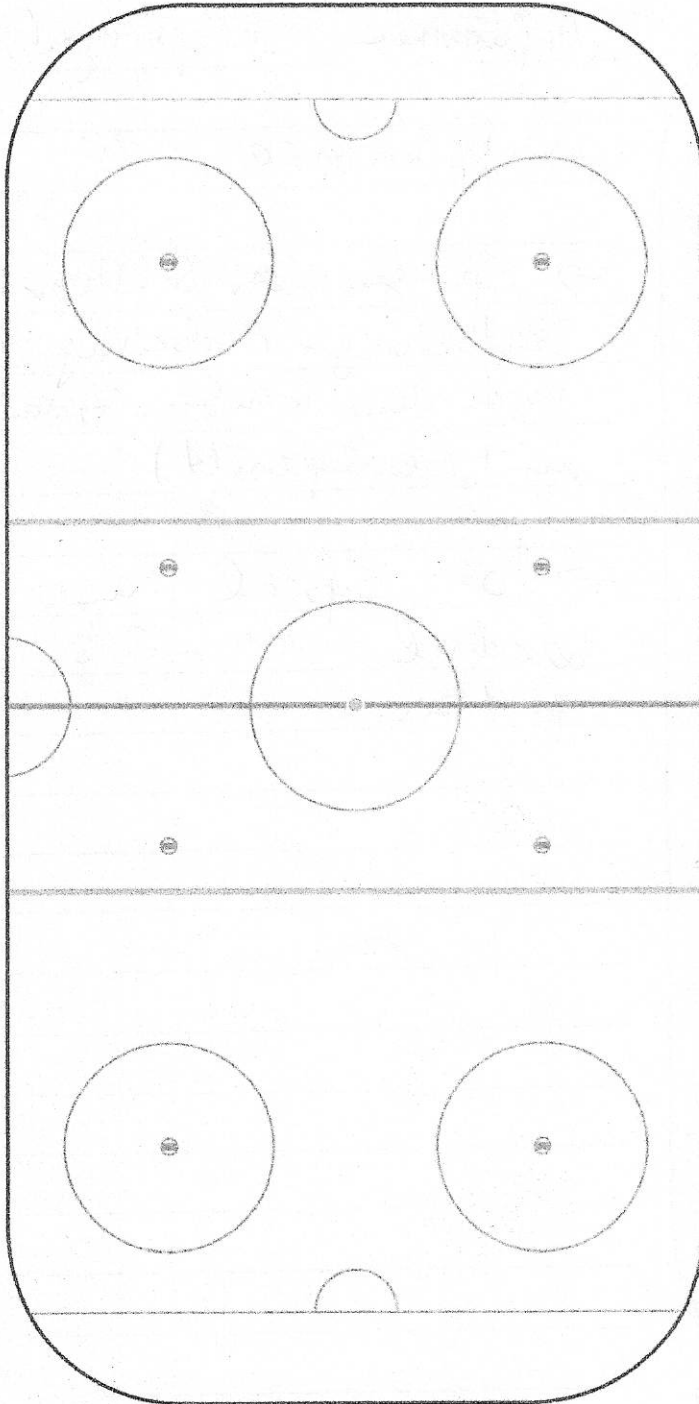
TRAININGSPLAN

TRAINER: Marek
Cobi

TEAM: U19

DATUM: 27.07.2020

ZEITPLAN:



Spiele Tag zum
Abschluss

• 15 min Völkerball

• 10 min Teambuilding

• 30 min Spiel Weisfeld.
(Amin Wechsel)
3 Reihen pro Team