



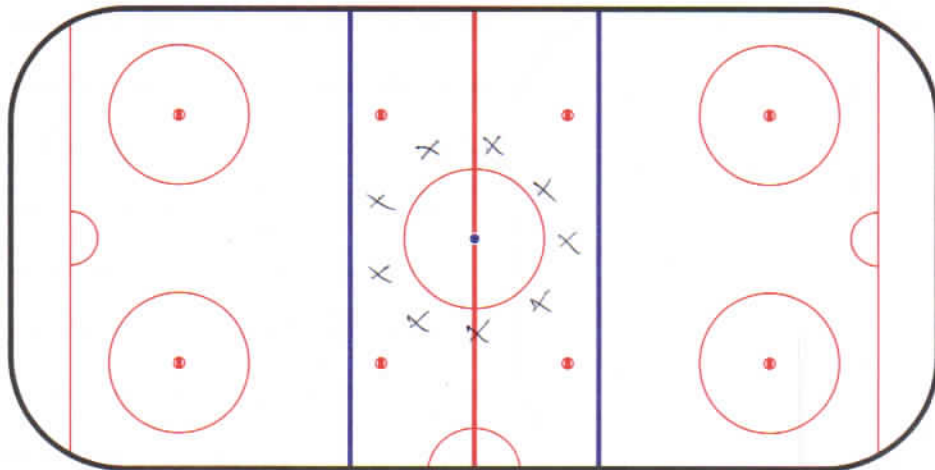
TEAM: U9 SOMMER T.R.

DATUM:

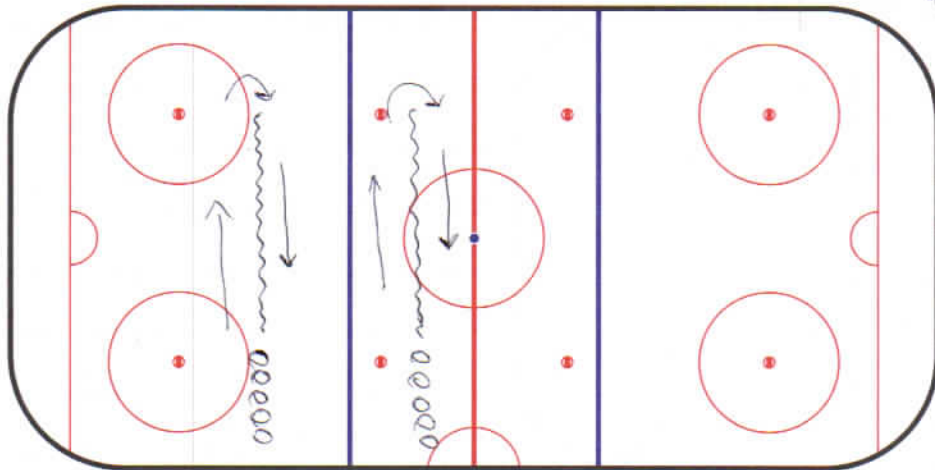
TRAINER:

Basisübungen  
Sommer 2021

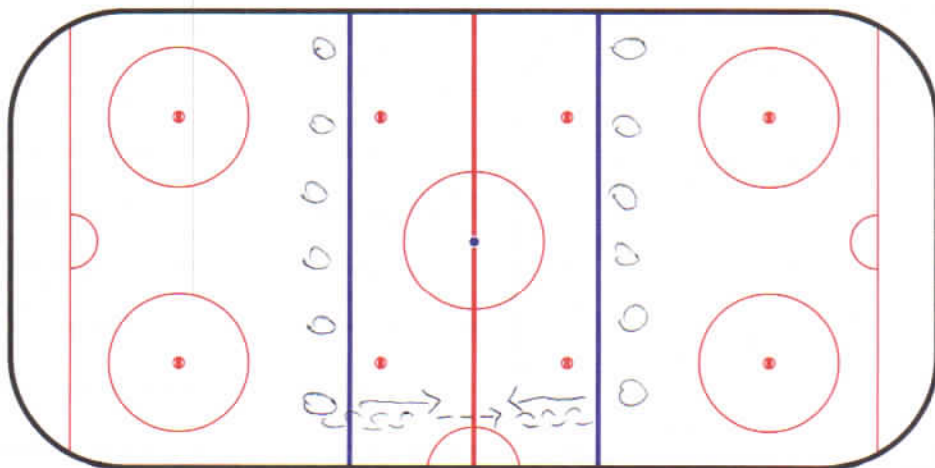
# TRAININGSPLAN



- 1) Gymnastik mit Schläger
- 2) Seil springen
- 3) Stieghändling Basis.



- 4) Übung mit seil auf Boden → Beweglichkeit
- 5) Übungen auch mit seil auf Boden nur mit Bälle
- 6) mit seil mit Bälle im PAAR PAssen im Bewegung



- 7) mit Bälle PAssen und Rückwärtz zurück Laufen



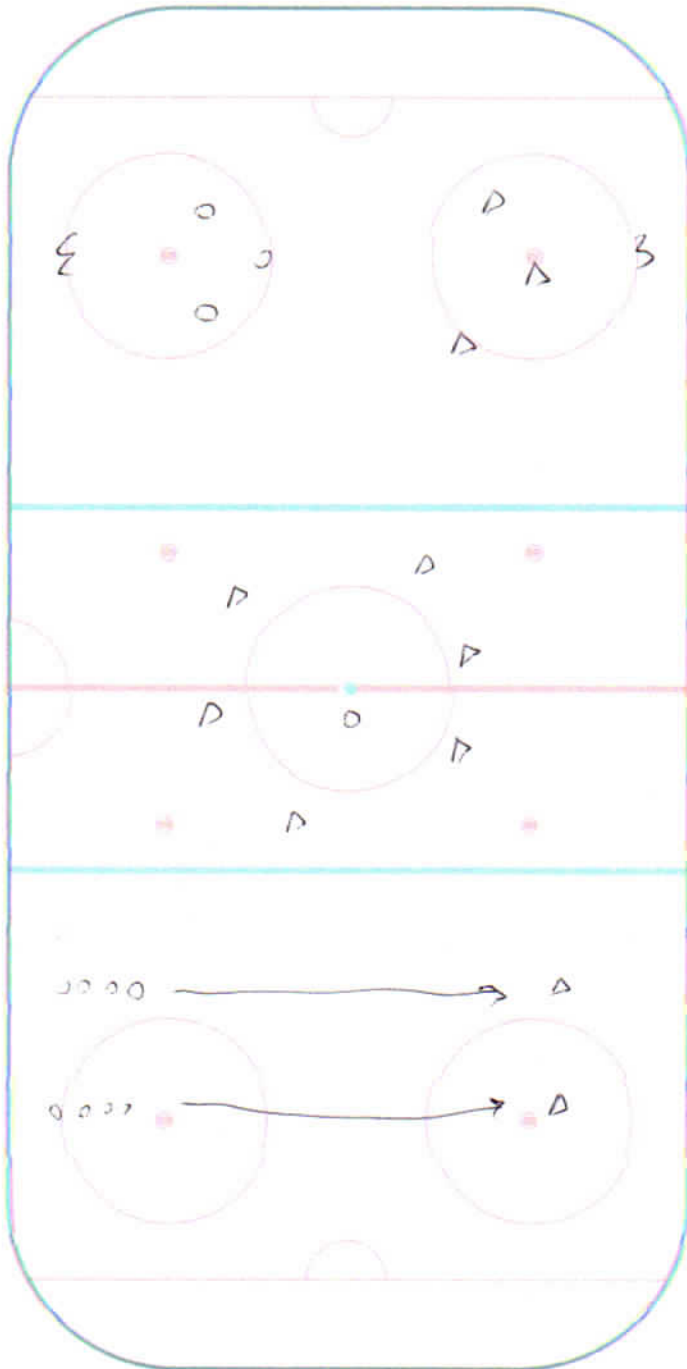
# TRAININGSPLAN

TRAINER: Martin, Yvri

TEAM: U19

DATUM: 1.6.21/  
4.6.21

ZEITPLAN:



1. Spiel 3:3 Hockey 10 Minuten

2/3-Stickhandling \* 2 x 15 Minuten  
- Laufschule ABC/  
Sprints \* 2

4. Spiel 10 Minuten

\* Holzkugel: vorne / seitl. / Mischen  
kurz/lang, Springen etc...

\* 2 Hopsolaut vw / seitl. / Karoche,  
Ausfallschritte, vw / rw,  
Drehungen,  
dann keine Sprints



TEAM: U9  
DATUM: 8.6/15.6.  
TRAINER: Turi Ho

---

---

---

---

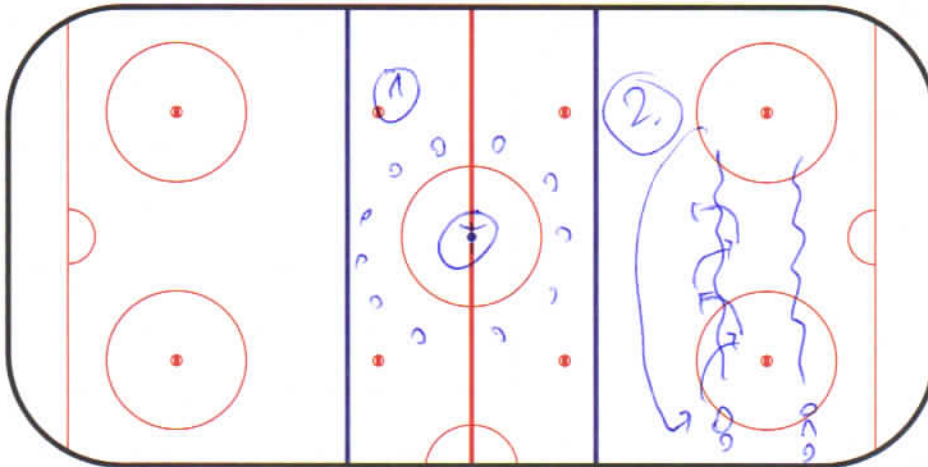
---

---

---

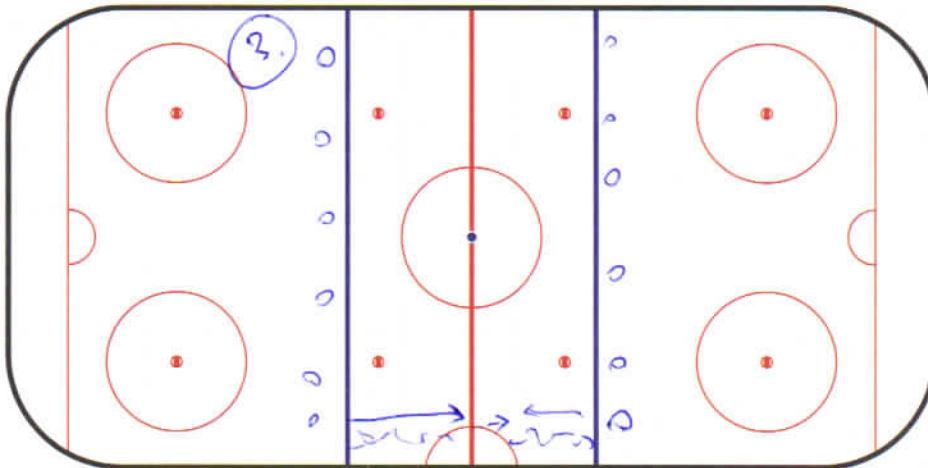
---

# TRAININGSPLAN

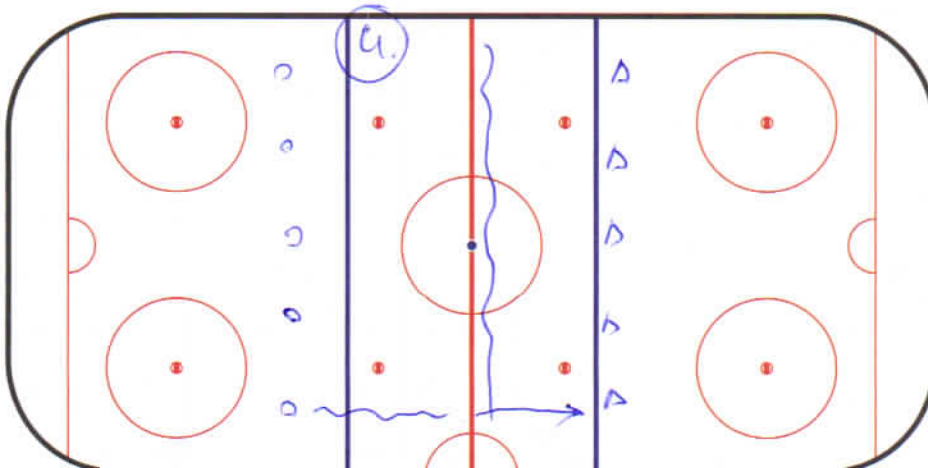


1. Aufwärmen mit  
Schläge / Gymnastik  
10min

2. Springen mit Seil  
- beidbeinig, - einbeinig  
- Hockey Sprung  
→ dann mit Ball  
10min



2. Koordination  
Passen mit Bälle  
wech. Veräufte  
10min



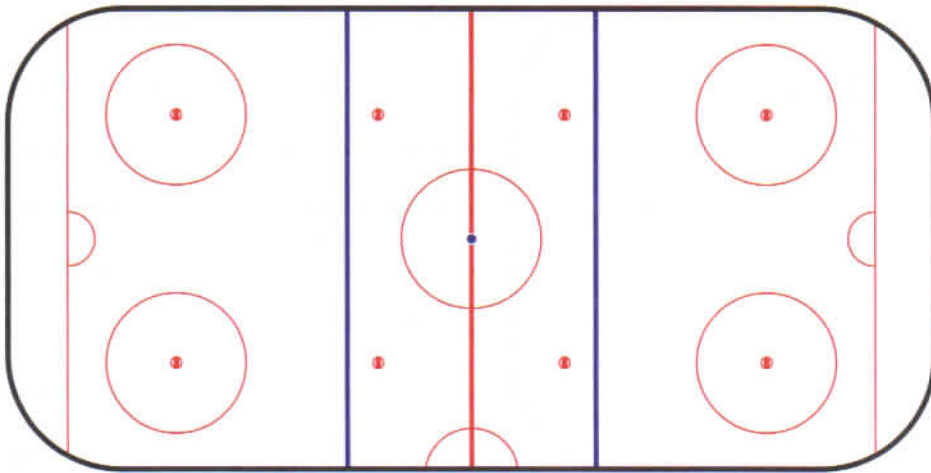
4. Spiel "Kegel"  
Hütchen treffen,  
Ball holen  
10min

5. Spiel Hockey  
3:3  
15min

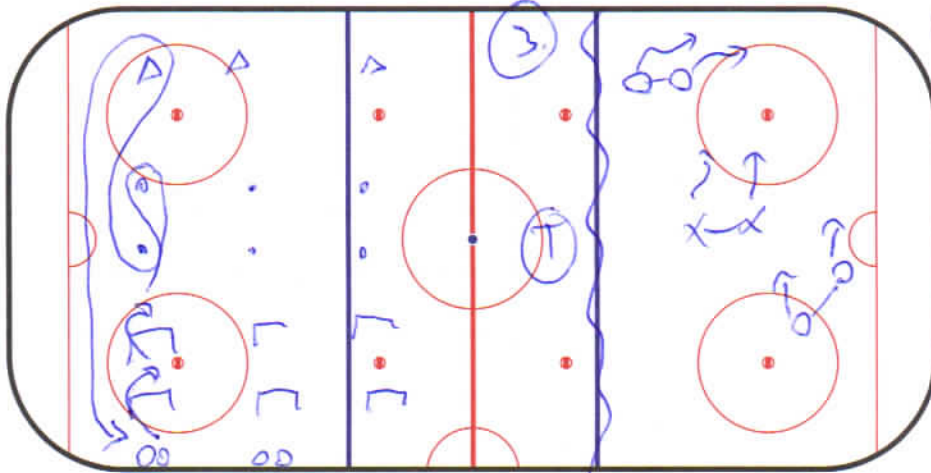


TEAM: U9  
DATUM: 11.6./18.6.  
TRAINER: Yuri, Marco

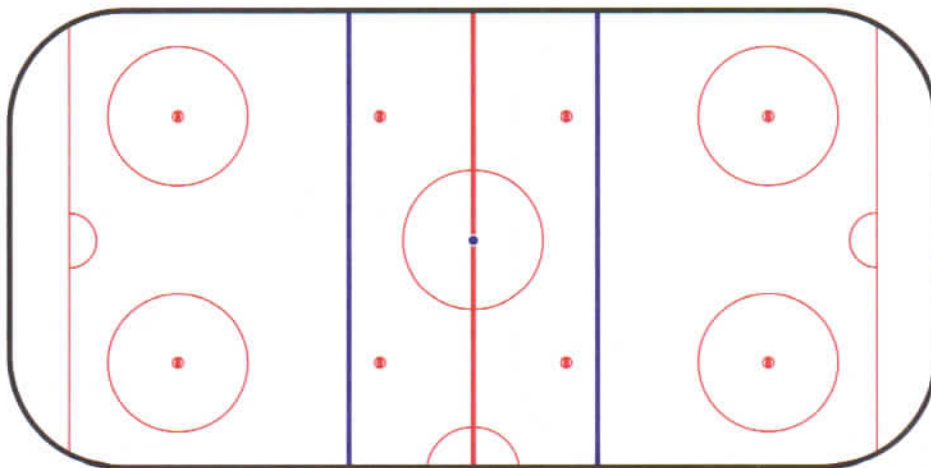
# TRAININGSPLAN



- ① Seilspringen  
- Beidbeinig  
- Einbeinig  
- Rückwärts 10min



- ② Stickhandling  
Basics:  
vorne, seitl., etc... 15min
- ③ Spiel: Fangen im  
Paar 10min



- ④ Schnelligkeit/  
Wendigkeit 10min
- ⑤ Spiel Eishockey 15min  
3:3/4:4



TEAM: <sup>U9</sup> 22.6./29.6.  
DATUM: ↓  
TRAINER: Yuni, ~~Marki~~  
#18

---

---

---

---

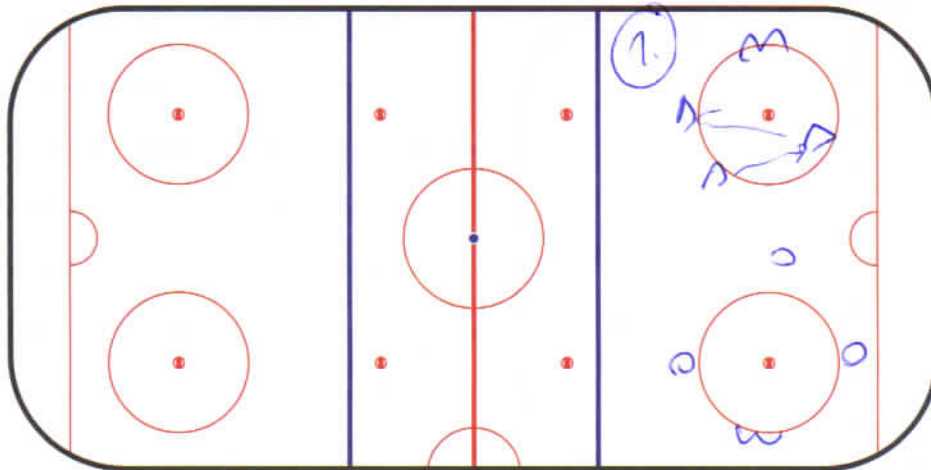
---

---

---

---

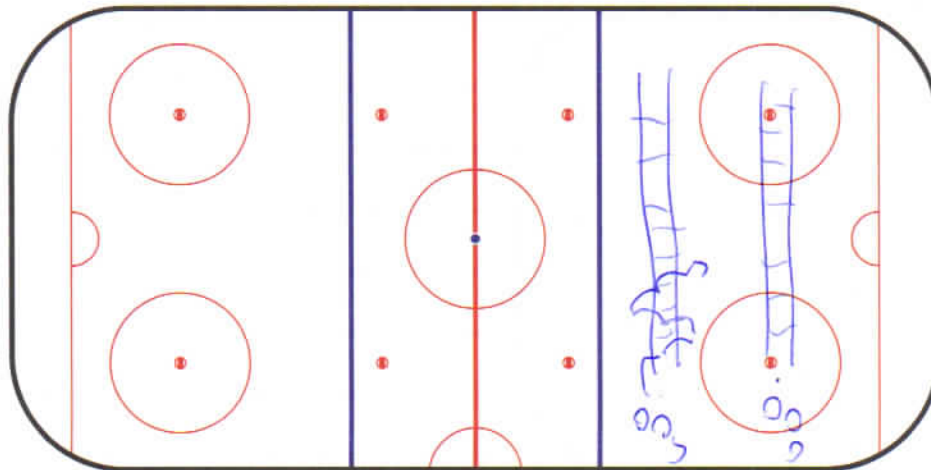
# TRAININGSPLAN



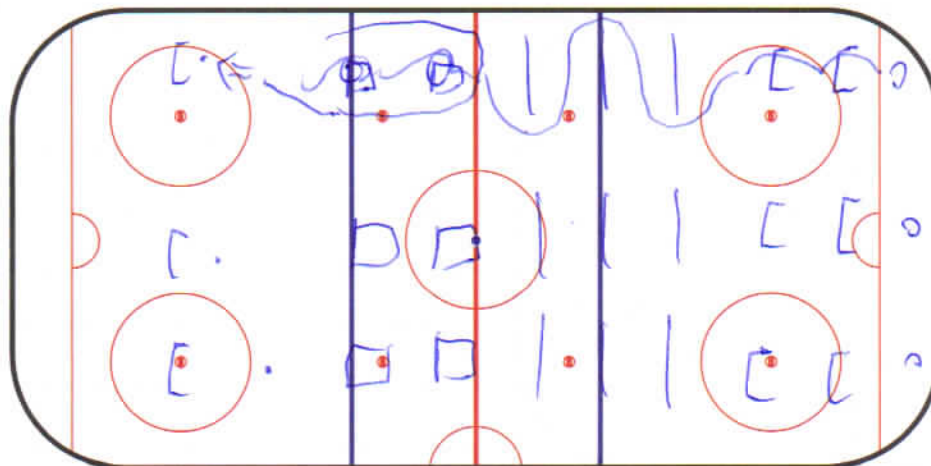
① Spiel Handball  
10min

② Laufschule  
- Hopplauf / seitl. / rückwärts  
- Anfallstakt  
- etc.

10min



③ Leitortraining  
10min



④ Parcours mit  
Schlingen und Schlägen

10min

⑤ Spiel Hockey 15min  
3:3

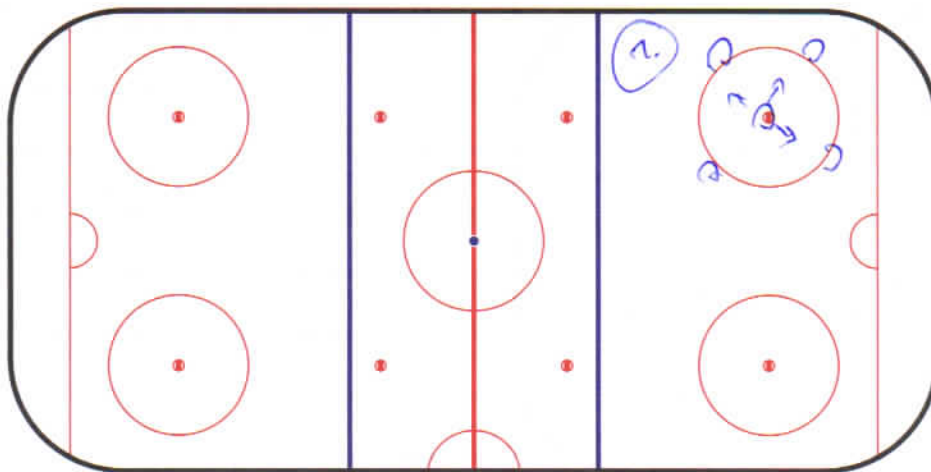


TEAM: U19

DATUM: 25.02/27.21

TRAINER: Yuri Marek

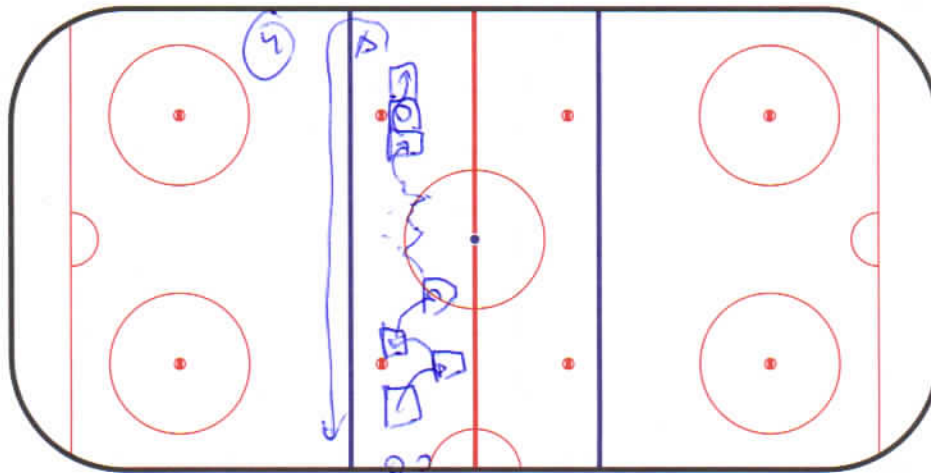
# TRAININGSPLAN



① Spiel ~~Fußball~~  
Hockey "Man in the Middle"

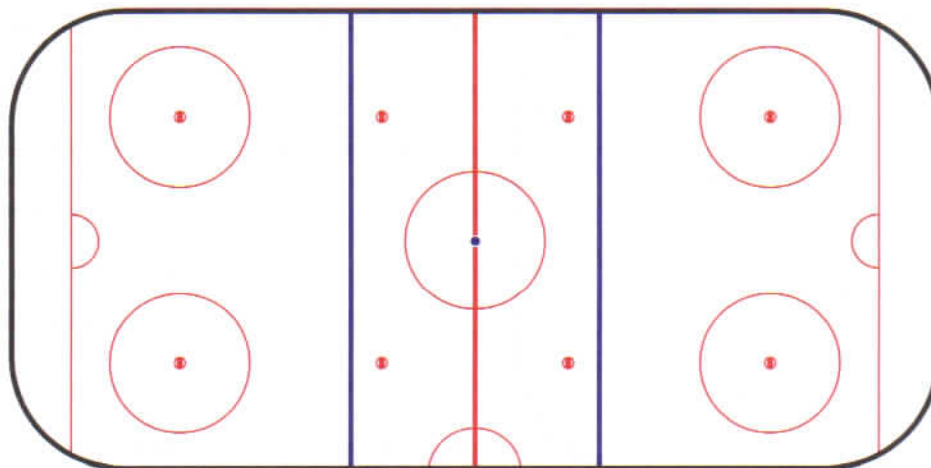
10min

② Gymnastik mit  
Schläge 10min



③ Stickhandling  
BASIS 15min

④ Parcours:  
- seitl. Sprünge  
- auf Pucks laufen  
- Puzzlebau  
- Sprint zurück 10min



⑤ Spiel ~~Hockey~~  
Handball 15min  
3:3



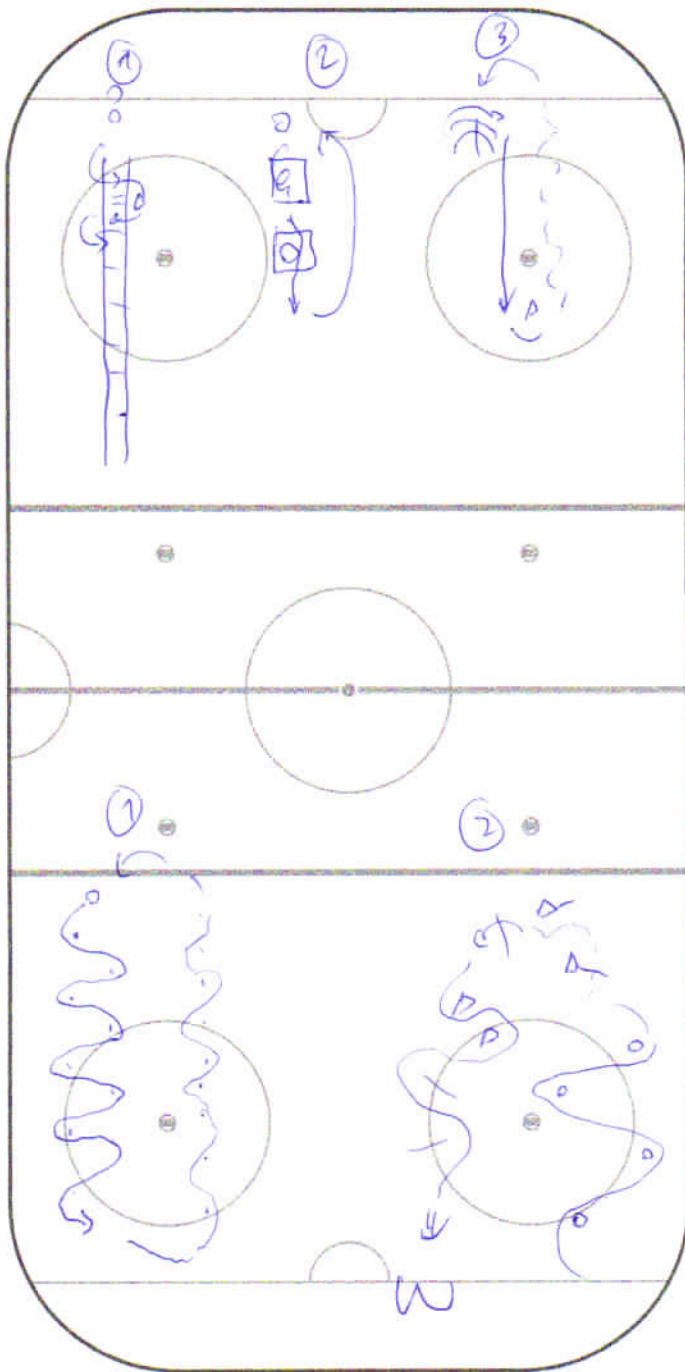
# TRAININGSPLAN

TRAINER: Yanj Martin

TEAM: U9

DATUM: 6.7.21  
13.7.21  
~~20.7.21~~

ZEITPLAN:



1. Handball 3-3 10min
2. Athletik / Gymnastik 10min  
mit Schläger

- 3a) ① Circle in/out etc. 2x 10min
- ② Praelbaum
- ③ Seitsprünge - Sprint vw - rw zurück

- 3b) ① Holzkegel Stückhandlung
- ② Chaos Drill erst Slalom,  
dann freier Weg zum Tor +  
Schuss

- ④ Spiel 3-3 15min



TEAM: U9  
DATUM: Juni, Merck  
TRAINER: 9.7./16.7.

---

---

---

---

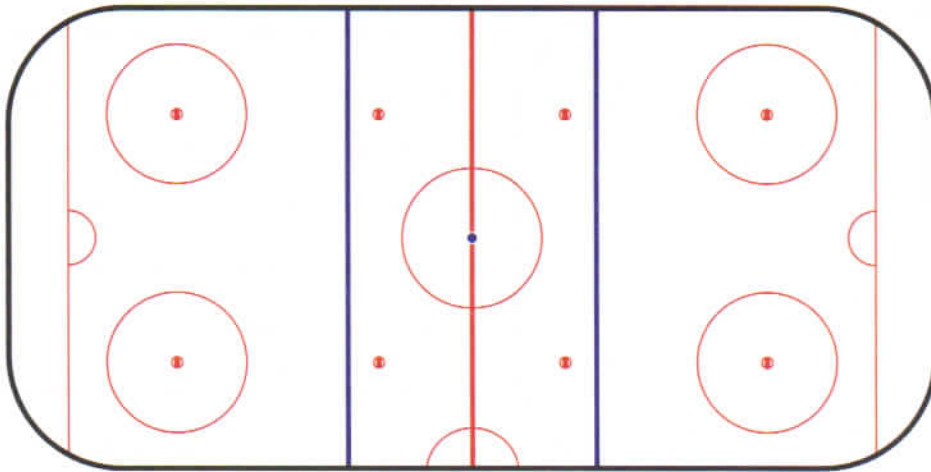
---

---

---

---

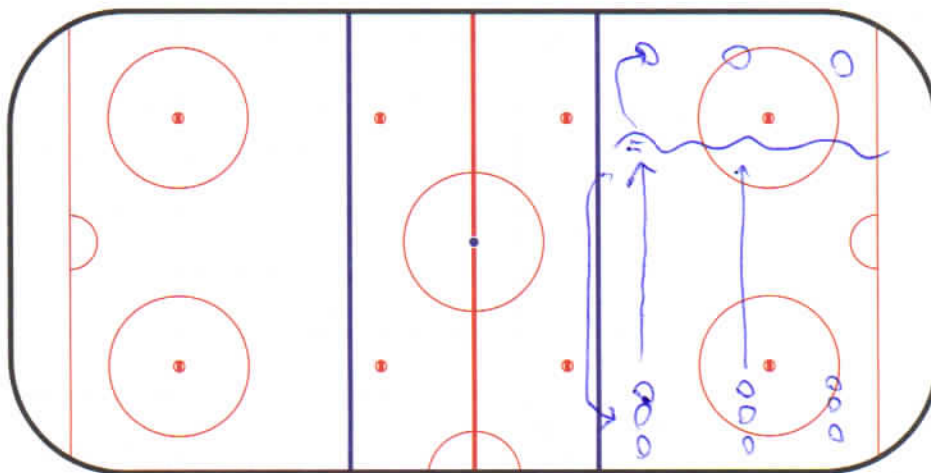
# TRAININGSPLAN



1) Spiel Fußball 10min

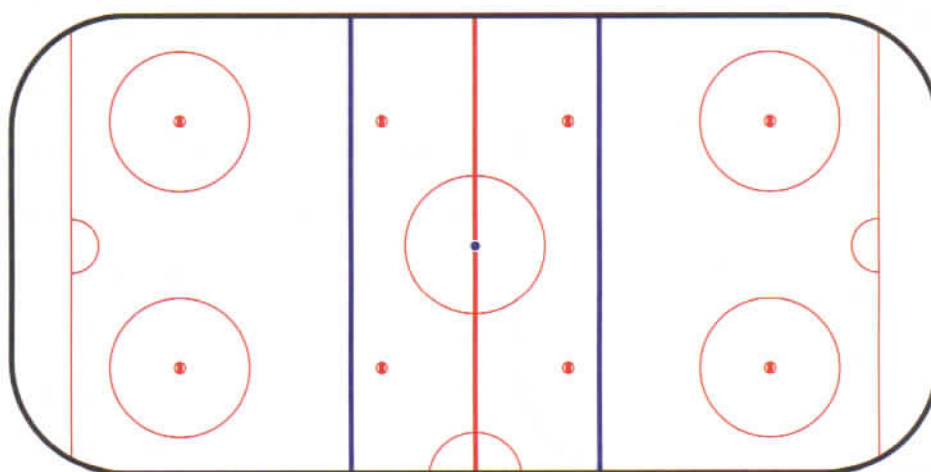
2) Laufschule 10min

3) Spiel Kegel 10min



4) Staffel:  
Ball in Torb treffen 10min

5) Spiel Hockey 15min  
3:3



---

---

---

---

---

---

---

---





TEAM: U9  
DATUM: 20.7./27.7.  
TRAINER: Mathias, Flo

---

---

---

---

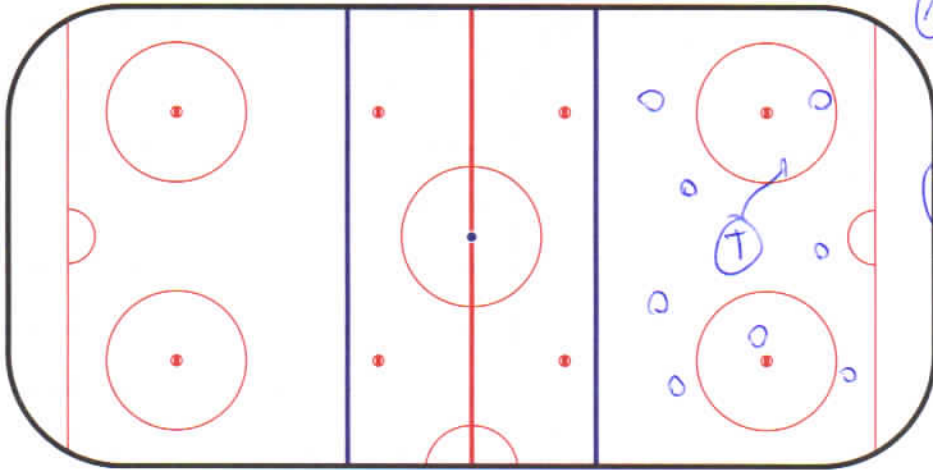
---

---

---

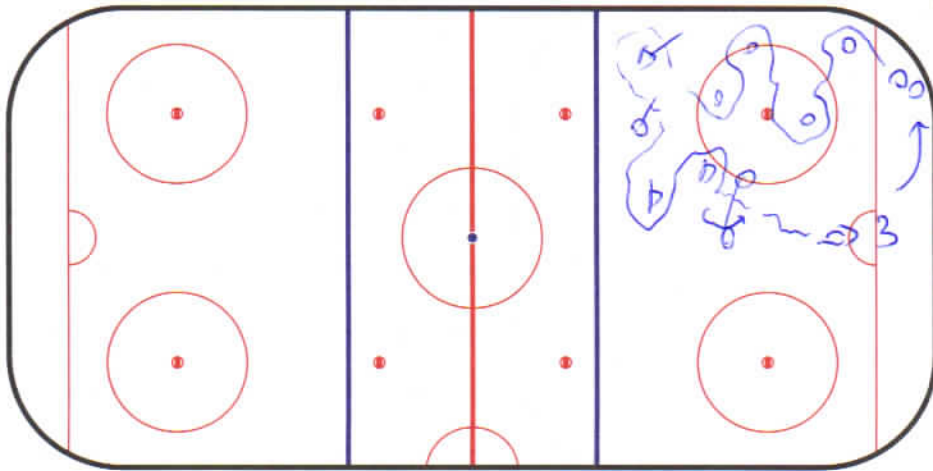
---

# TRAININGSPLAN



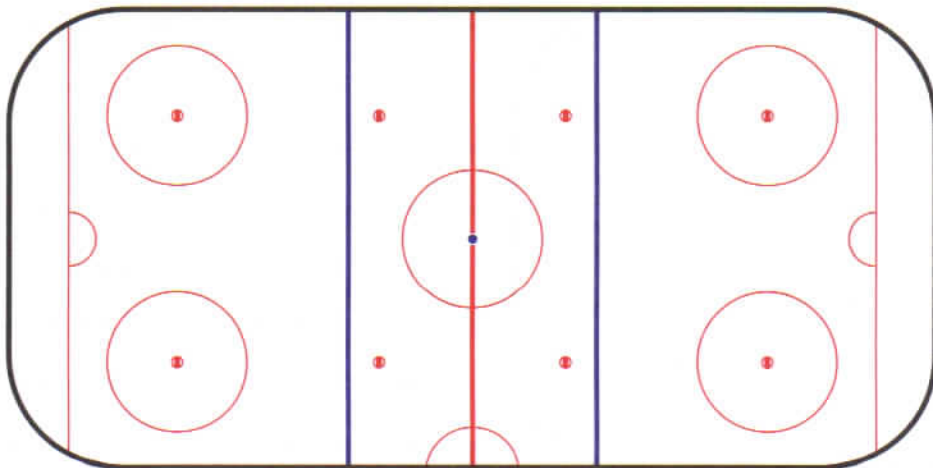
① Spiel: ~~Handball~~ Fangen  
10min

② Laufschule ABC  
→ am Ende ein paar  
Sprints 15min



③ Stickhandling Parcours  
"Choos Drill"  
10min

④ Spiel 3:3 15min



---

---

---

---

---

---

---

---



TEAM: U9  
DATUM: 23.7/30.7.  
TRAINER: Marek, Gabriel

---

---

---

---

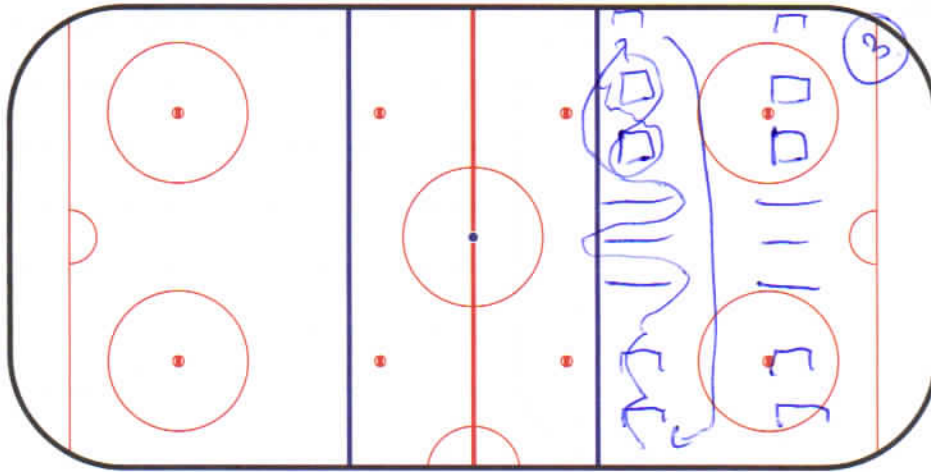
---

---

---

---

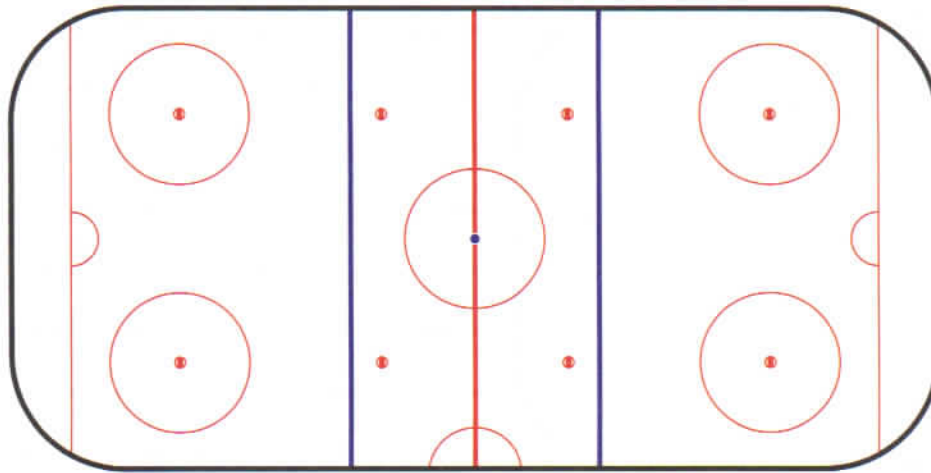
# TRAININGSPLAN



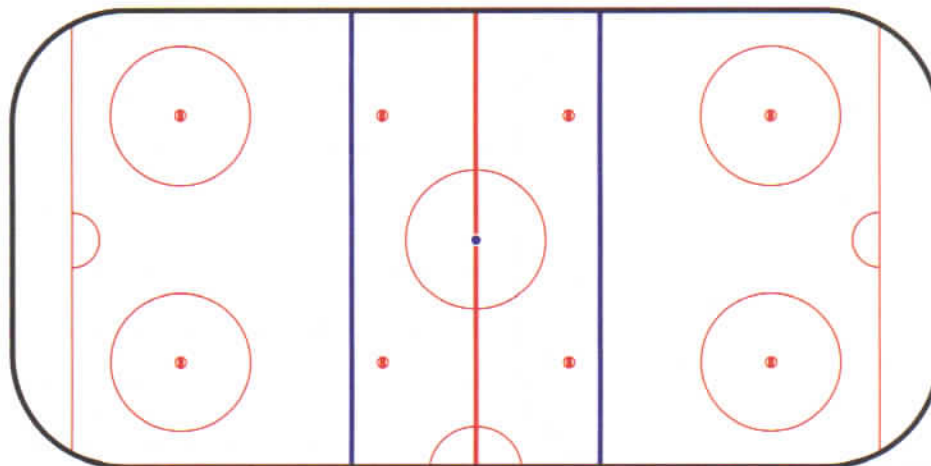
① Seilspringen 10min

② Stickhandling  
Basics 10min

③ Parcours mit Steps  
am Ende  
→ mit Schläger 10min



④ Spiel Hockey 15min  
3:3



---

---

---

---

---

---

---

---