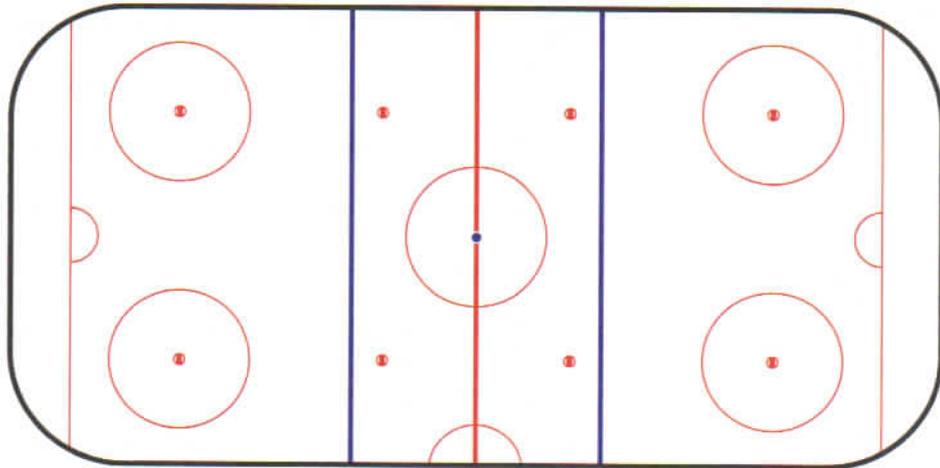




TEAM: U11
DATUM: 28.7.21
TRAINER: Jünger
Wolky

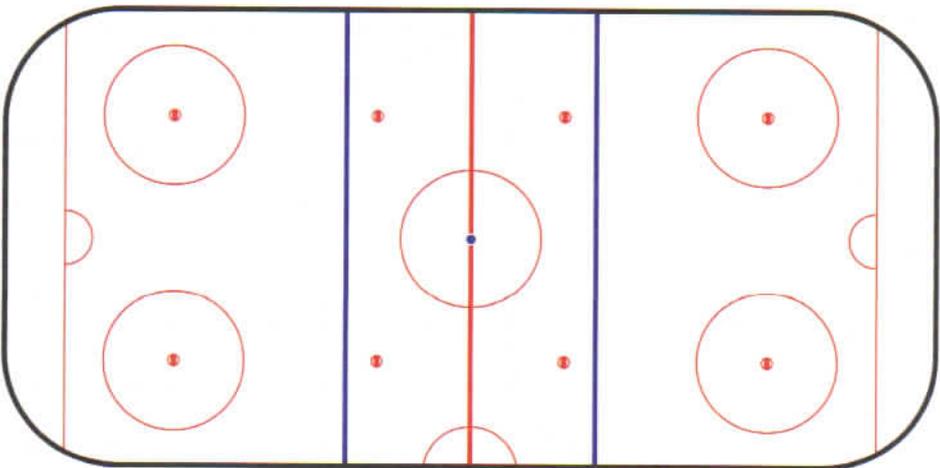
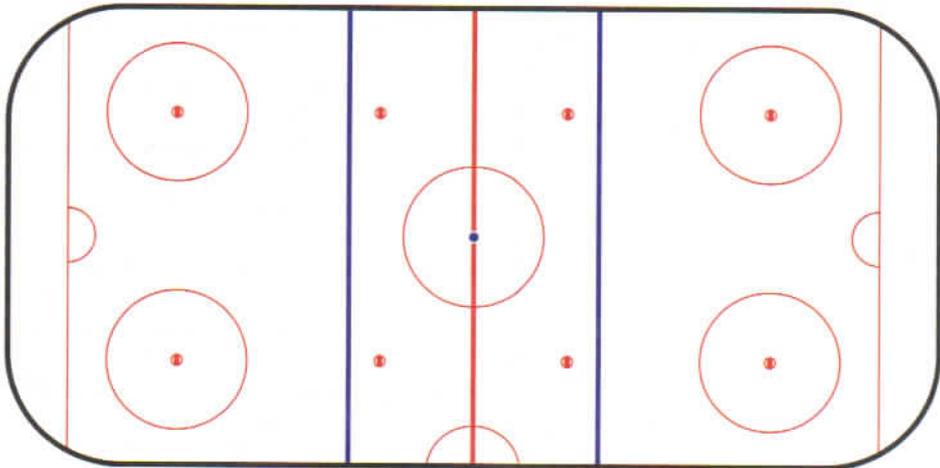
Letztes
Sommertraining

TRAININGSPLAN



Aufwärmen 10Min
Hockey 3/3 40Min
Eisessen 10Min

Schöne Sommerpause!

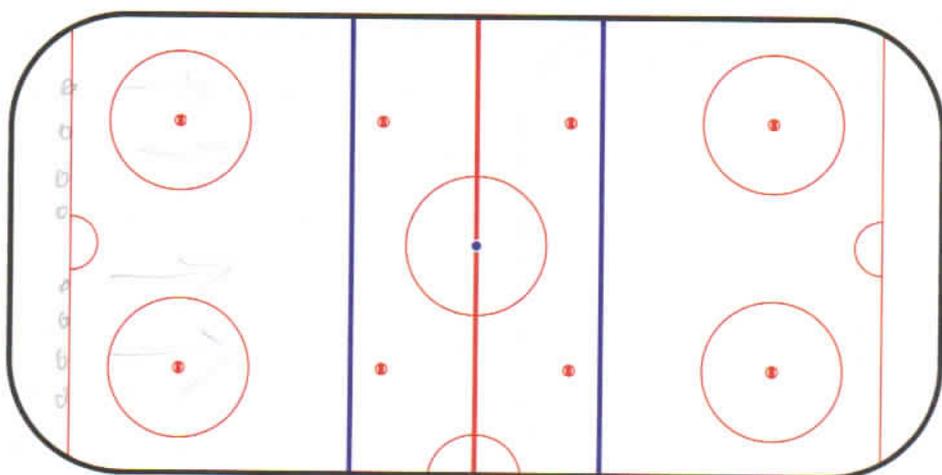


Blank lined area for notes.

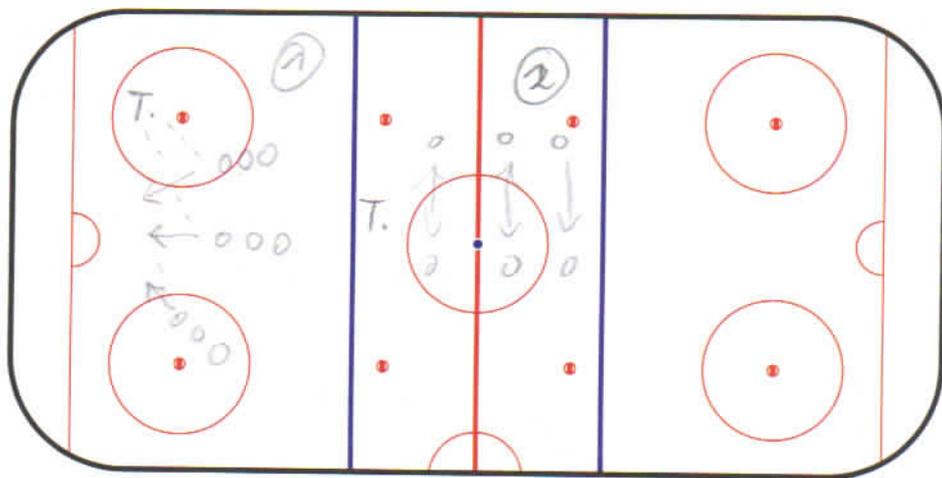


TEAM: UM
DATUM: 23.7.21
TRAINER: Jürgen Wolly

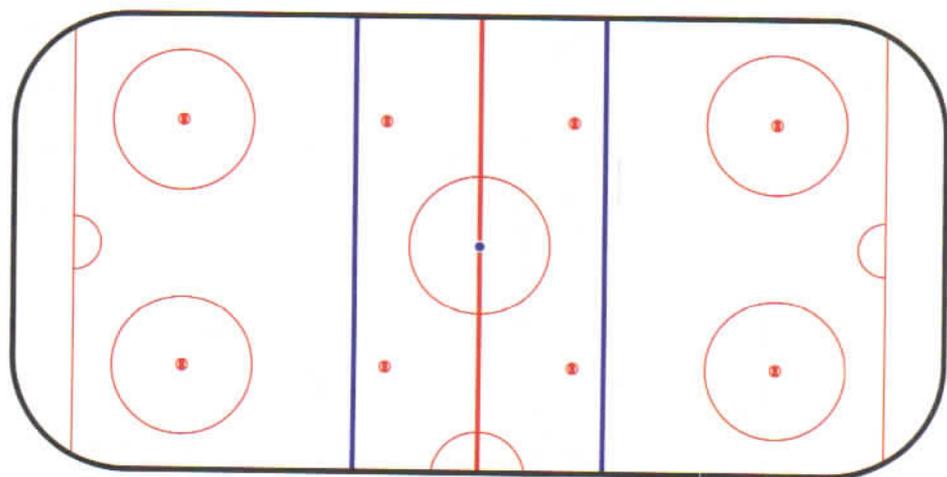
TRAININGSPLAN



Aufwärmen 10Min
Skipping, Anfersen
Ausfallschritt,
seitlich Übersetzen
usw.



Stationen 30Min
① Pass vom Trainer
gezogener Schuss,
zwei Kontaktschuss
② Stickhandling
in Bewegung

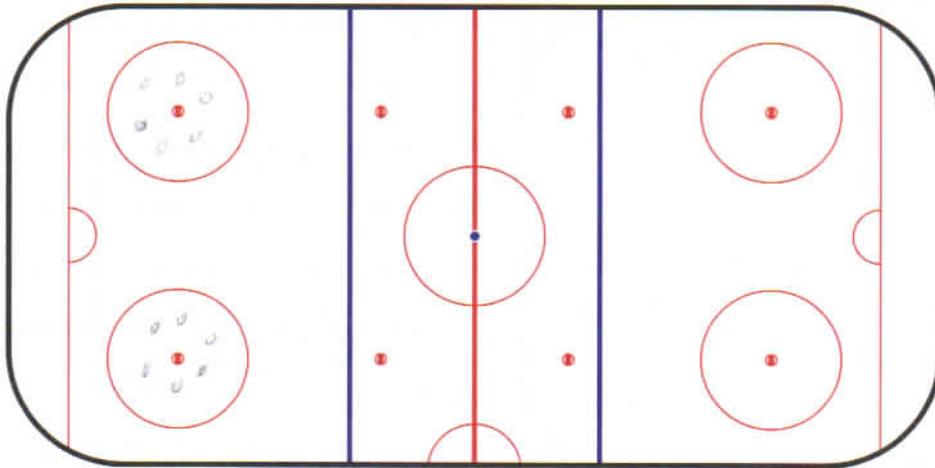


Floorhockey 20Min
Fußball

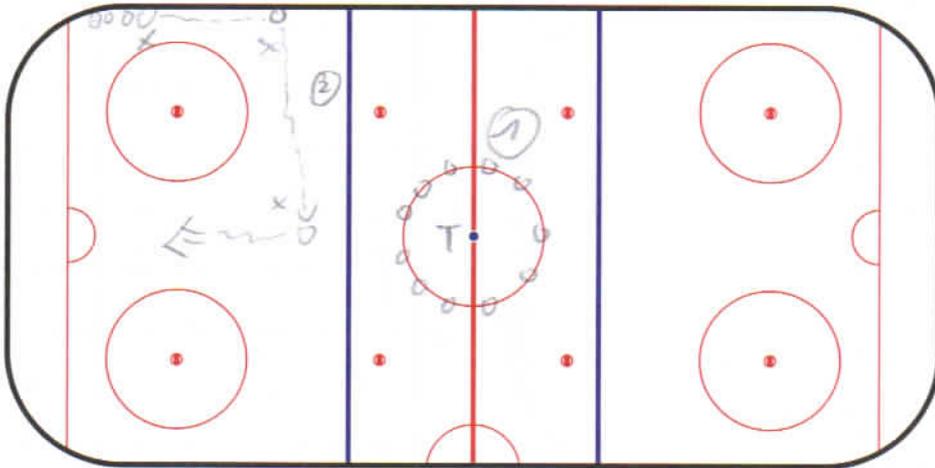


TEAM: U11
DATUM: 21.7.21
TRAINER: Jünger
Wolff

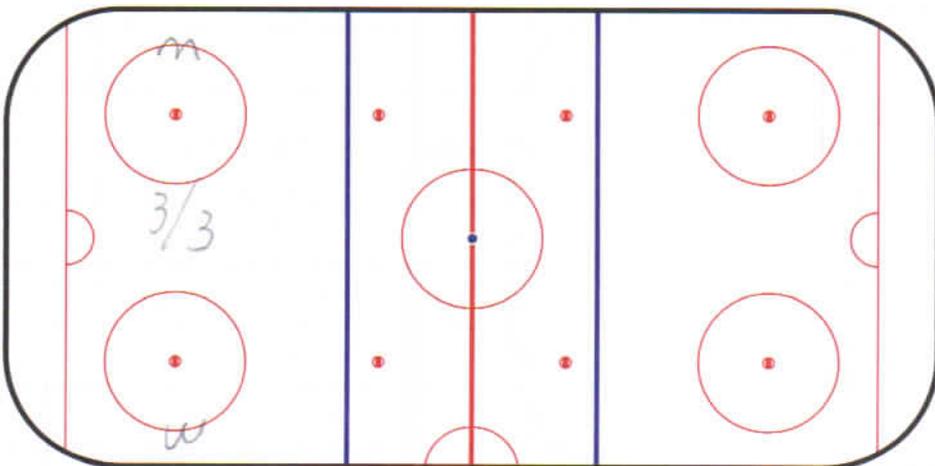
TRAININGSPLAN



Aufwärmen mit Ball 10Min
In Bewegung werden
Nummer gerufen →
Pass zur genannten Nr.



Stationen 30Min
① Beweglichkeit
dehnen, usw
② Schuss übung + passen



Hockey 20Min
Vorgabe Dreieck-
bildung

Zusammenführende Übung:

- Stretch + Move

Aufwärmen:

- Stick V.K. + 360° + Stick fangen
- Tennisball von einer Hand zur anderen schmeißen + auf die Knie und wieder hoch
- Hockeypush + Tennisballpass von einer Hand zur anderen Hand über den Boden
Einbeiniger stand + Fuß 90° anwinkeln + Tennisball unter dem Fuß R. wie L. hoch
Wurf + Storchen Baby + Tennisballdrops

Stickhandling:

- Winkel mischen, wechselnd das Bein oben lassen
- Mischen V.K. + Fuß rotiert nach außen + Absetzen auf das Knie, aus einem Fuß
- Mischen V.K. + Hockeypush (Handtuch)
- Von dir zu dir + dauerhafter Untersetzter
- Stochern Baby + Mischen V.K.

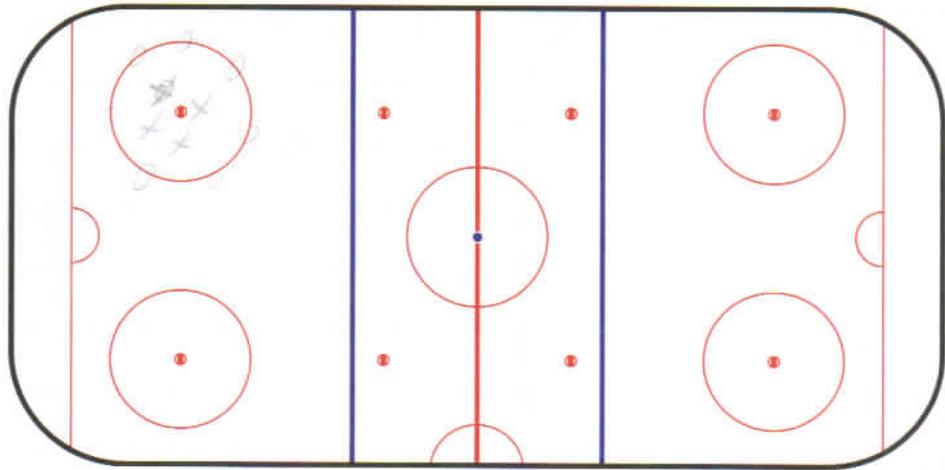
Athletik:

- 3-Wege Stretch (Halbkniend)
- Scheibenwischer
- Adduktorenwippe
- Überkreuzt Wippe
- Assistierender Hamstringstretch

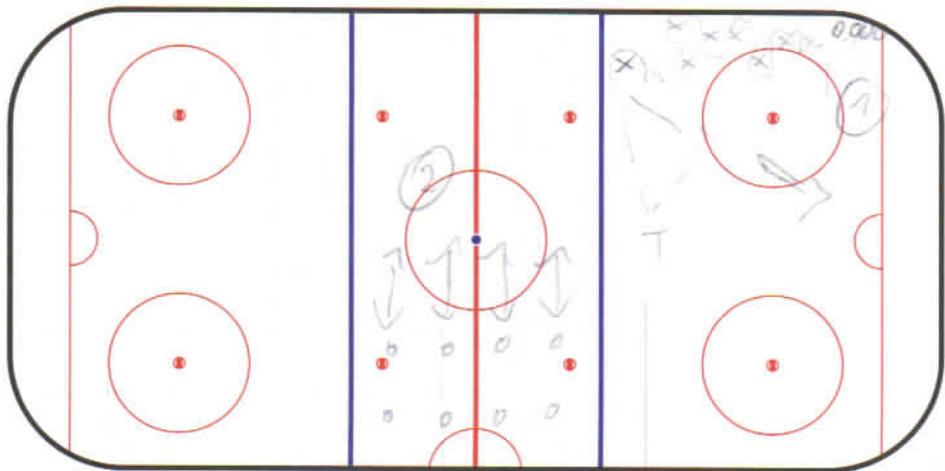


TEAM: U11
DATUM: 16.7.21
TRAINER: Jürgen Wolly

TRAININGSPLAN



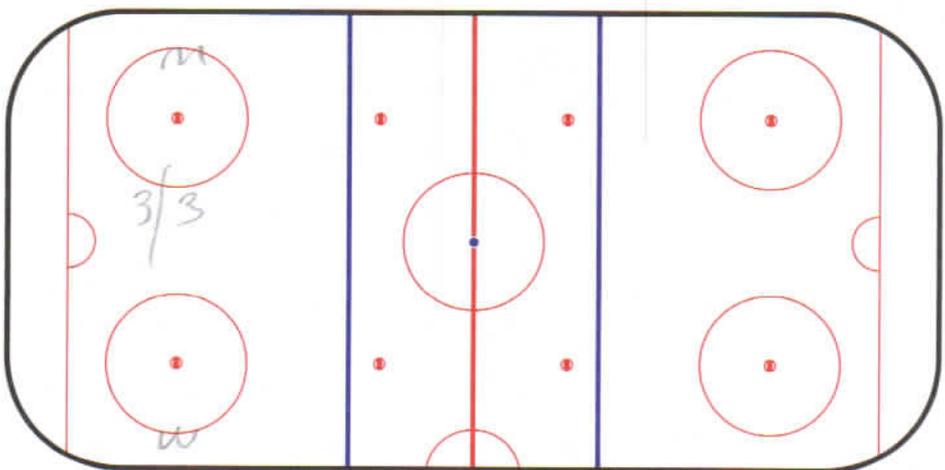
Aufwärmen Völkerball
10Min



Stationen 30Min

① Stickhandling, Pass
Schuss

② Stickhandling in
Bewegung + Pass

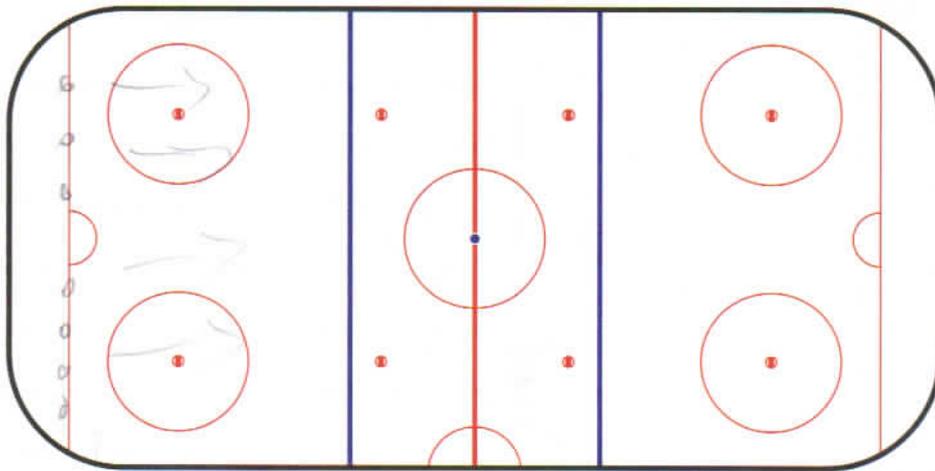


Spiel Hockey 20Min
mit Joker

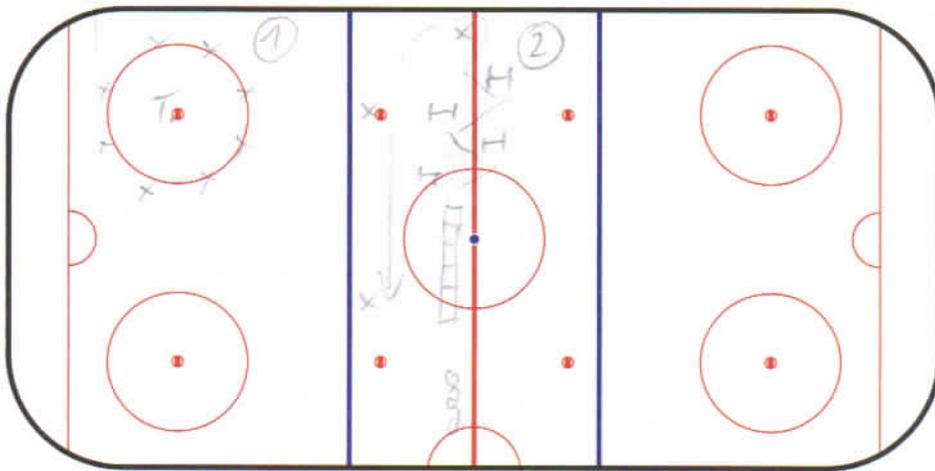


TEAM: U11
DATUM: 14.7.21
TRAINER: Jürgen Wolly

TRAININGSPLAN

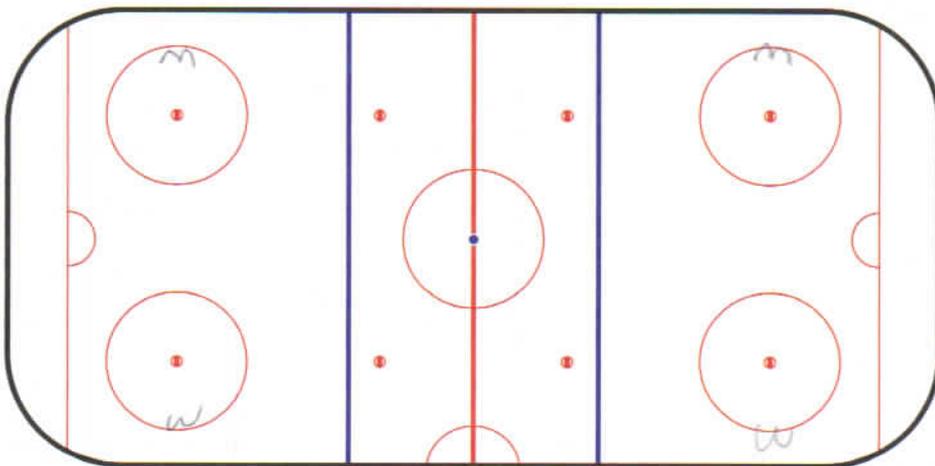


Aufwärmen 10 Min
Skipping, Aufsetzen
Ausfallschritt,
Schlittschuhschritt usw.



Stationen 30 Min
① Keilspringen
beidbeinig, einbeinig
Scheuerschritt usw.

② Leiter, Hürden
Sprint,



Fußball 20 Min

Zusammenführende Übung:

- Stretch + Move

Aufwärmen:

- Steifes Bein + kleine Sprünge nach vorne + Hände mitnehmen
- Aus den Squats auf die Fußspitzen + Hände nach oben + in den Squats + Shuffle + Hockeysprung 1x R. u. L.
- Breitbeiniger Squats + Körpergewicht von einem Bein zum anderen Verlagern + Sprung in der Verlagerung
- Mountain Climber Füße langsam im Wechsel zum Oberkörper Bringen

Stickhandling

- Mischen V.K. + Tennisball von einem zum anderen Fuß bringen
- Mischen V.K. mit zwei Pucks
- 4 Punkte mit zwei Pucks verschieben
- Mischen mit einer Hand + mit der anderen Hand den Tennisball in die Luft werfen
- Ausfallschritt + Puck unter dem Ausfallschritt führen + 1x vor dem Körper

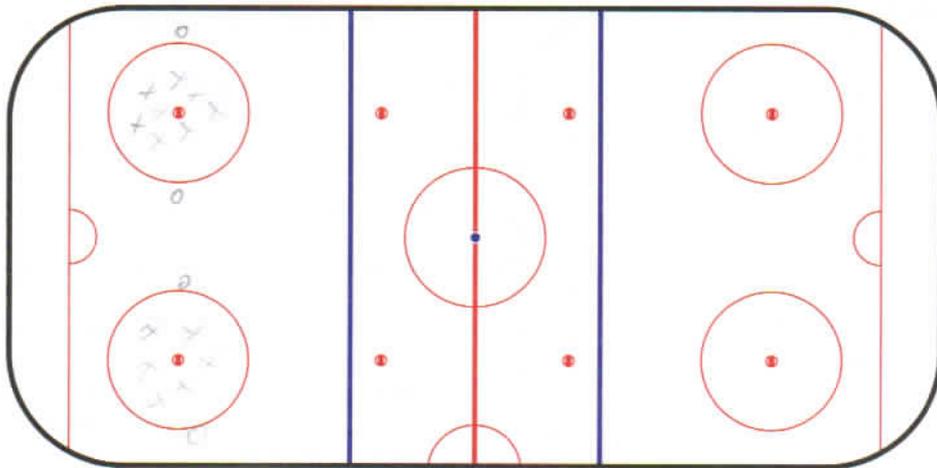
Athletik

- Bauchlage + Tennisball V.K wie H.K. übergeben
- Schulterblätter push ups + Tennisball von einer Hand zur anderen rollen
- Hundebücke + Tennisballdrops
- Seitlicher Plank + Hand und Fuß in der Mitte treffen lassen + Tennisball in jeder zweiten Handbewegung aus der Kniehöhe mitgehen lassen
- Hockeyspünge + auf Signal (diagonales denken) + Tennisballdrops gegen die Wand

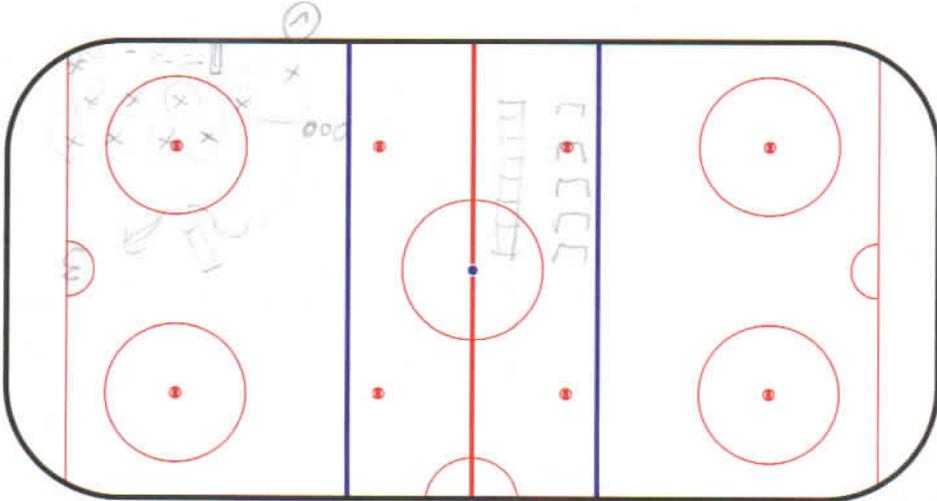


TEAM: U11
DATUM: 9.7.21
TRAINER: Jünger
Wolky

TRAININGSPLAN

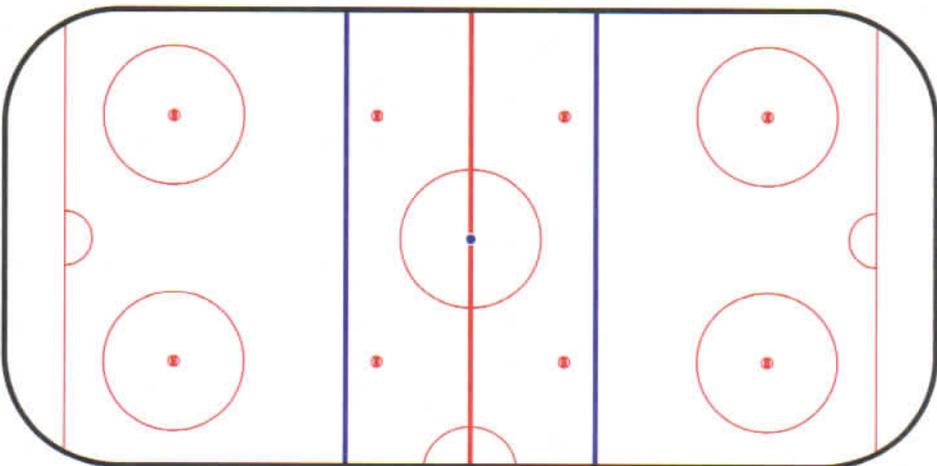


Aufwärmen 10Min
Abwerfen in Kreis



Stationen 30Min

- ① Handhandling, Passen
Körpertäuschung,
Schuss aus Körpertäuschung
- ② Leiter: Stop in and out
Hürden: seitlich beidbeinig
usw

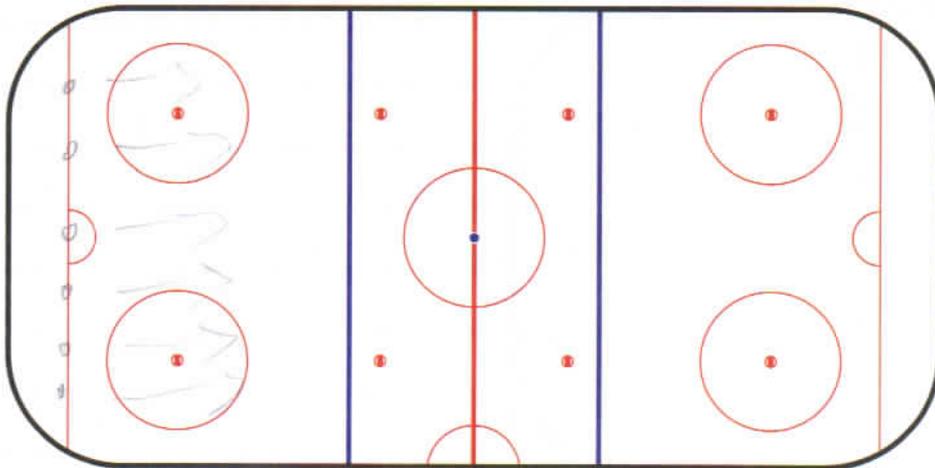


Hockey 20Min
mit Joker

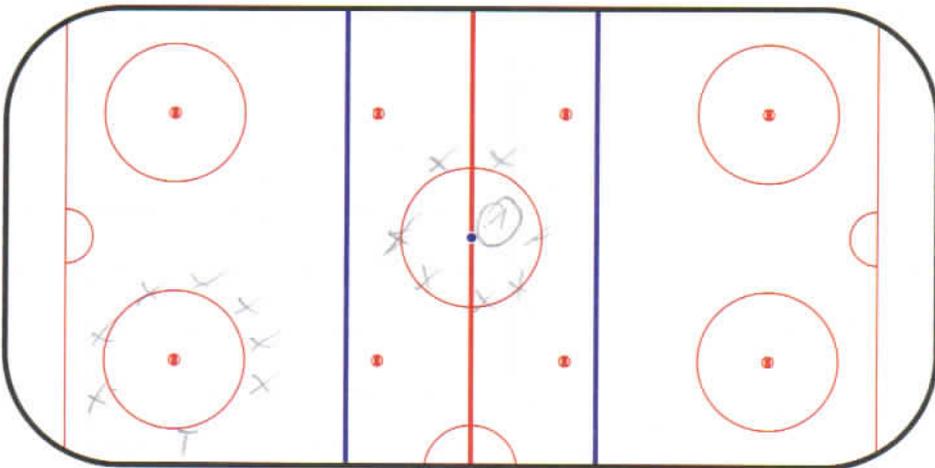


TEAM: UM
DATUM: 7.7.21
TRAINER: Jürgen Wolly

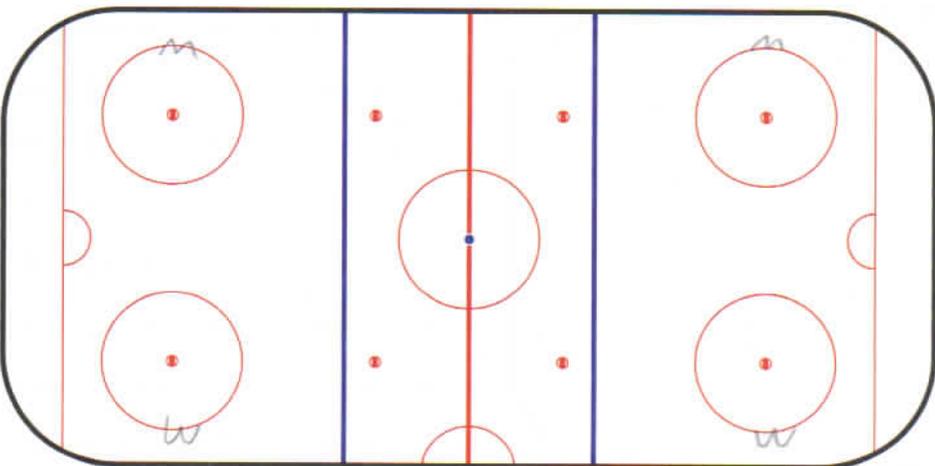
TRAININGSPLAN



Aufwärmen 10 Min
Skipping, Aufersen
Ausfallschritt usw.



① Stickhandling + 30 Min
Koordination mit
Tennisball
② Haltungsgymnastik
seitlich, Armstütze
usw.



Spiel Hockey 20 Min

Warm-up

Stretch + Move

- Bauchlage
 - Rotation mit dem rechten Fuß über den linken Fuß
 - Linke Hand bleibt am Boden
 - Rechte Hand rotiert mit dem unteren Körperbau mit und befindet sich nach der vollständigen Rotation angewinkelt neben dem Körper
 - Körper, wird nach oben über die Beine, und der linken Hand nach oben gedrückt (Umkehrbrücke)
 - Gleiche Bewegung Muster zurück in die Bauchlage
 - Bauch Stretch (O.K. über die Hände in den Stretch)
 - Über Military push nach oben + Liegestützposition
 - Rechter Fuß geht zum Oberkörper (Hüftstretch)
 - Rechte Hand rotiert zur geschlossenen Seite nach oben in die Luft
-  Neustart der Übung in die gegengesetzte Rotation

Zusammenführende Übung:

- Stretch + Move

Aufwärmen:

- Schnelle Füße + Hände mitnehmen nur langsam
- Lateral high Knie im seit Stepps + Hockeyjump zurück
- Ausgestreckt in den Squat + Schnelle Füße + Hochsprung
- High knie + Stochern Baby Start im einbeinigen High knie Starten
- 2x Storchen Baby zurück Dynamisch + RW Ausfallschritt + Scherensprung
- Gelenke aufwärmen

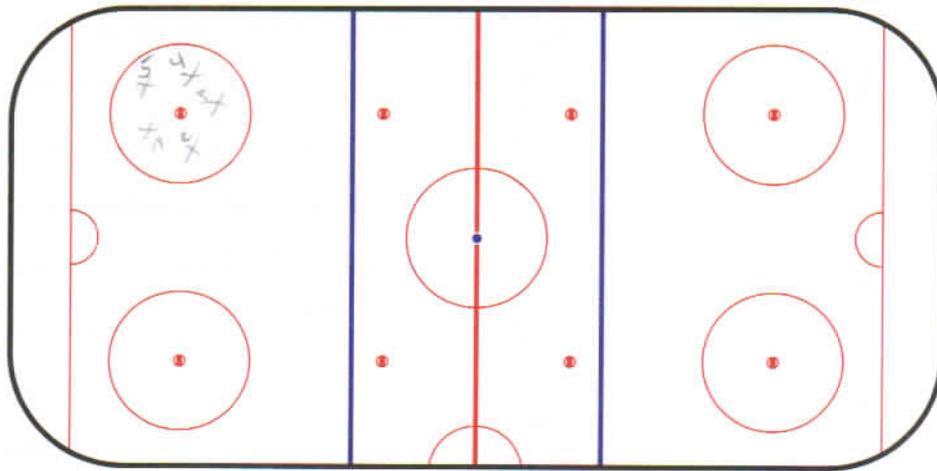
Übungen:

- Mischen + Seit Stepps von L. nach R. nach Vorne und nach hinten
 - Speedsquat + zwischen Sprung
- 2x kurz Mischen + 2x Lang Mischen
 - Purpose + Schnelle Beine + Hände gehen langsam mit
- Puck Slalom in Speed
 - Vierfüßler + Diagonaler seitlicher ausdreher
- 2x V.K. mischen + 1x neben dem Körper um den Puck
 - Wandstütz lauf
- 2x N.K. mischen + 1x V.K. um den Puck
 - Mountain Clippers + Knie geht zum diagonalen Ellenbogen

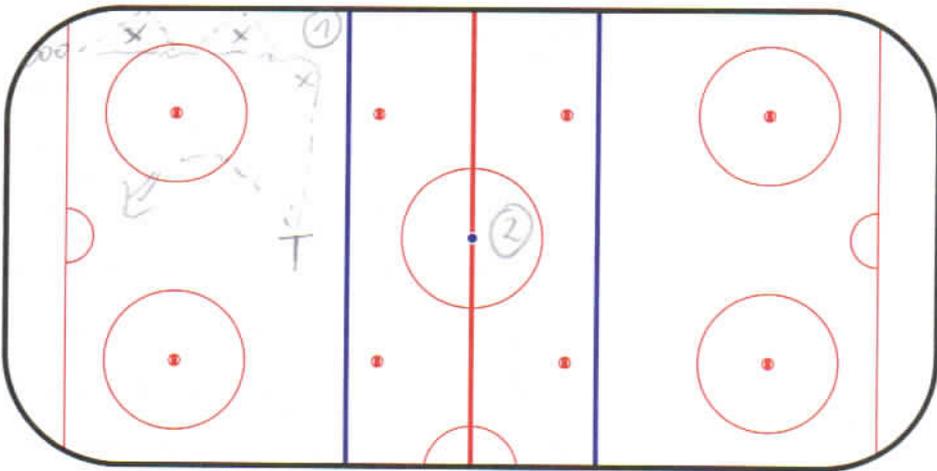


TEAM: U11
DATUM: 2.7.21
TRAINER: Wolly
Jürgen
Markus

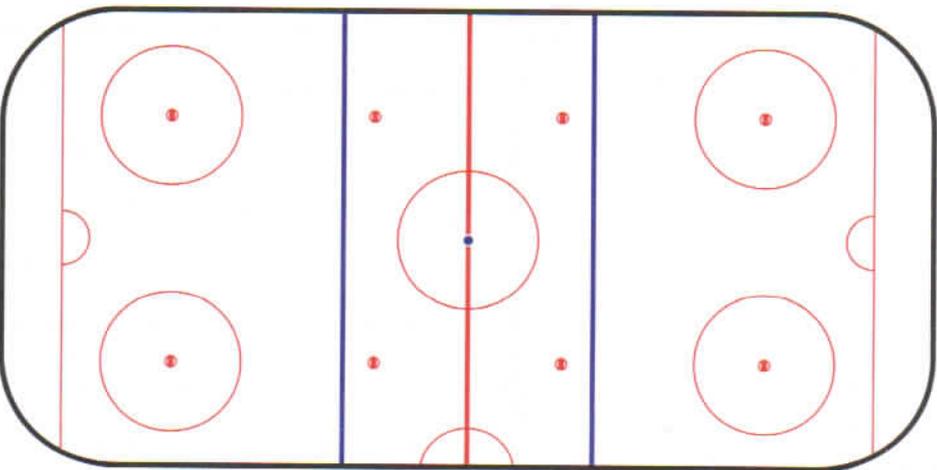
TRAININGSPLAN



Aufwärmen mit Ball 10min
Trainer ruft Zahl
→ passen



Stationen
① Partnerpass, Pass, 15Min
Annahme, schneller
Schuss
② Stickhandling 15Min
in Bewegung, vorwärts
rückwärts usw

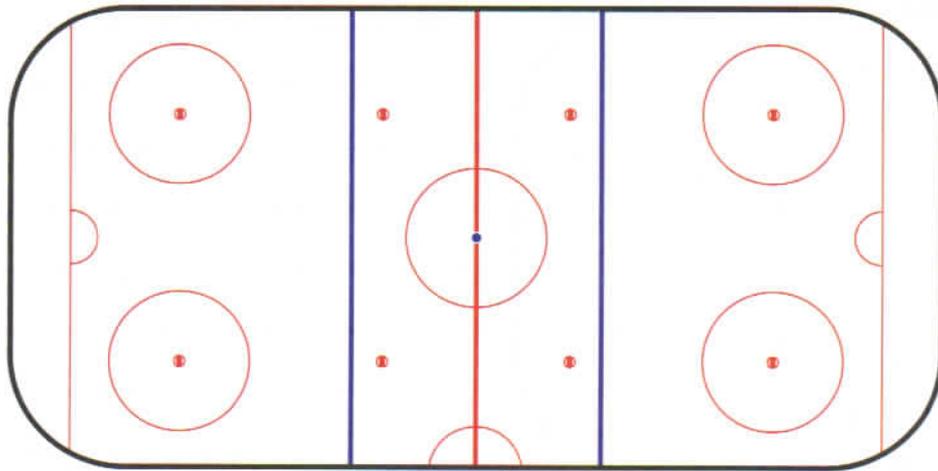


③ Floorhockey 20Min

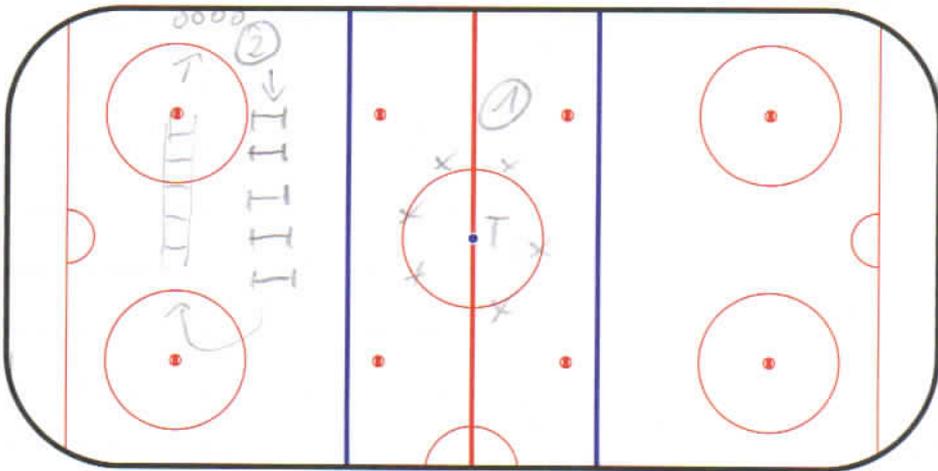


TEAM: UM
DATUM: 30.6.21
TRAINER: Jürgen Wolly

TRAININGSPLAN



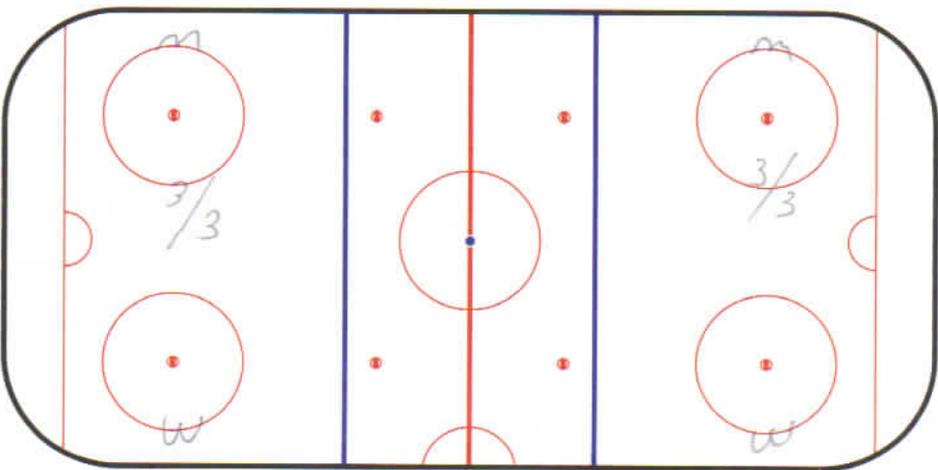
Aufwärmen 10 Min
Hopserlauf, Aufersen,
Ausfallschritt usw.

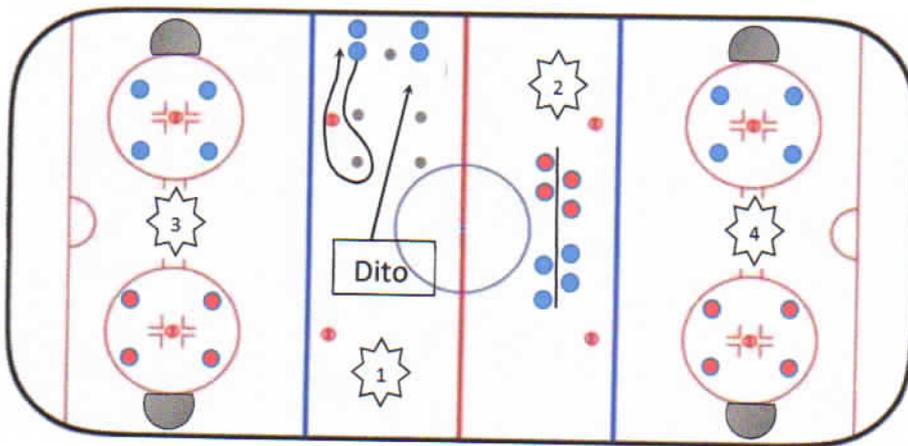


Stationen 30 Min

- ① Stickhandling im Stand und in Bewegung
- ② Hürden einbeinig, zweibeinig, Leiter Stepin, Stepout vor, zurück usw

Fussball 3/3 20 Min



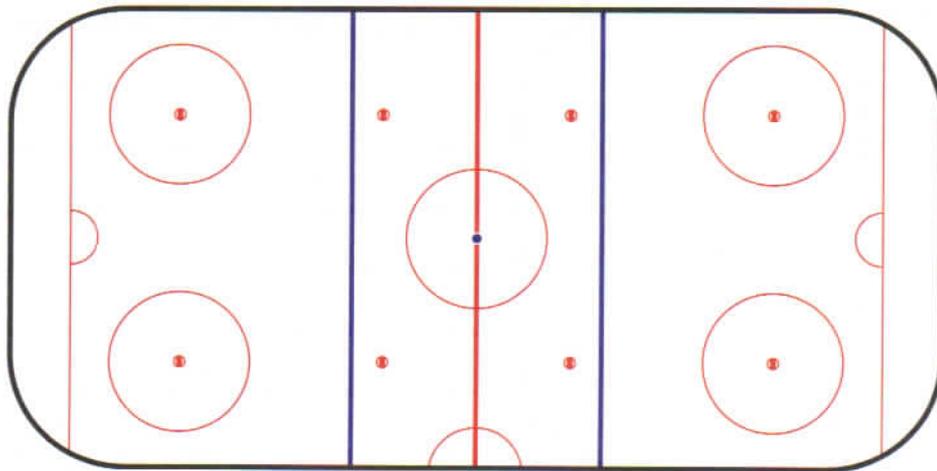


- Fun Day
- Stretch and Move
 - Warm up
 - Völkerball
 1. Staffellauf
 2. Taufziehen
 3. Flor ball
 4. Handball

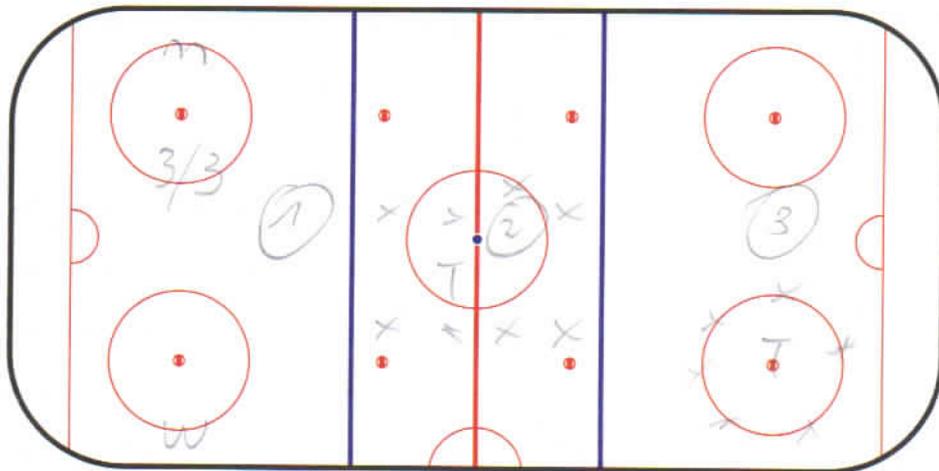


TEAM: U11
DATUM: 25.6.2021
TRAINER: Jürgen
Jimmy
Wolff

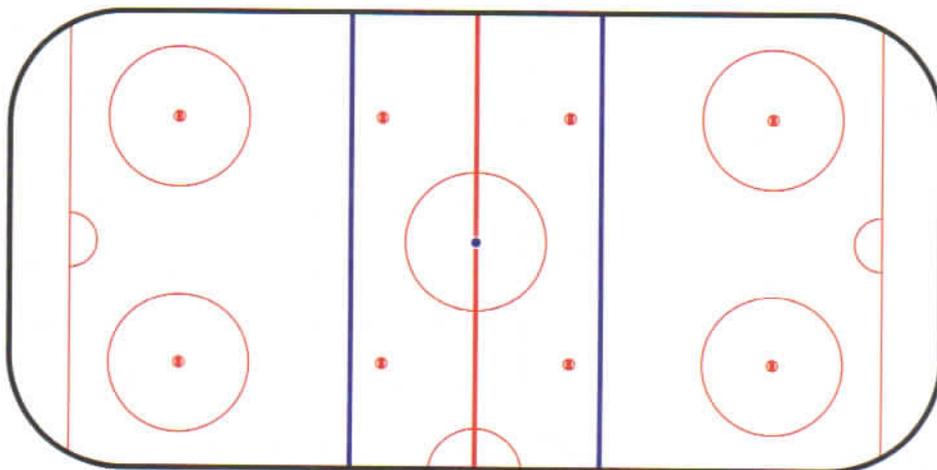
TRAININGSPLAN



Aufwärmen 10 Min
Ausfallschritt, Hopselauf
Anfersen usw.



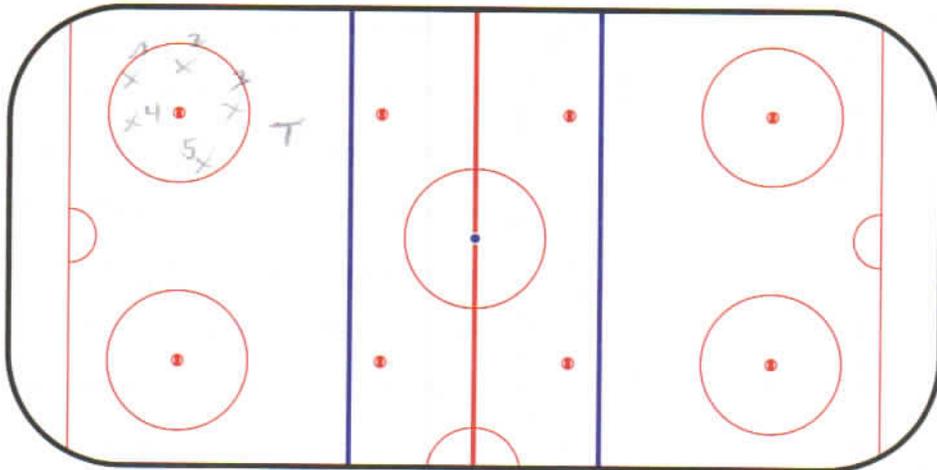
Stationentraining
① Spiel mit Vorgaben
② Stickhandling
Vorhand, Rückhand
im Stand und in
Bewegung
③ Beweglichkeit,
Athletik



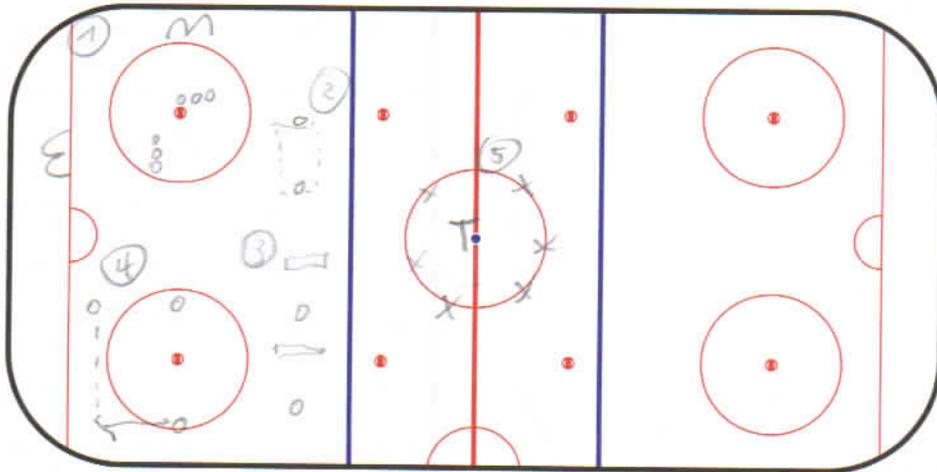


TEAM: U11
DATUM: 23.6.21
TRAINER: Jürgen Wolly

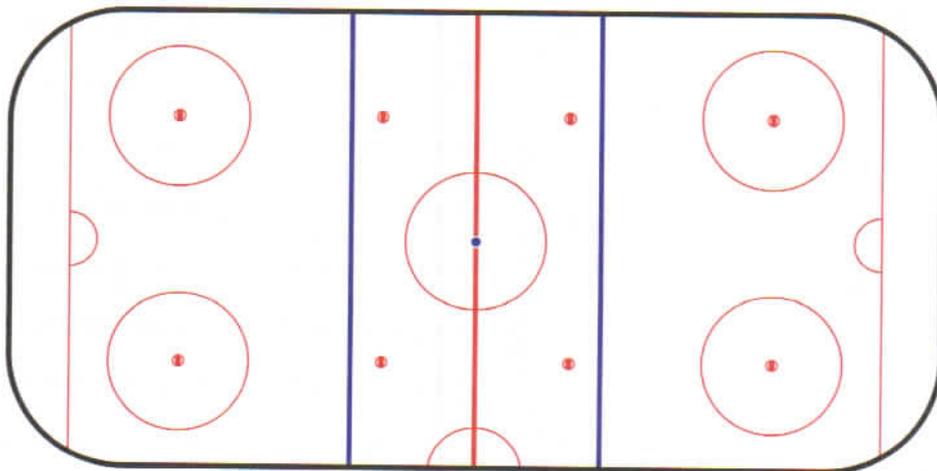
TRAININGSPLAN



Aufwärmen 10 Min
Ballspiel
1, 2, 3, 4 usw.
zuwerfen



50 Min
① Schiessen gezogen
② Vorhand annahme
Rückhand passen
③ Pass master
④ Schweden box
freien Raum + Pass
⑤ Stickhandling



Warm-up

Stretch + Move

- Mit ausgestreckten Armen + Fäuste in den Squat gehen
- Horizontales Schulterdrücken im Squat
- Oberkörperrotation im Squat
- Öffnen immer mit einer Hand. Die Zweite Hand bleibt am Boden
- Hände vor dem Körper im Squat ausstrecken
- Im Squat auf die Fußspitzen
- In den breiten Stand (Hände vor dem Körper)
- Über das R. Bein den Körper auf den Po absetzen
- Linkes Bein bleibt ausgestreckt
- Oberkörperrotation nach links
- Oberkörperrotation nach rechts
- Oberkörper über das rechte Bein nach oben drücken
- Neustart der Übung in die gegengesetzte Rotation

Zusammenführende Übung:

- Stretch + Move

Aufwärmen:

- Schnelle Füße + Hände mitnehmen nur langsam
- Lateral high Knie im seit Stepps + Hockeyjump zurück
- Ausgestreckt in den Squat + Schnelle Füße + Hochsprung
- High Knie + Stochern Baby Start im einbeinigen High Knie Starten
- 2x Storchen Baby zurück Dynamisch + RW Ausfallschritt + Scherensprung
- Gelenke aufwärmen

Stickhandling + Athletik

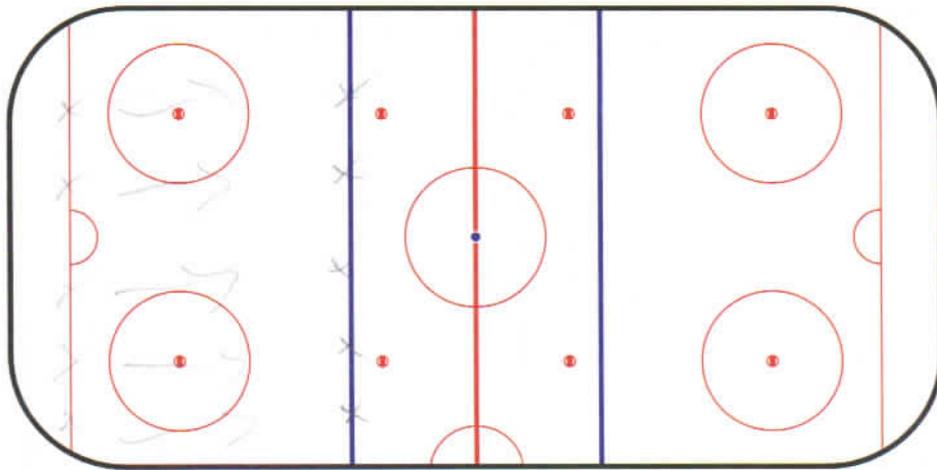
- Mischen vor dem Körper, und über die Linie vor und zurück steppen
 - Einbeiniger Hi Knie mit zwischen Sprung + RW Ausfallschritt
- VH neben dem Körper mischen + übersetzter über die Linie
 - Gesäßbrücke + einbeiniger Knie kick zum Oberkörper
- RH neben dem Körper mischen + übersetzter über die Linie
 - Schattenboxen + Sprint
- 2x Mischen + Langer Schläger VH übersetzten zum Schläger + Untersetzen vom Schläger weg
 - Russian Twist mit Handschuh
- 2x Mischen + Langer Schläger RH + übersetzten zum Schläger + Untersetzen vom Schläger weg
 - 4x Schlägerstoß im zwischen Sprung + Squat mit Schläger über dem Kopf



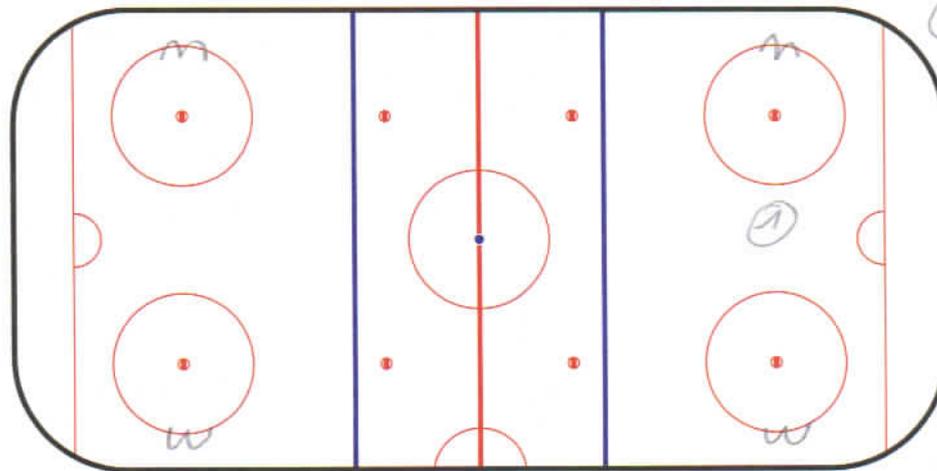
TEAM: U11
DATUM: 18.6.21
TRAINER: Wally Jünger

Spieltag

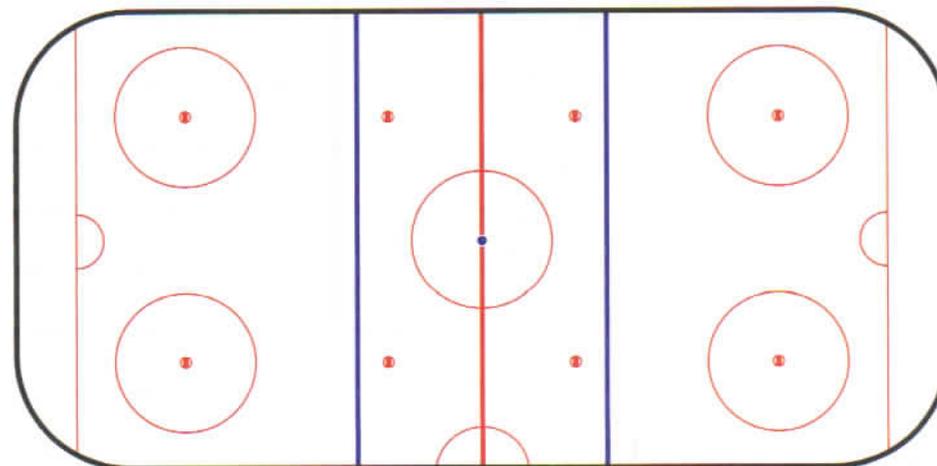
TRAININGSPLAN



Aufwärmen 10 Min
Kopserlauf, Ausfallschritt
Entengang u. s. w.



① Fußball 40 Min
② Floorhockey

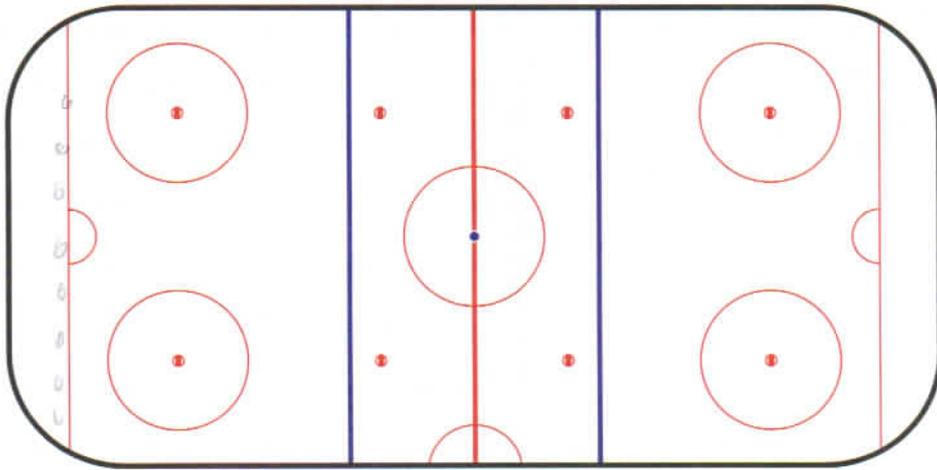


10 Min Teambuilding
Eissee

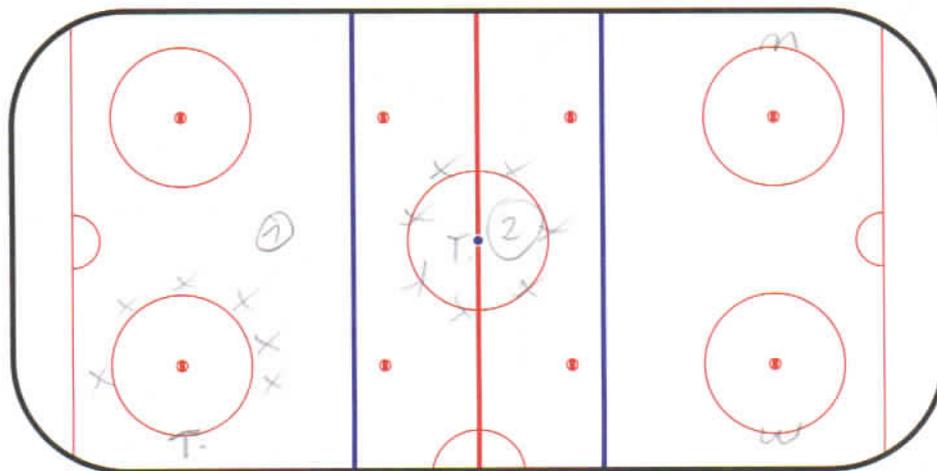


TEAM: U11
DATUM: 16.6.21
TRAINER: Jürgen
Juri
Wolky

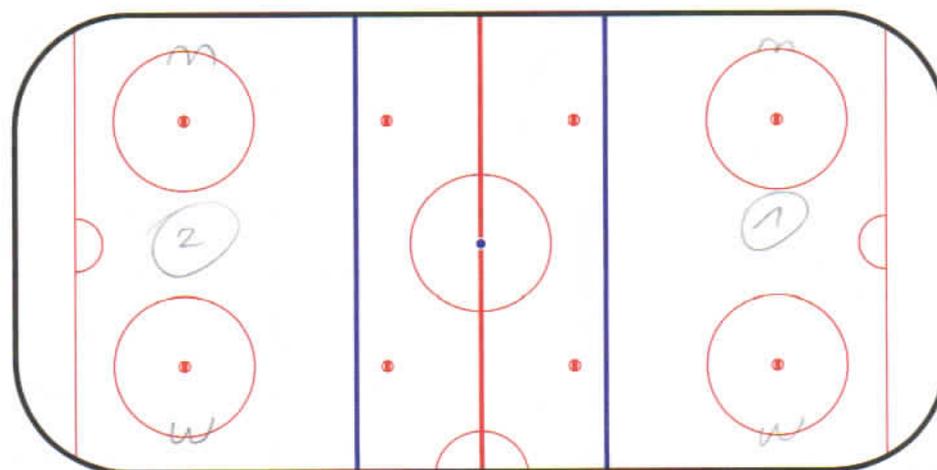
TRAININGSPLAN



Aufwärmen ca. 10 Min
Hüpfen, Seitstep,
Schlittschuhschritt usw



Stationentraining ca. 30 Min
① Seilspringen
② Stickhandling
Grundlagen
③ Hockey 3/3



① Fußball ca. 20 Min
② Floorhockey

Sommertraining

EHCK Klostersee

Nr.4

Aufwärmen:

- Hampelmann
- Kniebeuge
- Hi Knie
- Fressen
- Diagonales Fuß heben
- Gelenke kreisen

Zusammenführende Übung:

- Stretch + Move

Übungen:

Athletik:

- Einrollen + Aufrollen + Sprung
- Ausfallschritt + Sprung + Schere mit den Beinen in der Luft
- Schattenboxen
- Russian Twist mit Handschuh
- Low Wolke

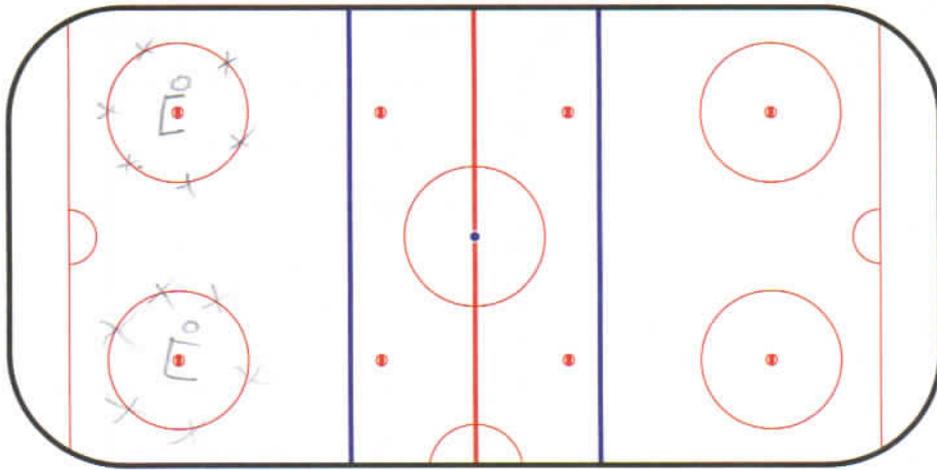
Stickhandling:

- Mischen vor dem Körper, und über die Linie vor und zurück steppen
- VH neben dem Körper mischen + übersetzter über die Linie
- RH neben dem Körper mischen + übersetzter über die Linie
- 2x Mischen + Langer Schläger VH
- 2x Mischen + Langer Schläger RH

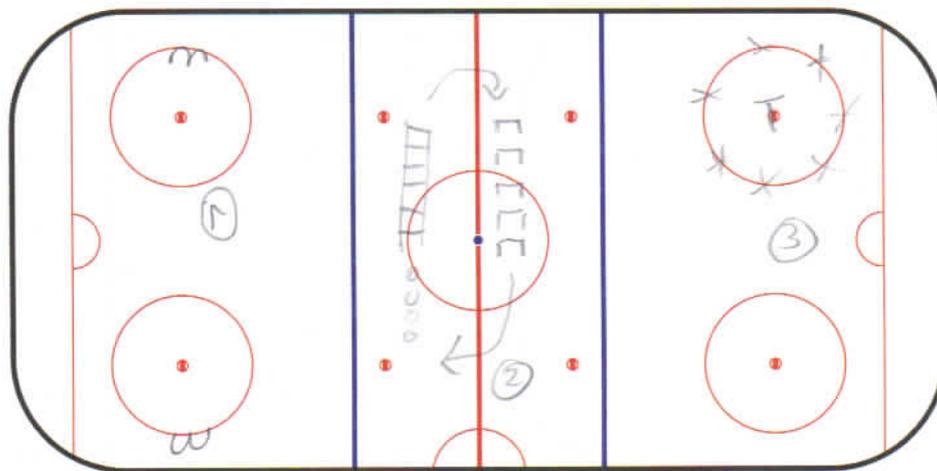


TEAM: UM
DATUM: 11.6.21
TRAINER: Jürgen
Wolff
Juri

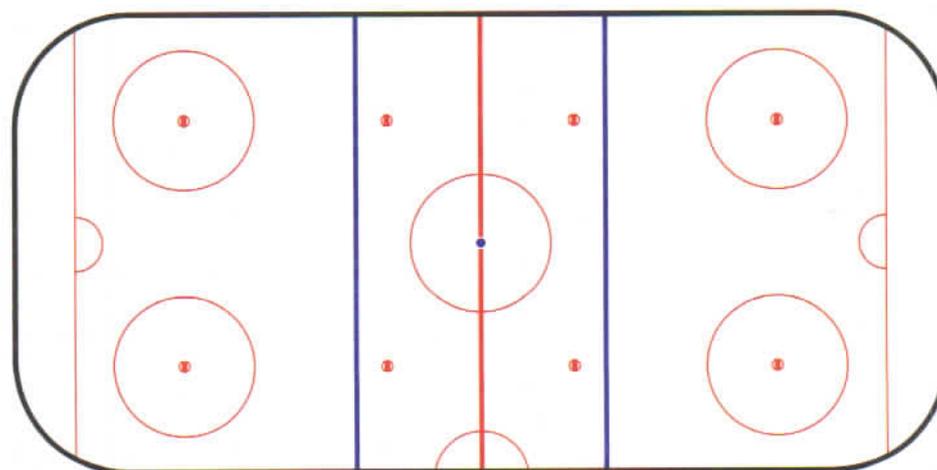
TRAININGSPLAN



① Aufwärmen 15 Min
Spieler in der Mitte
Tor als Schutz
Spieler aussen →
passen und abwerfen



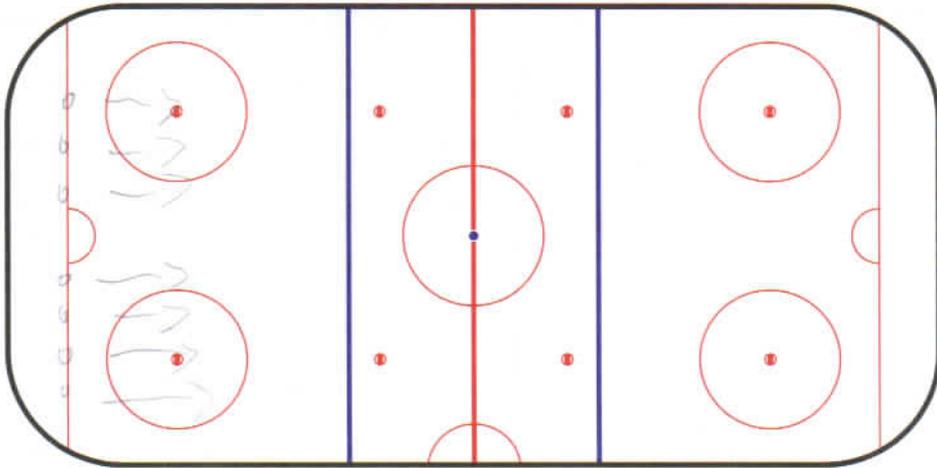
② Stationen
① Spiel Hockey
② Leitertraining +
Hürden
zweibeinig, einbeinig
Step in - Step out usw.
③ Stickhandling
Grundlagen



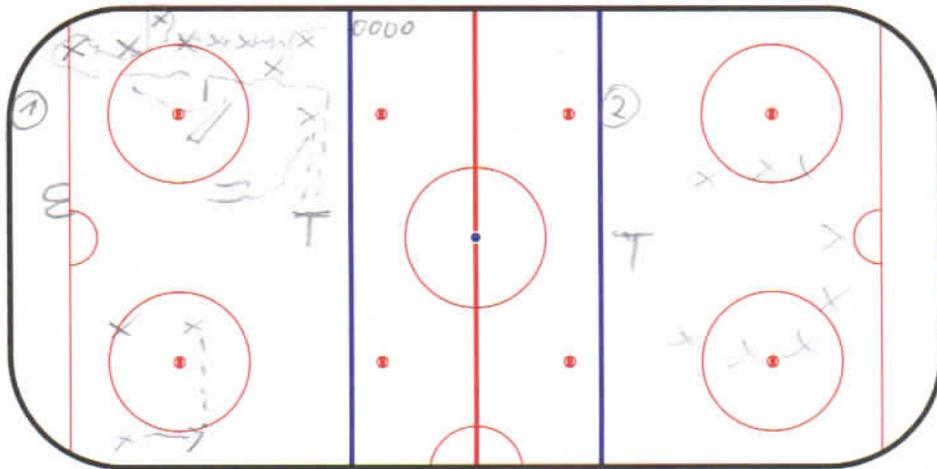


TEAM: U11
DATUM: 9.6.21
TRAINER: Jürgen Wolly

TRAININGSPLAN

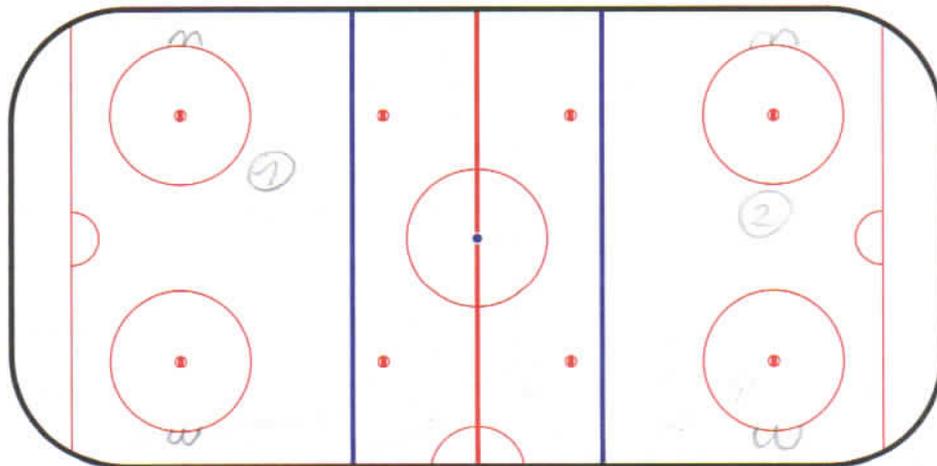


① Aufwärmen 10Min
Skipping, Auferser, Schlittschuhschritt usw.



② Stationen 30Min
① Mischen, passen, schießen + Schwedenbox

② Sticks handling Grundlagen



③ ① Floorhockey 3/3

② Fußball 3/3

Zusammenführende Übung:

- Stretch + Move

Aufwärmen:

- Hampelmann
- Wechselsprünge + Hände nach oben und unten V.K.
- Hi Knie
- Fressen
- 180° Oberkörper (O.K.) drehen
- 180° O.K. Schräg nach unten drehen
- Gelenke kreisen

Stickhandling:

- 8er V.K. um Pucks VH wie RH + +

- Kleiner u. großer 8er vor und zurück + + + +

- 2x große 8er V.K. + 1x linear V.K. + + +
+ +

- 2x große 8er 2x leine 8er V.K. + + +
+ + +

- 2x 8er mit drei Pucks V.K. + +
+ +
+ +

Sommertraining

EHCK Klostersee

Nr.1

Aufwärmen:

- Hampelmann
- Kniebeuge
- Hi Knie
- Fressen
- Diagonales Fuß heben
- Gelenke kreisen

Zusammenführende Übung:

- Stretch + Move

Übungen:

Athletik:

- Einrollen + Aufrollen + Sprung
- Ausfallschritt + Sprung + Schere mit den Beinen in der Luft
- Schattenboxen
- Russian Twist mit Handschuh
- Low Wolke

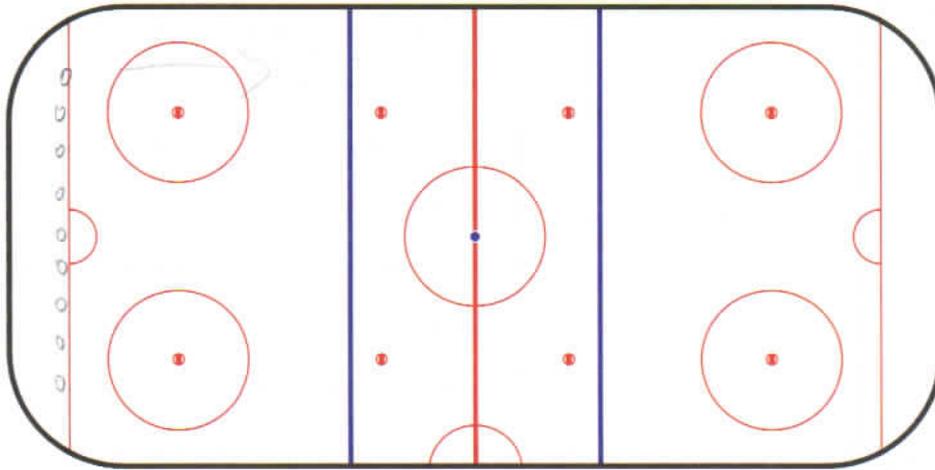
Stickhandling:

- Mischen vor dem Körper, und über die Linie vor und zurück steppen
- VH neben dem Körper mischen + übersetzter über die Linie
- RH neben dem Körper mischen + übersetzter über die Linie
- 2x Mischen + Langer Schläger VH
- 2x Mischen + Langer Schläger RH

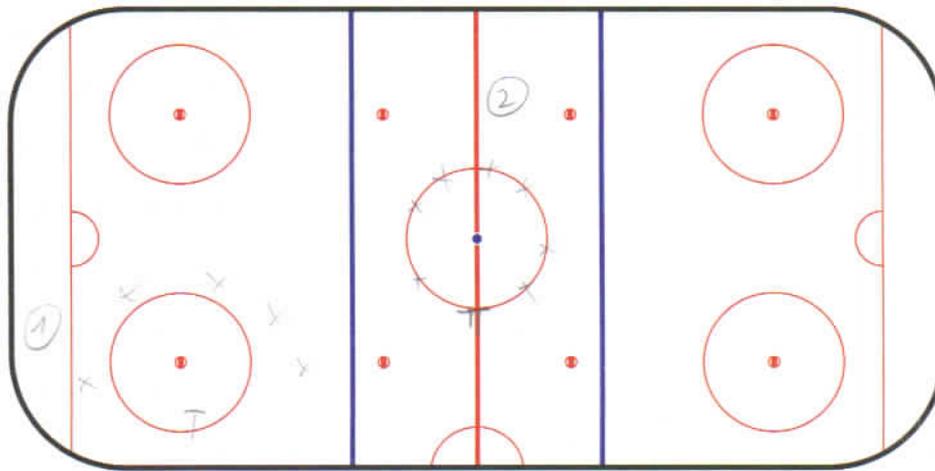


TEAM: U11
DATUM: 31.5.21
TRAINER: Jürgen Wölly

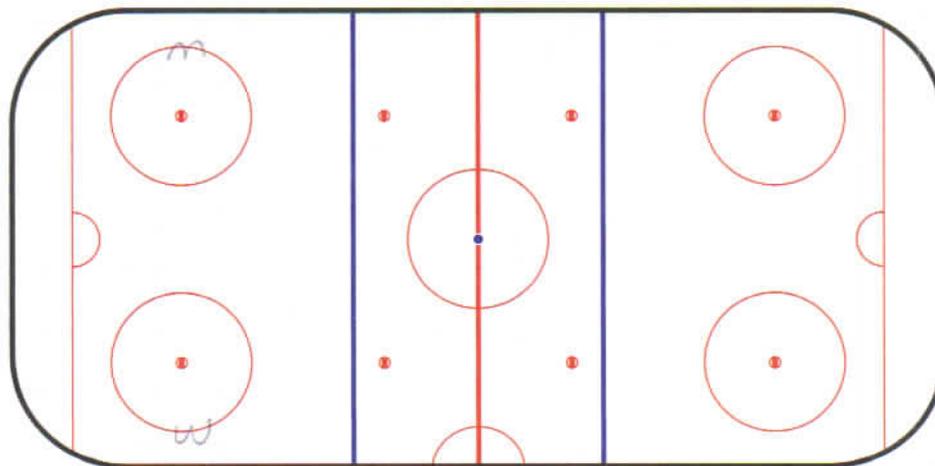
TRAININGSPLAN



Warm up
skipping, Ausfallschritt
Anfersen usw.
10 Min



Stationen 2 x 15 Min
① Haltungsgymnastik
② Stickhandling
(Grundlagen)

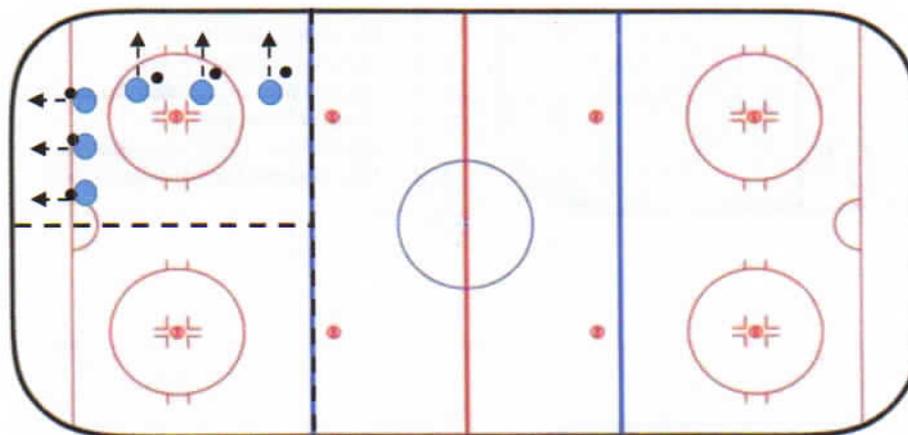


Floorhockey 20 Min
4/4



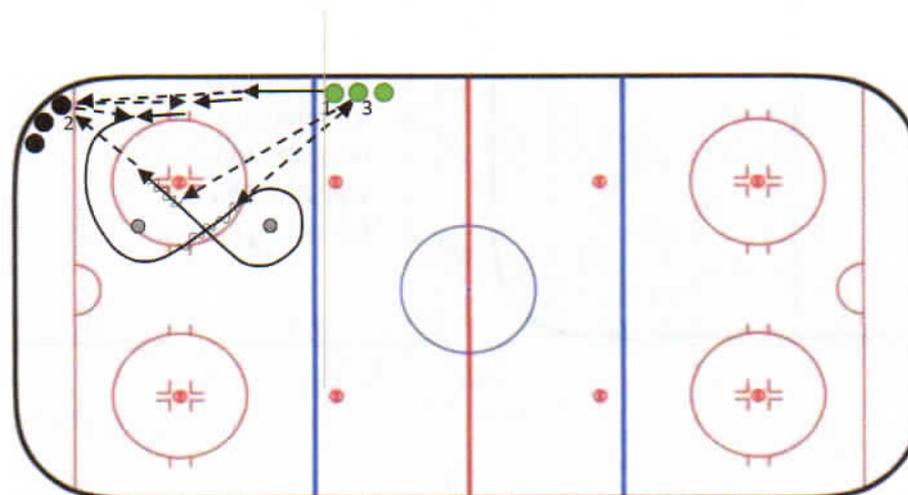
Warm-up + Stretch and move

- Unterlagen sind im Archiv von Klostersee
- Stretch and move
- Aufwärmen Seilspringen



Schussübung

- Gezogener VH. Schuss
- Gezogener RH. Schuss
- Schlagschuss
- ❖ Demonstriere den Kindern Schritt für Schritt den Vorgang
- ❖ Achte auf kleine Details
- ❖ Den Puck Twisten lassen (zur Drehbewegung des Pucks kommen lassen)



8ter mit Pässen

- Sp.1 fährt mit Puck los
- Sp.2 setzt einen Impuls
- Sp.1 spielt zwei Doppelpässe und geht in den 8ter
- Sp.1 setzt einen Impuls an Sp.3
- Sp.3 gibt den Pass und setzt einen Impuls
- Sp.1 spielt einen Doppelpass und geht den 8ter weiter nach
- Sp.1 setzt einen Impuls an Sp.3
- Sp.1 bekommt den Pass von Sp.3
- Sp.2 setzt einen Impuls an Sp.1
- Sp.1 passt Sp.2
- Sp.2 Startet die Übung von vorne