

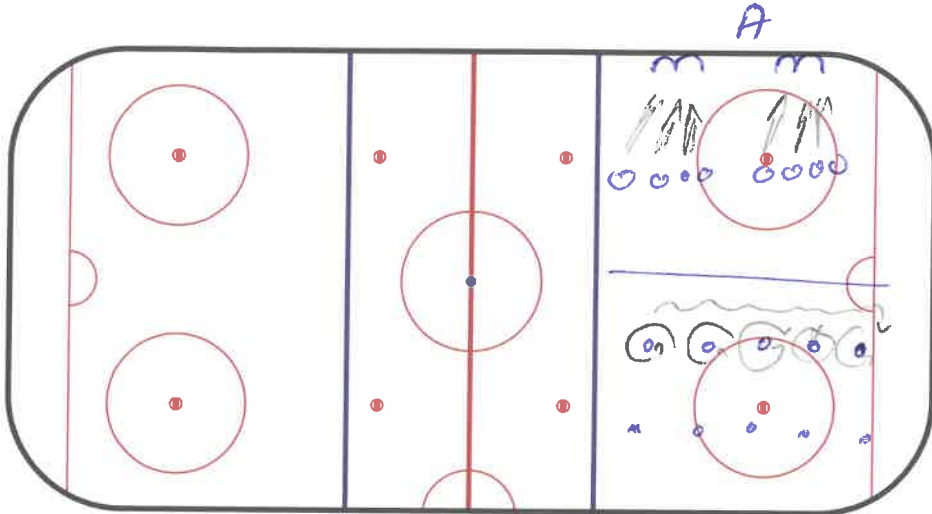


TEAM: U 11.
DATUM: 25.7.2022
TRAINER: Cori
Edi

Warm UP

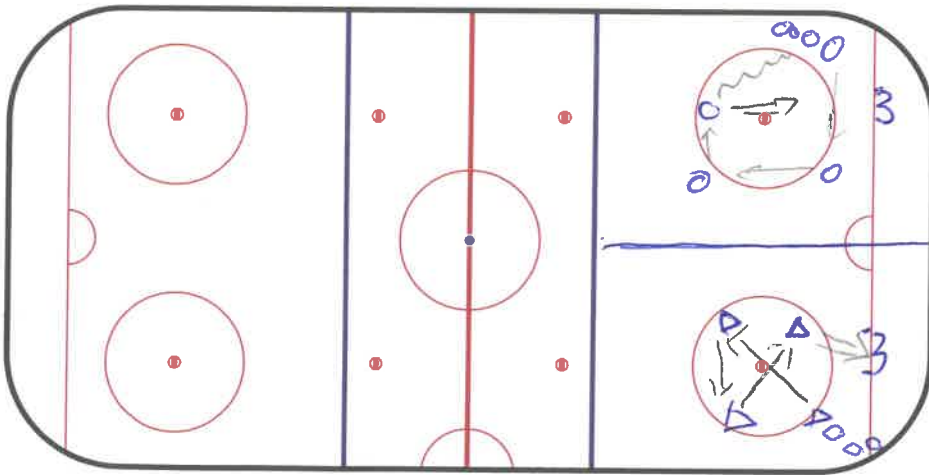
Flaschen drehen
mit abwurf
3-5 mal

TRAININGSPLAN

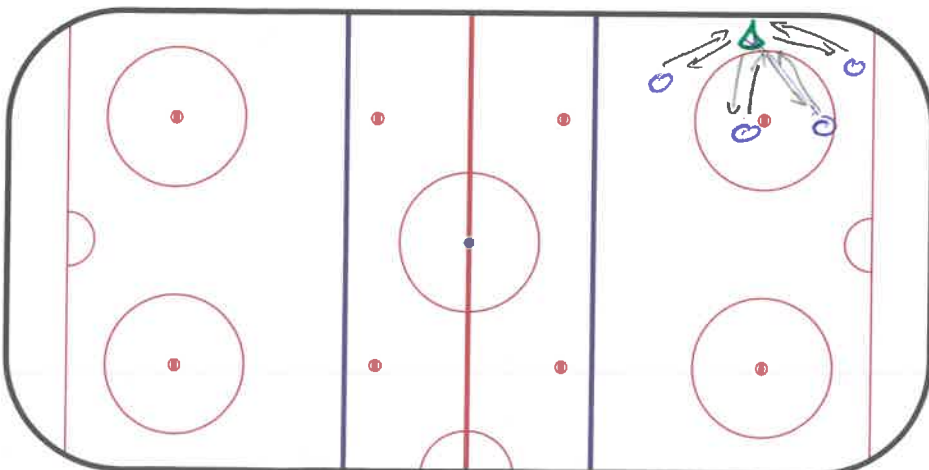


A Schuß aus
Handgelenk

B. Stikhandlung
mit Holzstock



Schuß mit
Passen. Spieler
folgt dem
Pass.



Pass übung
Die Spieler pass
abwechselnd
die einzelnen Spieler
an. Anschließen
wechseln der
Spieler.



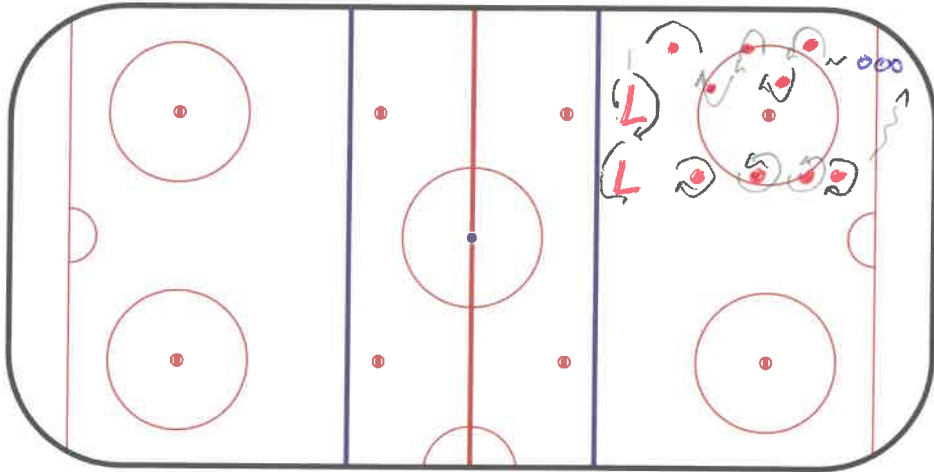
TEAM: U11
DATUM: 20.7.2022
TRAINER: Cori
Guri

Wärm UP

Reaktion 2 Spieler
Zusammen Kampf
um ein Hädchen
8-10 min.

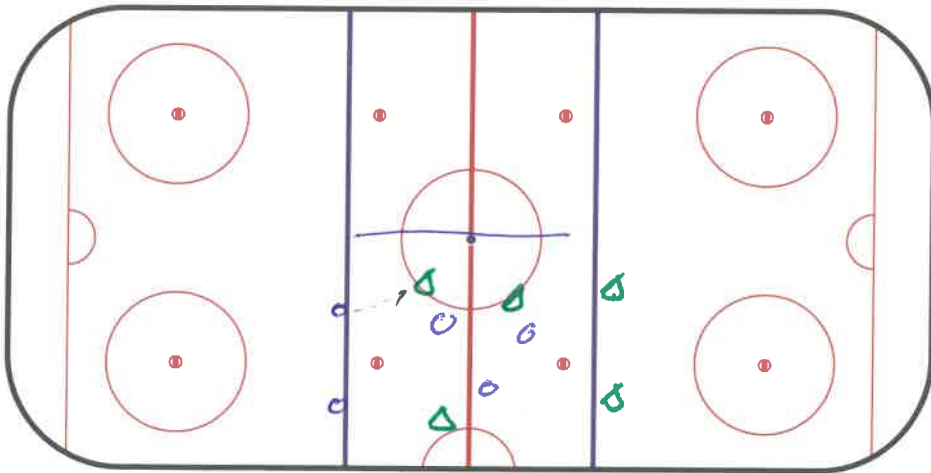
TRAININGSPLAN

- Stick handling
- Joker Spiel



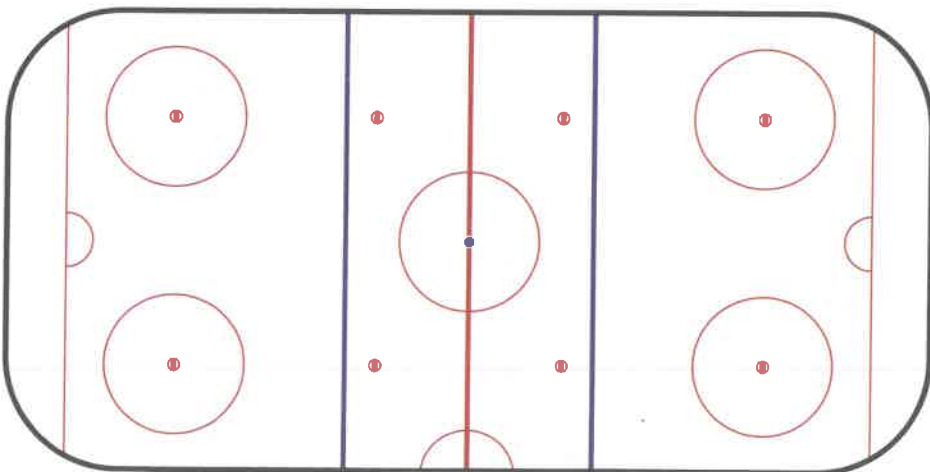
Stick - handling
mit Holzkegel
durch Hädchen.

Gruppe A



Joker Spiel
mit dem Handball.
3-3 mit
je 2 Joker an
der blauen Linie

Belastung 1 min
dann wechsel



Abschluß

Spiel

Fußball 1 Gruppe

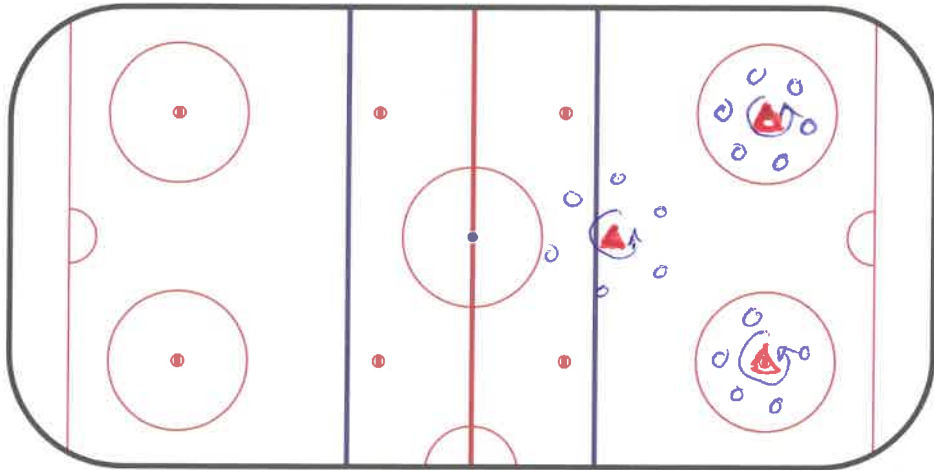
Völkerball 2. Gruppe



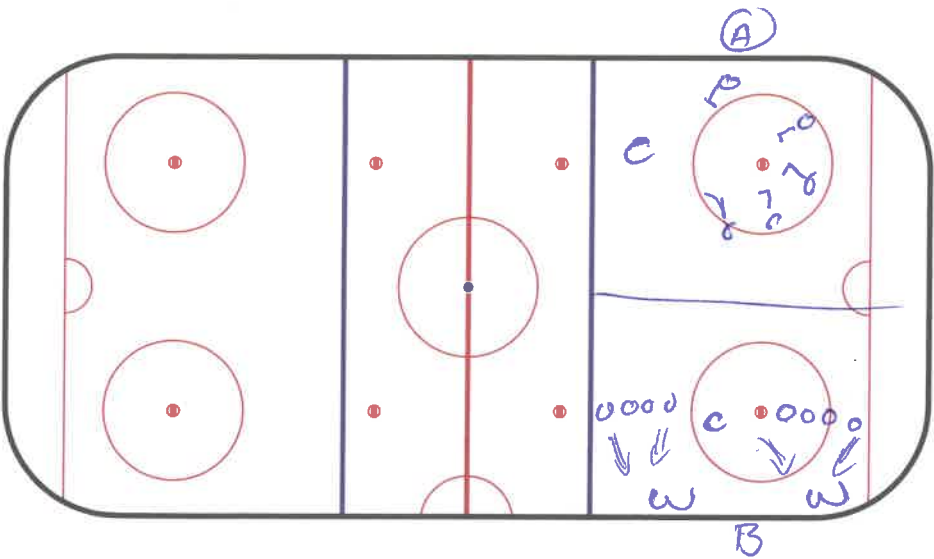
TEAM: U11
DATUM: 10.07.2022
TRAINER: Cori
Martin

- Warm up
- Spiel Flaschen
 - drehen mit Absatz
 - Stöckhandling
 - Schußübung
 - Abschluß-Spiel

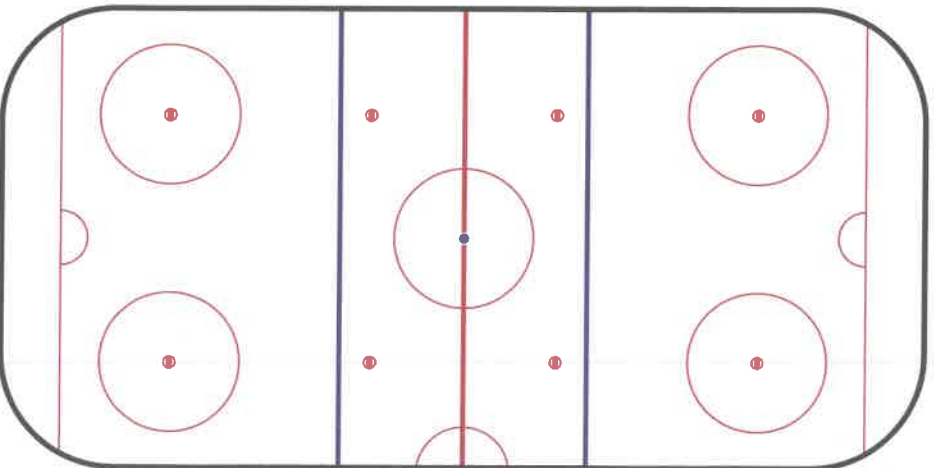
TRAININGSPLAN



Flaschen drehen
1. Spieler stellen sich im Kreis auf Ball auf Hüften. Flasche wird gedreht. auf den die Flasche zeigt schnappt sich den Ball und muß einen überlegen.



A 10 min
Stöck-handling
• weit / lang / einbring
• Schußübung Handgelenk.





TEAM: U11
DATUM: 13.7.2022
TRAINER: Cori
Yuri

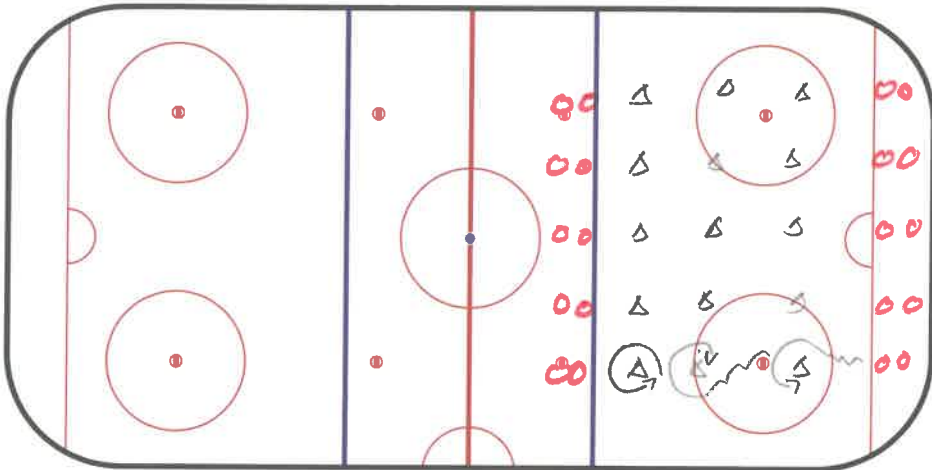
10-15 min

Warm UP = Ball Tag

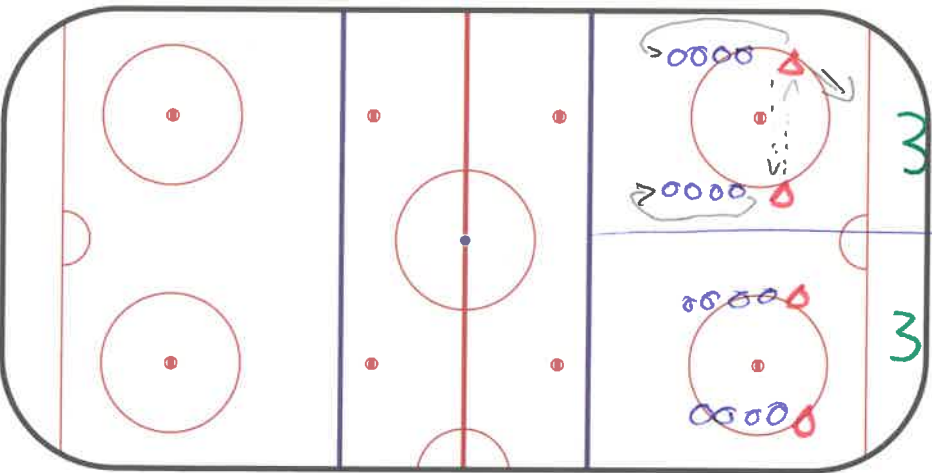
20-30 mit Stick handling
+ Torschuß

10-15 mit Abschluß-
Spiel Völkerball

TRAININGSPLAN

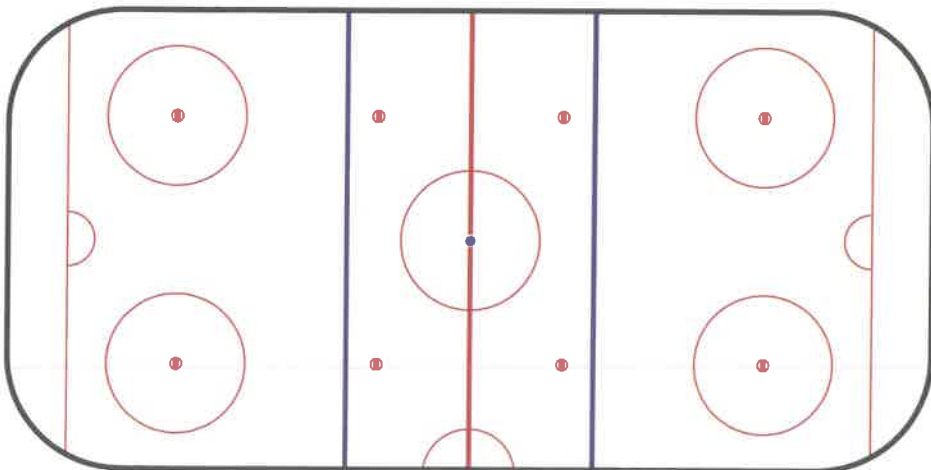


Stick handling mit
Holzkugel in
Bewegung.
Holzkugel zum
Partner gegenüber
übergeben.



Pass - Pass - Torschuß

Spieler passen zuei-
nander dann
Torschuß





TEAM: M.07.2022

DATUM: 4.11

TRAINER: COBI
EDI

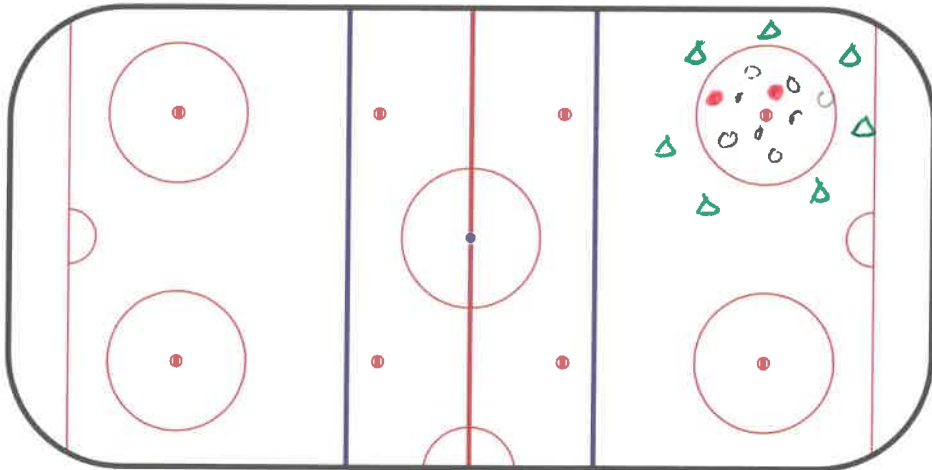
10-15 min Warm up

Ball-Tag

20-30 min • Sticke Handlung
• Schuß

15 min Abschluß Spiel
• Fußball • Handball

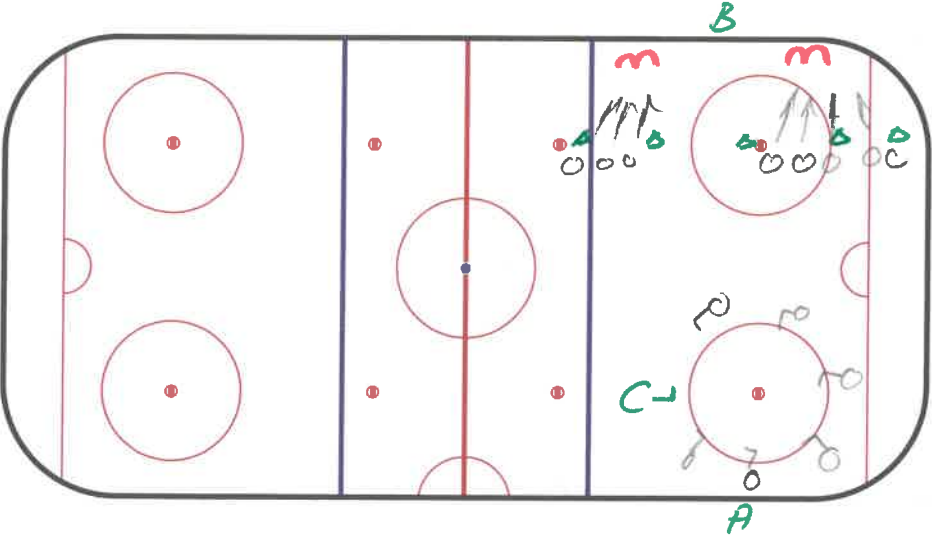
TRAININGSPLAN



Ball Tag:

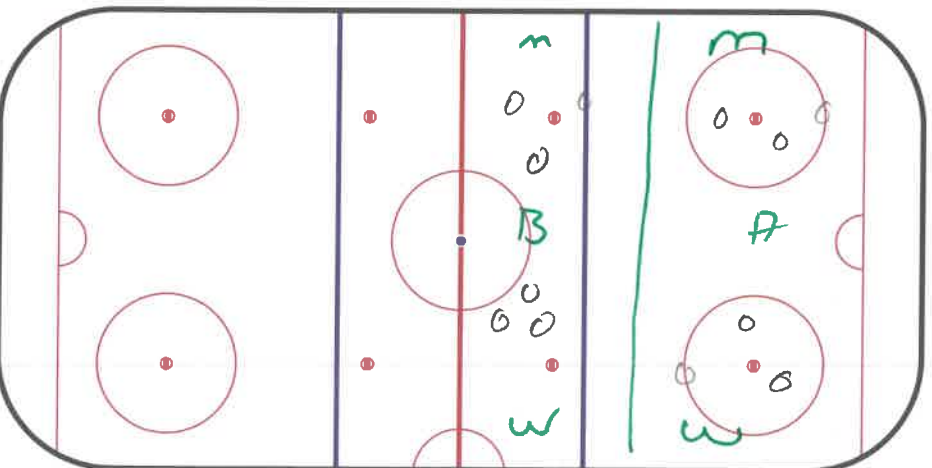
zwei Spieler mit Ball sind Jäger.
Rest Hasen.

Aufteilen auf 2 Gruppen.



B Schußübung
Zieh-Schuß auf 2 TÖRE

A Sticke-Handlung
mit Holzleugel.



Abschluß-Spiel

Fußball

Handball

↳ Passen.

Ball darf im

Laufen nicht

bewegt werden



TEAM: U11
DATUM: 6.07.2022
TRAINER: Cori
Yuri

A0

Warm UP

10-15 min

" Ball-Tag

in zwei Gruppen

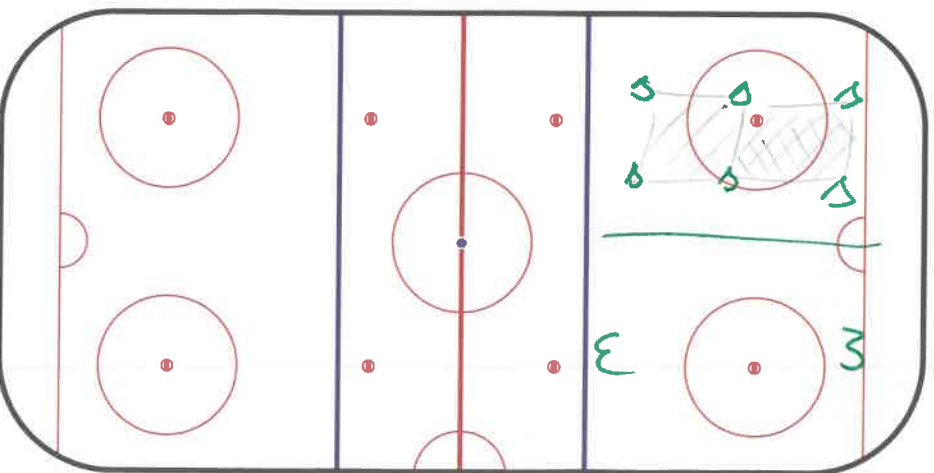
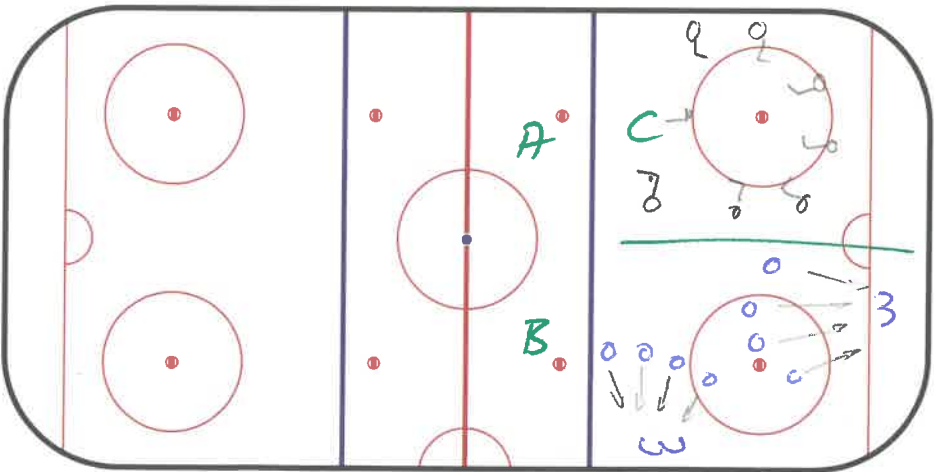
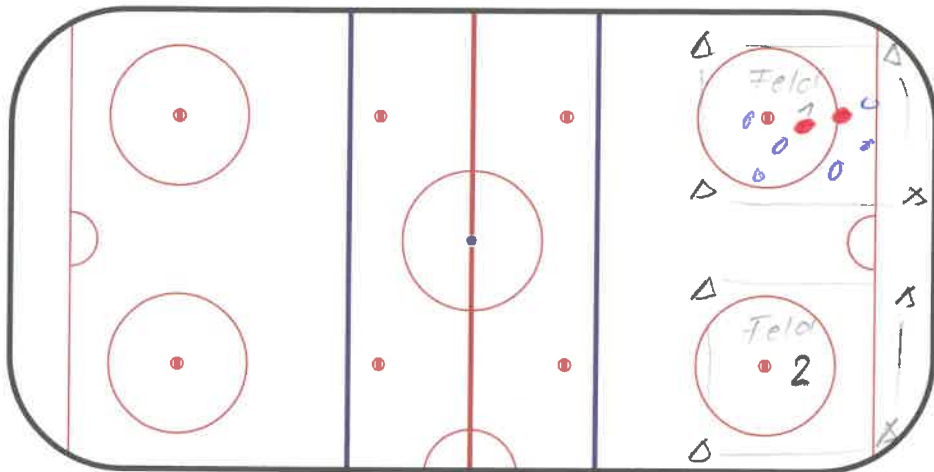
20 min Stick Handling

TRAININGSPLAN

15 min Abschluß Spiel

10-15 min

Ball Tag (siehe internet)
zwei Spieler mit einem
Ball sind die Jäger.
Der ist es die freien
Spieler mit dem
Ball zu berühren.



2x 20 min
A Stick Handling
mit Holzkegel

B Schluss training
mit Scherben
aufs Tor.

Abschluß - Spiel

1. Völkerball

2. Fußball
gleichzeitig



TEAM: U11
DATUM: 4.07.2022
TRAINER: Coei
Martin

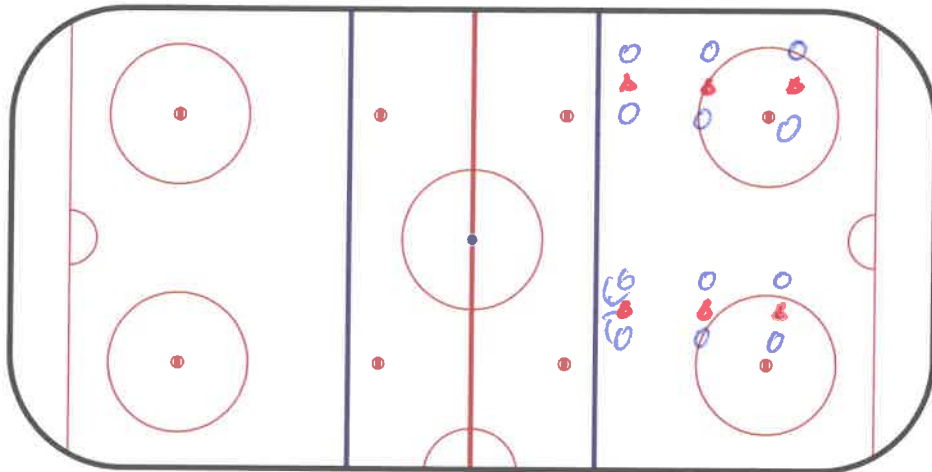
① Warm UP
1. über eigenen Schloß springen.

2. Hütchen Spiel mit Befehl ^{Hand} _{Fuß} Schulter.

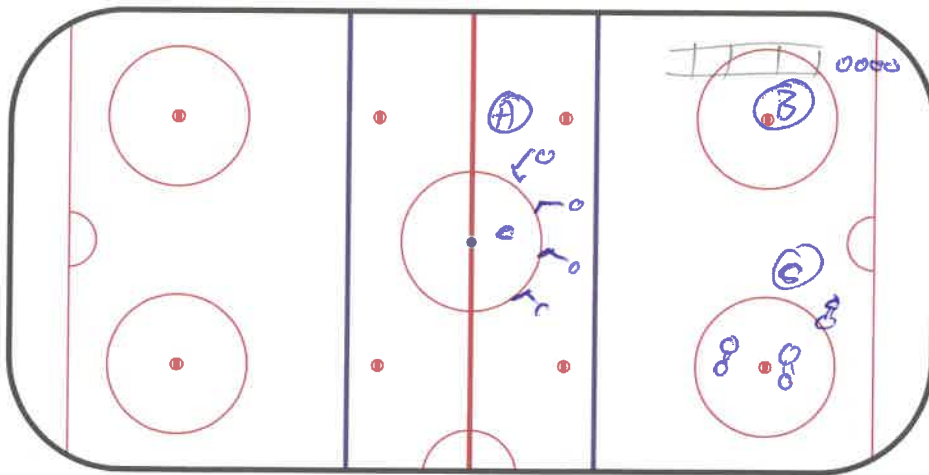
② 3 Stationen Training

3. Abschluß - Spiel

TRAININGSPLAN



Warm UP 10-20min
Trainer gibt Befehl und Spieler müssen sich an die Körperkette fassen die der C ausspricht. Beim Wort Hüt müssen sie schnell das Hütchen schnappen.

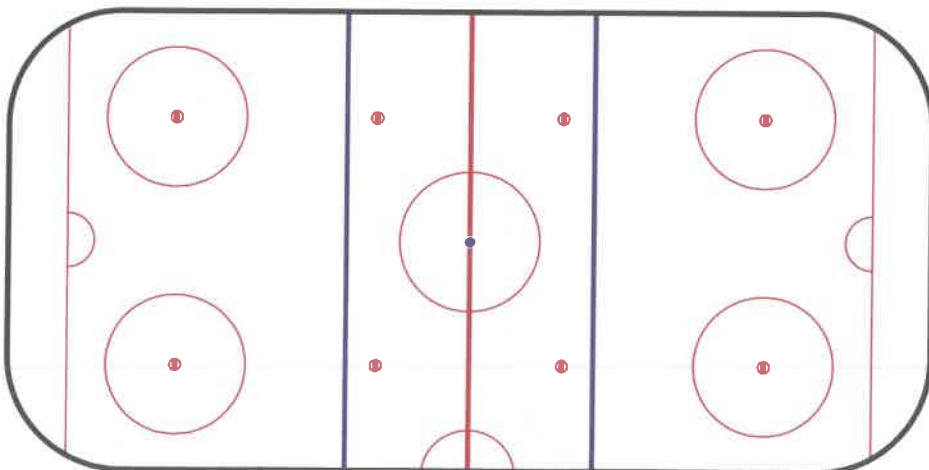


3. Stationen je 8min

① Stick Handling mit Holzkegel

② Leiter springen Koordination

③ 1-1 Wettbewerb mit Schloßer auf einem Bein
1-1 Knie berührung



Abschluß

→ Völkerball

→ Fußball.

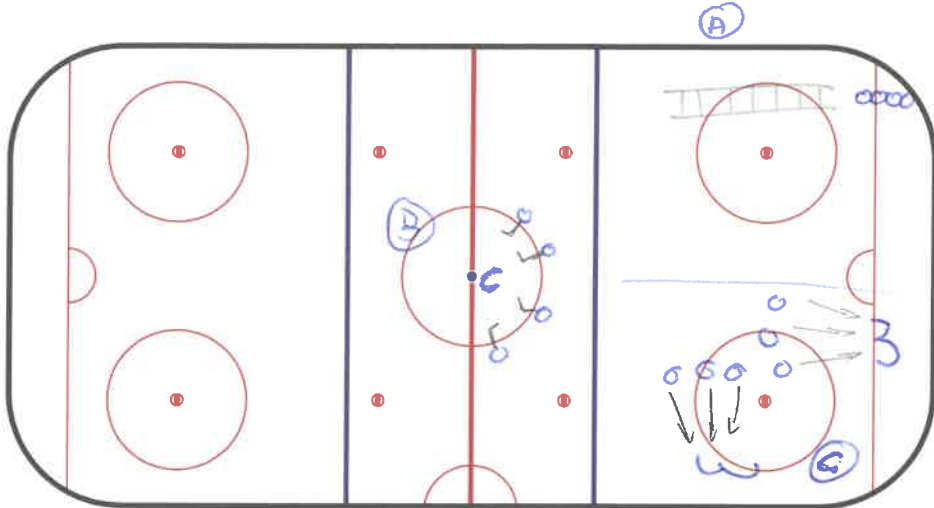


TEAM: 4/11
DATUM: 29.06.2027
TRAINER: Cori
Guri

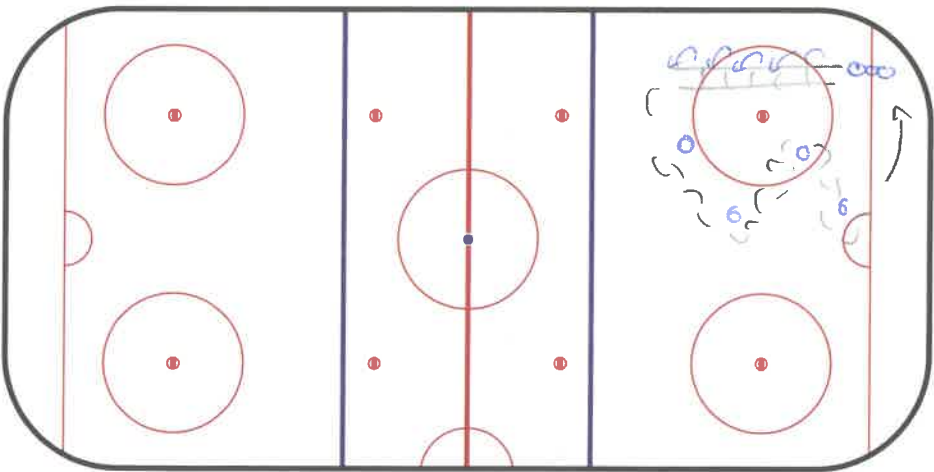
- ① Warm up 10-15 min
Völkerball.
- ② 3 Gruppen aufteilen
Ⓐ Leiter Ⓑ Stick hand. Ⓒ
Ⓓ Schlußübung - 30 min -

TRAININGSPLAN

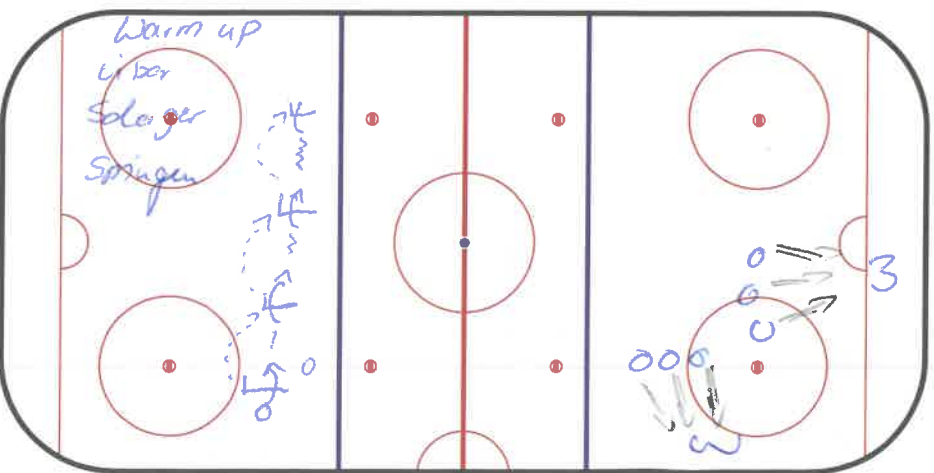
- ③ Abschluß-Spiele $\begin{matrix} 11 \text{ Fußball} \\ \rightarrow 2 \text{ Handball} \end{matrix}$
- 20 min -



- Ⓐ Leiter Springen
 - Beide Beine
 - Li-Redts
 - seith. Links' Recht.
 - Vor-Zurück
 - 8-10 min



- Ⓑ Stick handling mit Holzkegel
 - eng weit
 - Rückhand
 - Vorhand
 - im Kreis mischen



- Ⓒ Schlußübung
 - Schlagertaltung
 - Fehlschüsse

Warm up Spiel
zwei Spieler zusammen
einer kurb über
Schläger springen der
andere bringt schläger
wieder vor.



TEAM: U11
DATUM: 27.06.2022
TRAINER: Cori
Juni

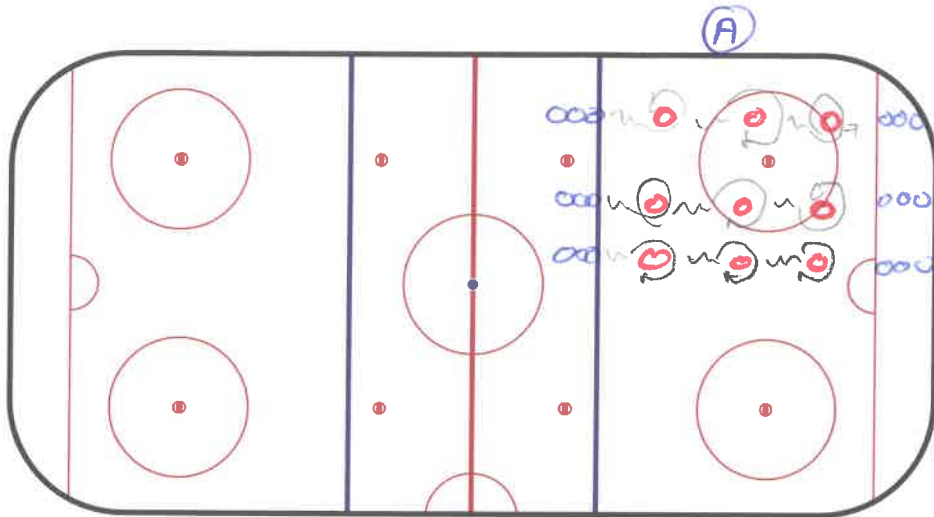
1. Warm up

10-15 min

Völkerball.

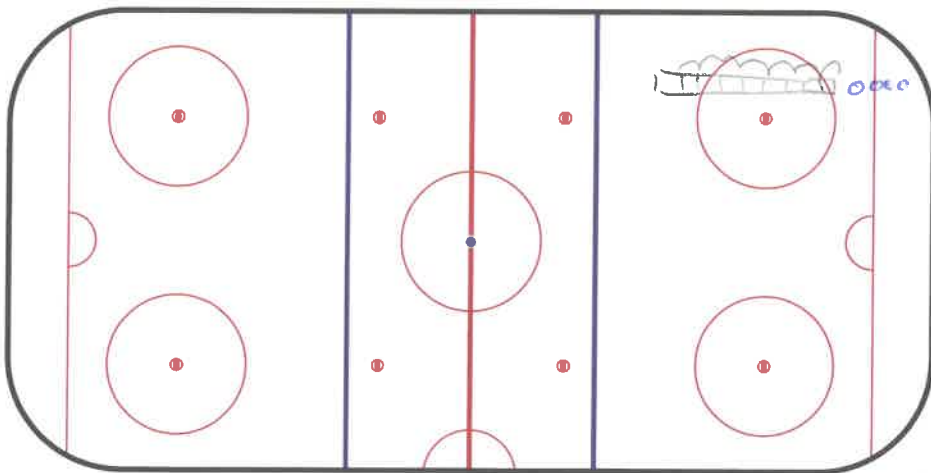
je nach Spieler
anzahl auf 2 Gruppen
aufteilen.

TRAININGSPLAN



Stations-Training
A) Stick handling
mit Holzkegel
in Bewegung
übergabe an
Partner

- 10 min -

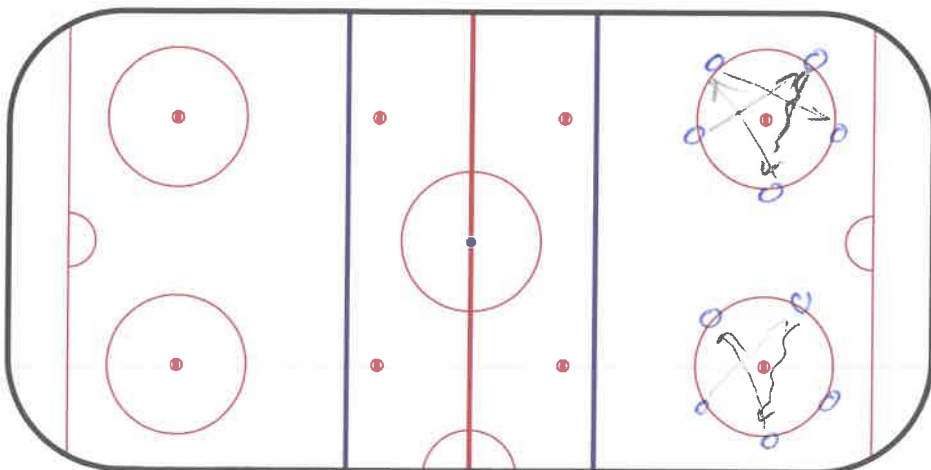


Stations-Training

B) Leiter springen.

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| • Li. Recht | Li. erst Bein |
| • beid beinig | Ein Bein
Li + Re |
| • übersetzen | Ein Bein
innen außen |
| • Einfach durch | |

- 10-15 min -



Koordination.

C) Spieler im
Kreis. Bälle
im Kreis zueinander
Passen!

1x Fußball

1x Basketball

- 10 min -



TEAM:

Do
UM

DATUM:

23.6. / 30.6. / 7.7. / 14.7. / 21.7. / 28.7

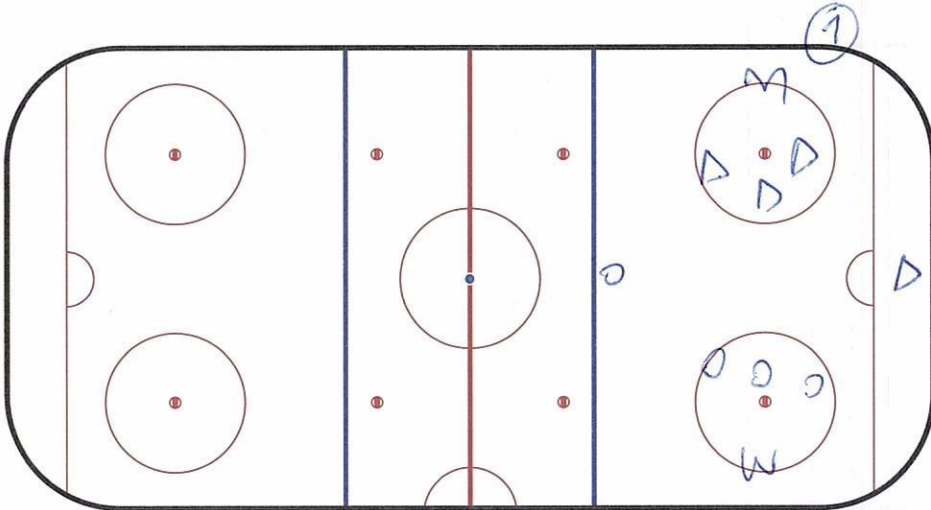
TRAINER:

Yuri / Soe

Plan 2 bis
Sommerferien

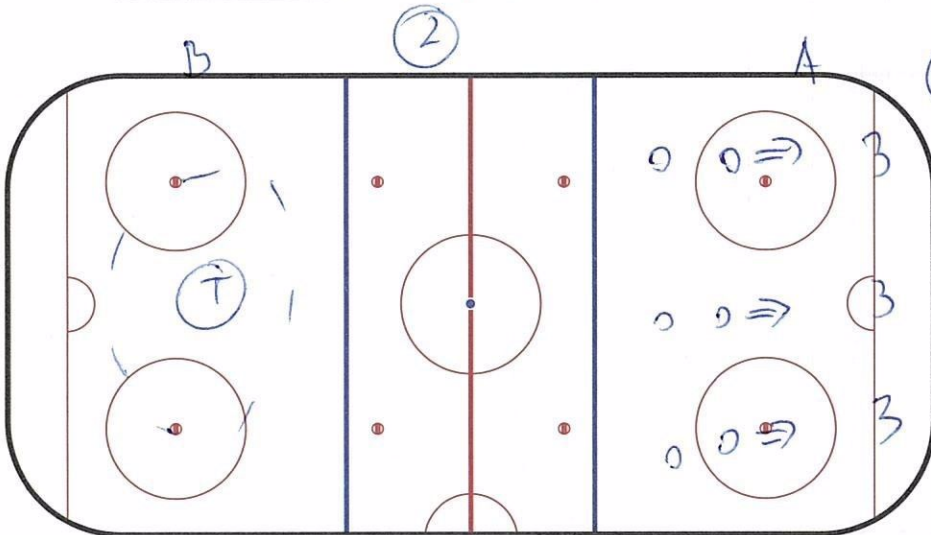
Spieler / Stocktechnik /
Schuß

TRAININGSPLAN



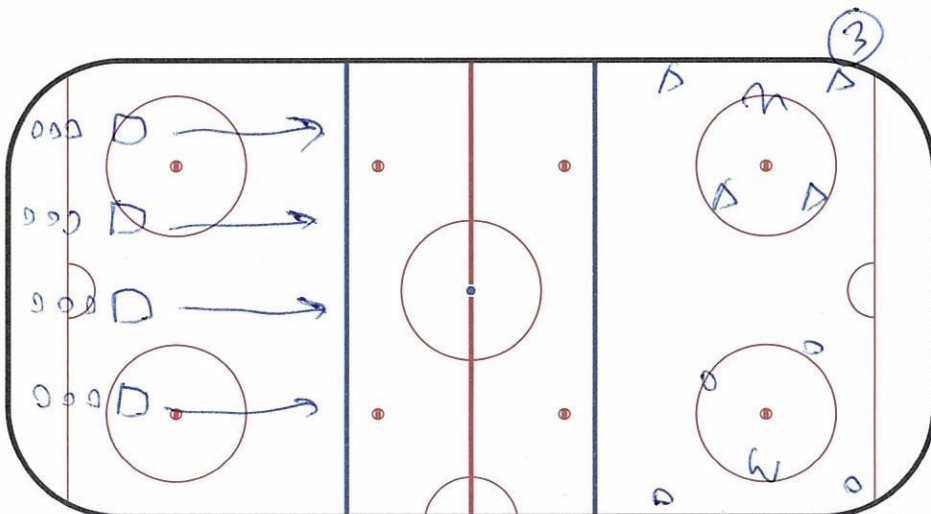
① Warmup Spiel mit
Sokke
10 min

Fußball / Basketball



* 2x 10 min
② Schießen / Technik

B Holzkegel in Stand
Yuri



③ 2. Spiel mit Sokke
10 min

④ kurze Sprünge mit
-Purzelbaum / Burpees /
Drehungen etc..
davor
7-8 min

⑤ Abschlußspiel
10 min

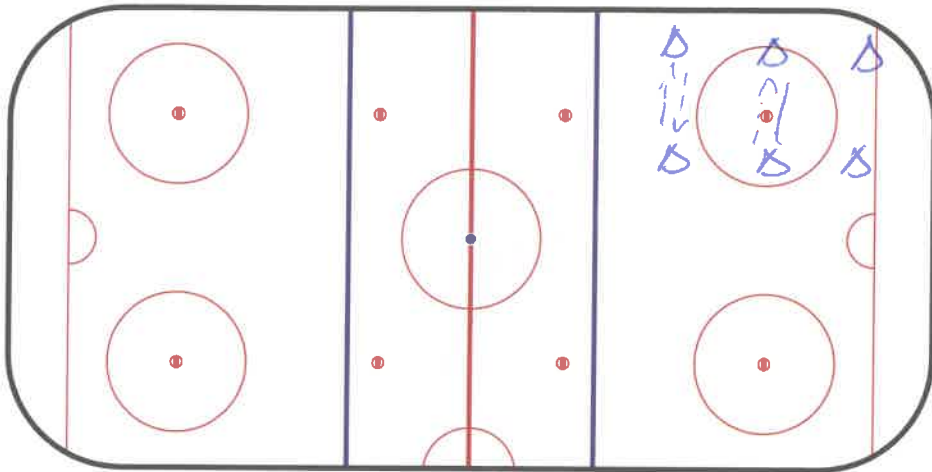


TEAM: U11
DATUM: 1.6.2022
TRAINER: Cori Juri

1x Warm Up
Völkerball 2x
a ca. 5-10 Min.

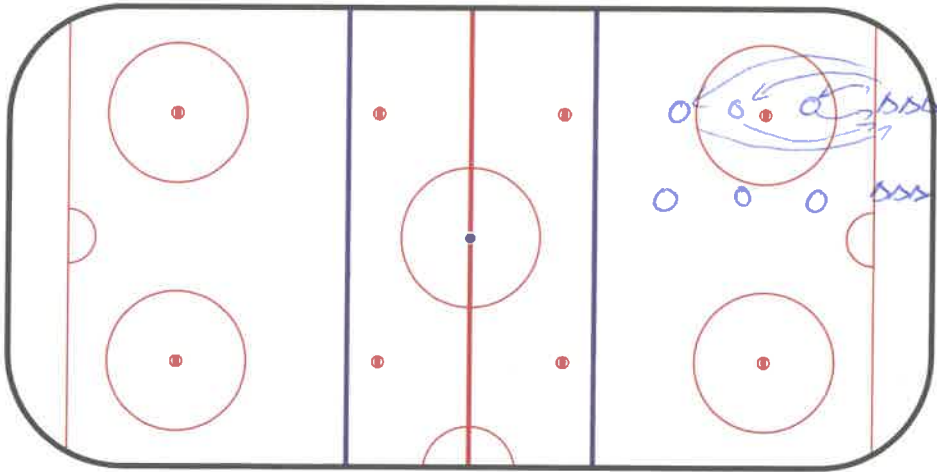
Aufteilen in 2 Gruppen.

TRAININGSPLAN



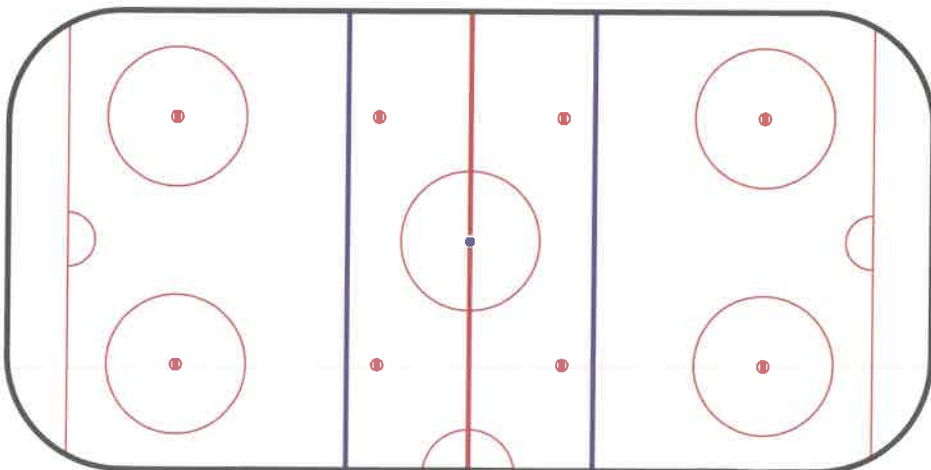
1 Gruppe:

- mit Tennisbällen
- zueinander werfen.
- Links - Links
- Rechts - Rechts
- Links - Rechts



2. Gruppe

Stattlauf mit
Tennisbällen auf
Huddles stellen.



3. Spiel

Stick Wrestling
Battle
5x 30 sec

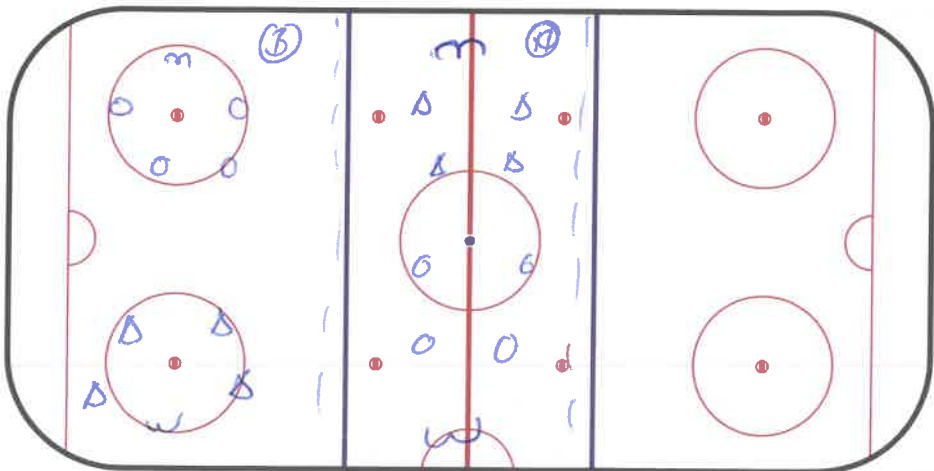
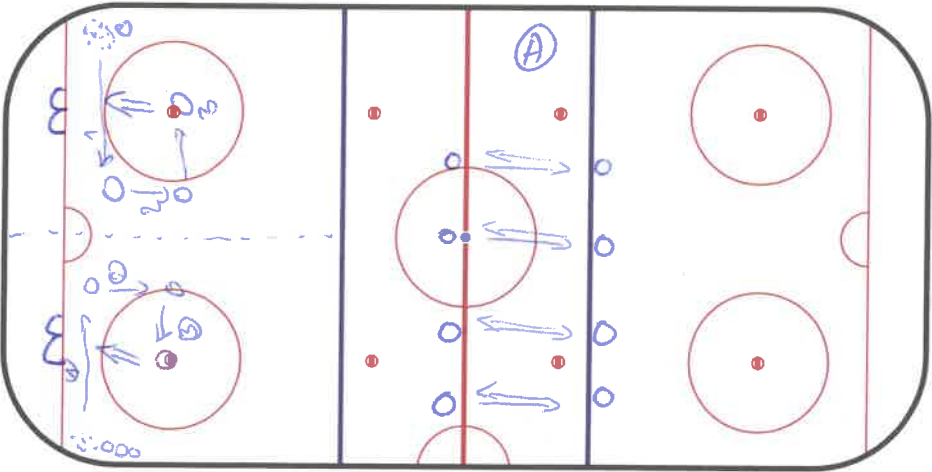
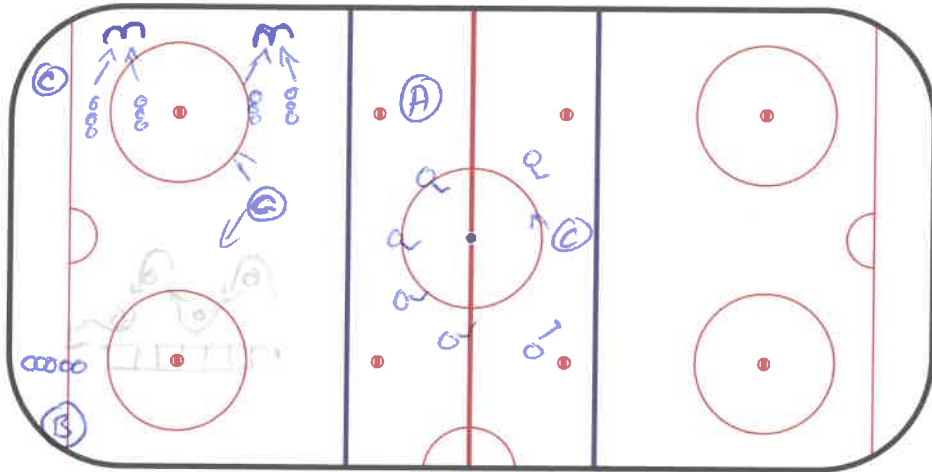
4. Abschluss

Fußball. - Handball.



TEAM: U11
DATUM: 16.05.2022
TRAINER: Cori Guri

TRAININGSPLAN



1. Warm UP
jeder Spieler einen
Holz-Stock Sprungübungen.

1. Skating Sprung einbeinig
2. Zwei beinig
3. Übersetzen je 30 sec Belastung

3. Gruppen 8-10 min

(A) Stick handling
mit Holzkegel

(B) Leiter Sprünge +
Rückwärt durch Pylonen.

(C) Schuß Übung
auf zwei Tore

3. Gruppe 8-10 min

(A) Passen auf Vorhand

(B) Pass-Schuß Übung
auf beide Seiten.

2. Spiele 2x 10 min

1x Fußball

1x Hocke mit
Tennisball.



TEAM: M.
DATUM: 9.5.2022
TRAINER: Cori
+ Heffer.

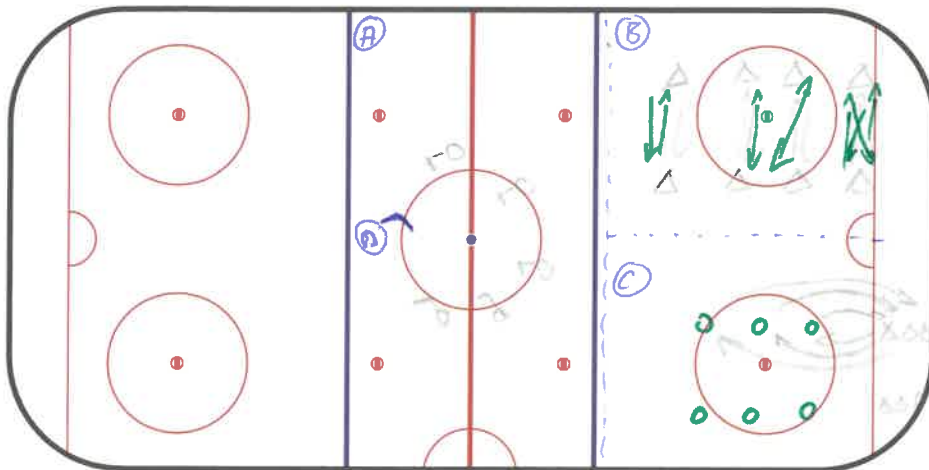
Trainingszeit 1h.

5-10min Warm up (Schwarzer Mann)

30min Stations Training
(3 Gruppen)

20 min Spiel mit 2 Gruppen
Fußball / Handball.

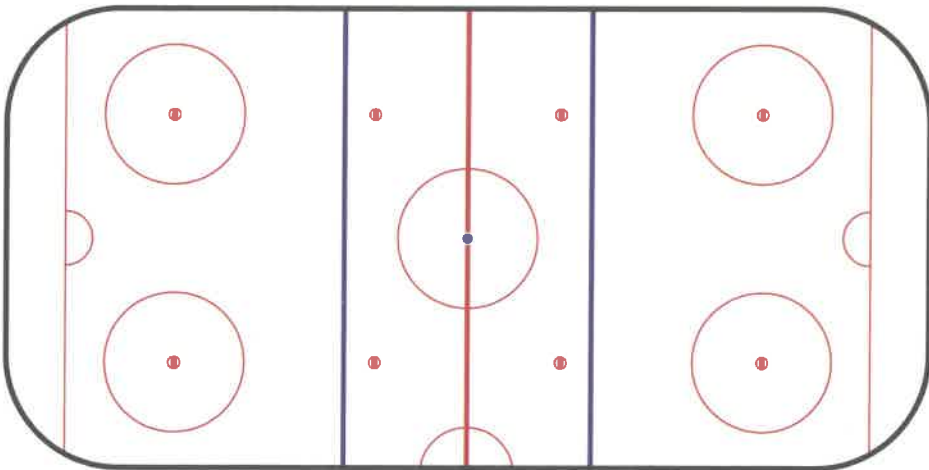
TRAININGSPLAN



Je Station 8-10 min
Belastung

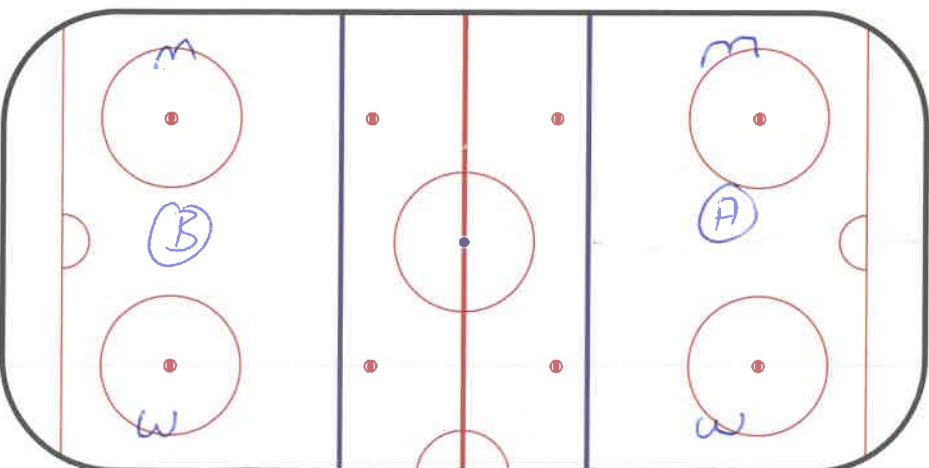
(A) Stickhandling (Holzkugel)

(B) Tennis Ball Partner Toss
• gleicher Arm
• über Kreuz
• in der 8



(C) Rennen (beweg den Ball)

• Hürden
▶ Erster Spieler legt
den Tennisball auf's
erste Hürden. Zweiter
Spieler auf's 2. Hürden und so
weiter.



(A) Hockey mit
10min Tennis Ball

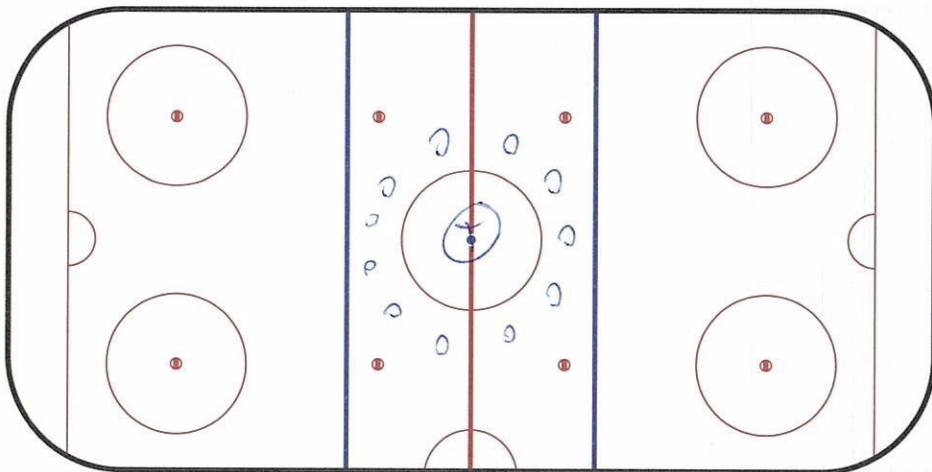
(B) Handball
10min dann
Wechsel



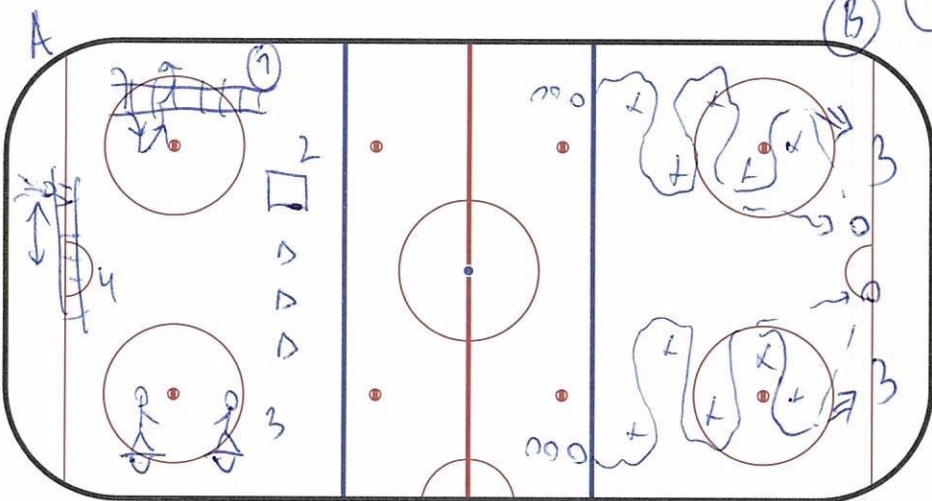
TEAM: 411
DATUM: 12.5 | 19.5 | 26.5 | 2.6.
TRAINER: Yuri, Joe

Plan 1. 4 Wochen
bis Pfingsten

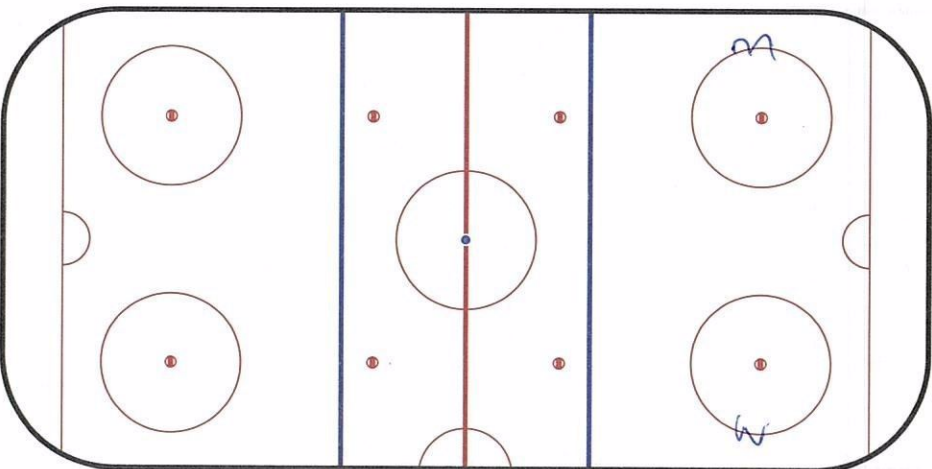
TRAININGSPLAN



① Warmup 10 min
Beweglichkeit mit
Schläger
→ Kniebeugen, Pumpbeugen
Pumpdrückungen,
Ausfallschritte (über
den Schläger seitlich...
etc...



② 2 x 15 min
A Zirkel
1 Koordinationsleiter
- Step in/out seitl. (grund)
- Wackel 3/4 mit Schläger/
Holzkugel
2 Fesselbein, Knie Sprung
3 Wackelbreite mit
Basketball
Cwacke 3/4 mit Schläger
4 Liegestütze durch die
Leiter



B Laufen mit Holzkugel
Papier
verschiedene Varianten
(cw - vw / rw (- etc..))
10 min
③ Spiel Fußball / Basketball