



TEAM:

DATUM:

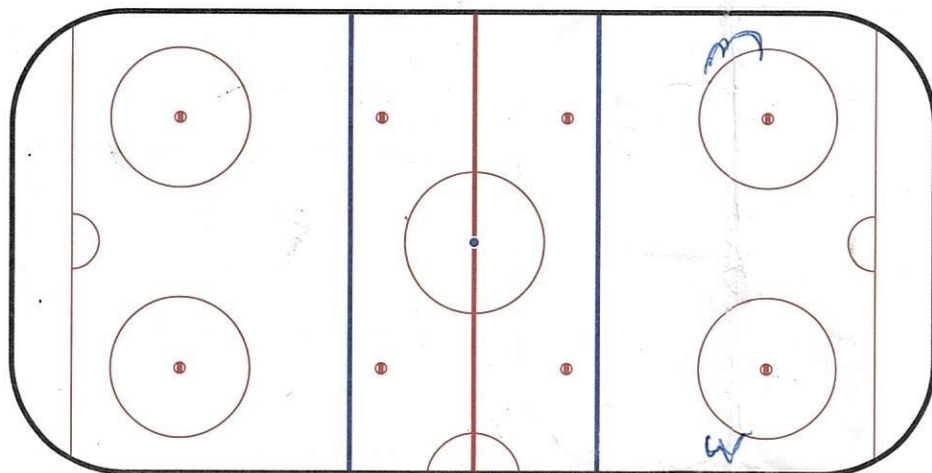
TRAINER:

U9

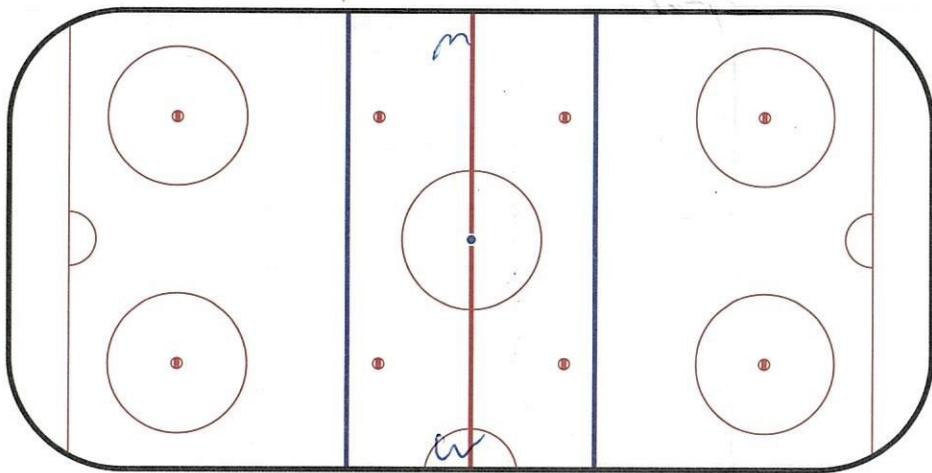
21.8.23

Fusion

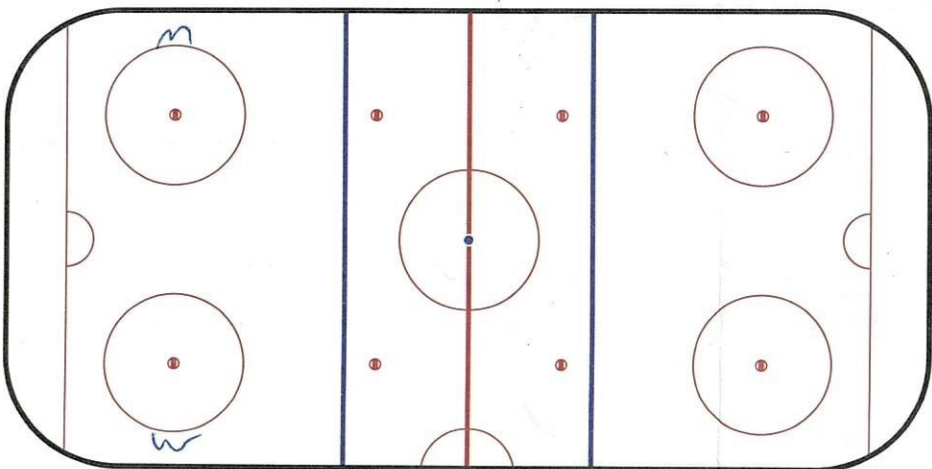
TRAININGSPLAN



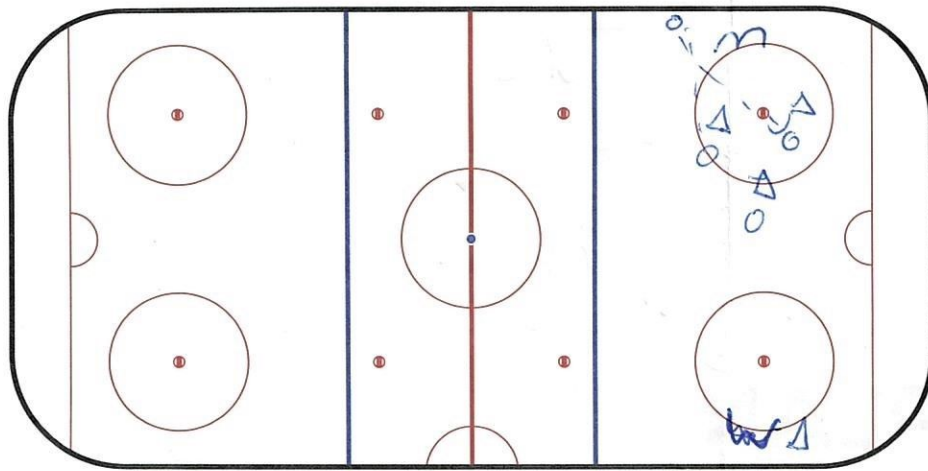
Regel 2:2 / 3:3
3 Schritte
Tor nur nach gefassten
einer Schläger



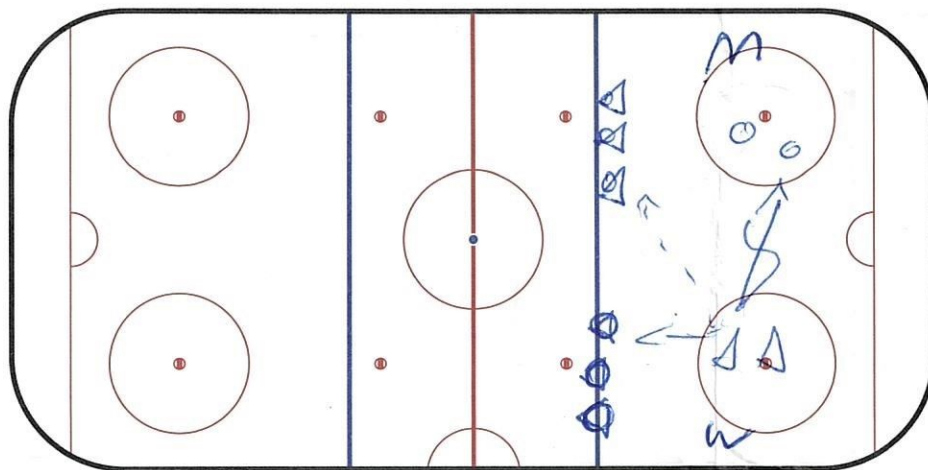
Fußball 2:2 / 3:3



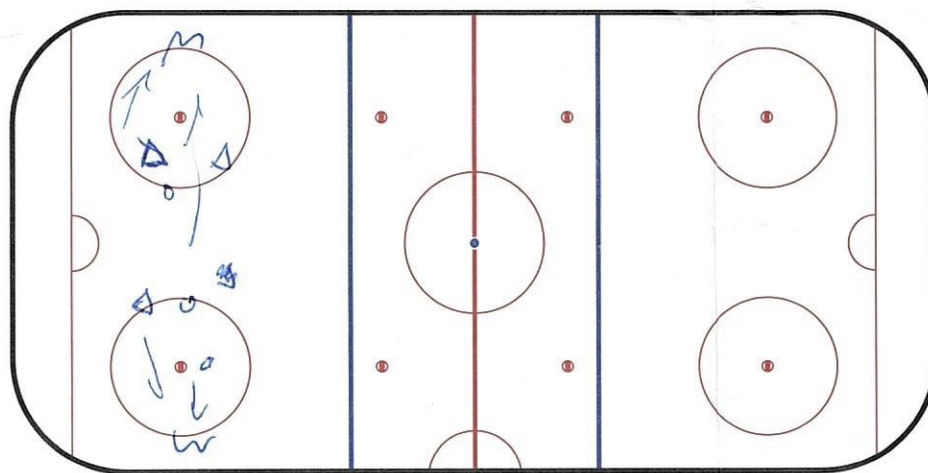
Handball - Ball mit
per Eis
spielen mit Hand



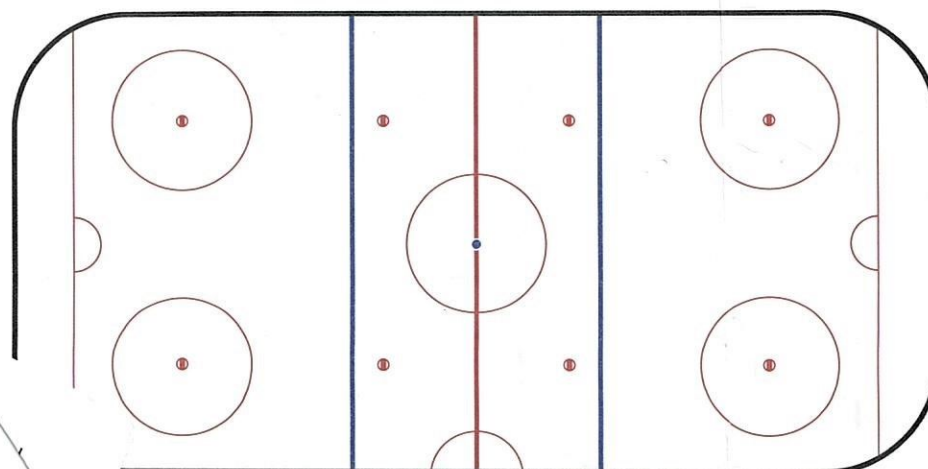
Gretchy Core
Pass zu "Gretchy"
bevor ein Tor



Transition Conway
Pass zu stehenden
Spielern
stehende Spieler darf nur
Passen



Score any net
3:3 / 2:2





TEAM:

DATUM:

TRAINER:

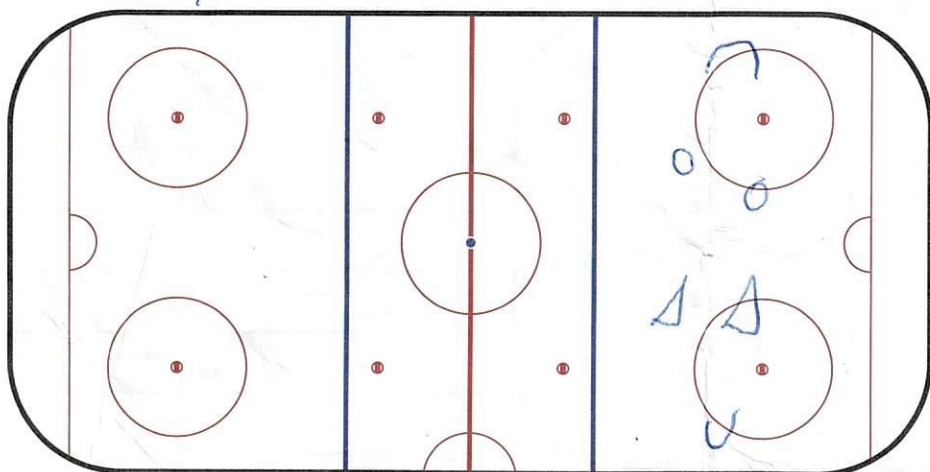
UG

22.8.23

Fasian

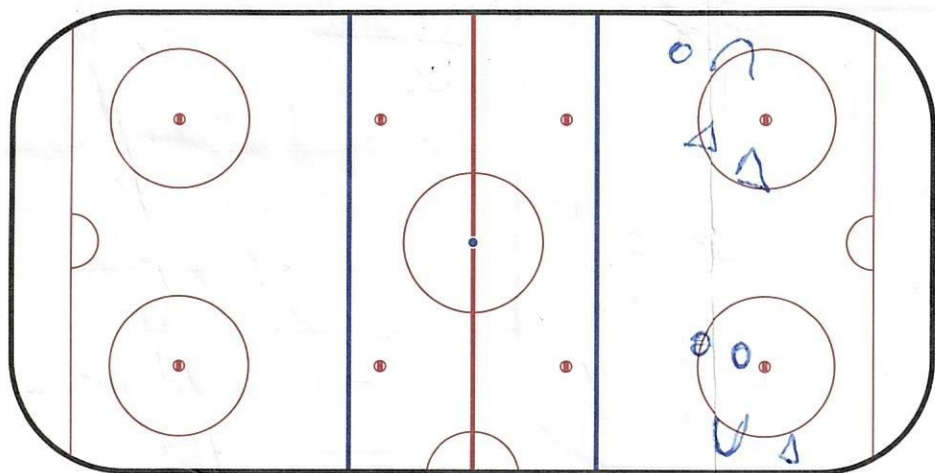
TRAININGSPLAN

14²⁰ / 14³⁰



Spiel

2vs2 / 3vs3



Gretzky Game

2vs2 / 3vs3

"Gretzky" nicht

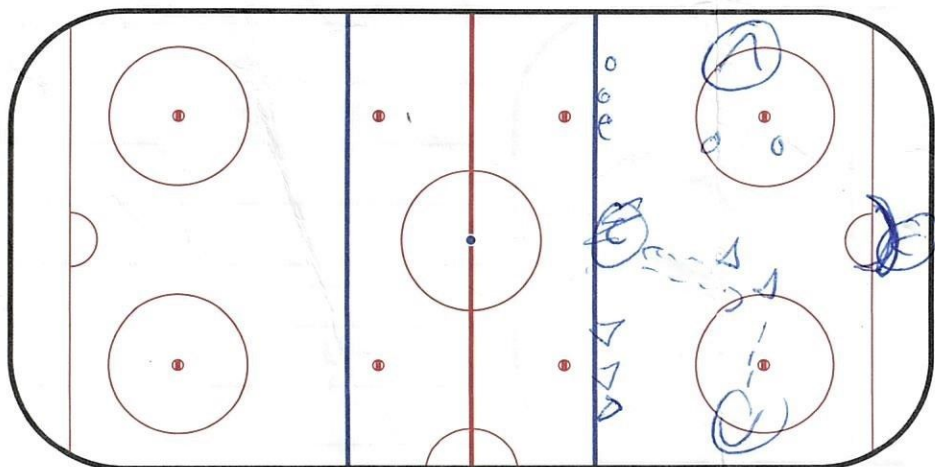
den Tor

nur Pässe

darf nicht angegriffen

werden

1000?

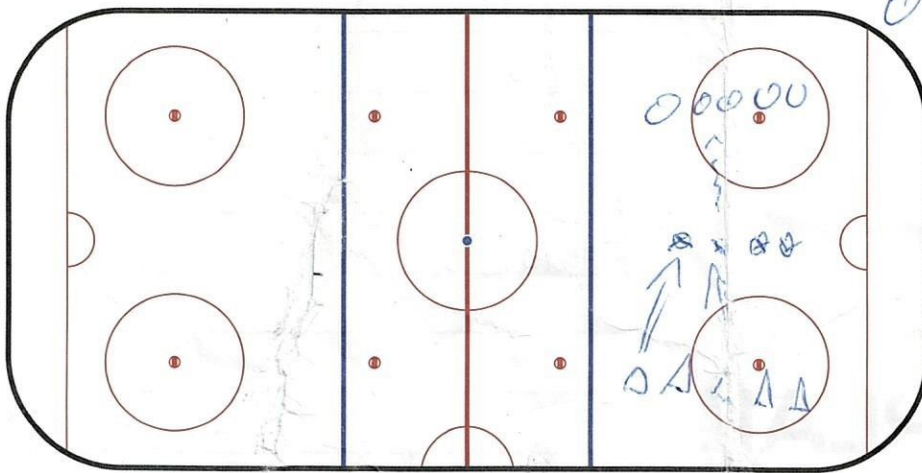


2vs2 3vs3

mit Coach als Joker

Coach darf nicht

angegriffen werden

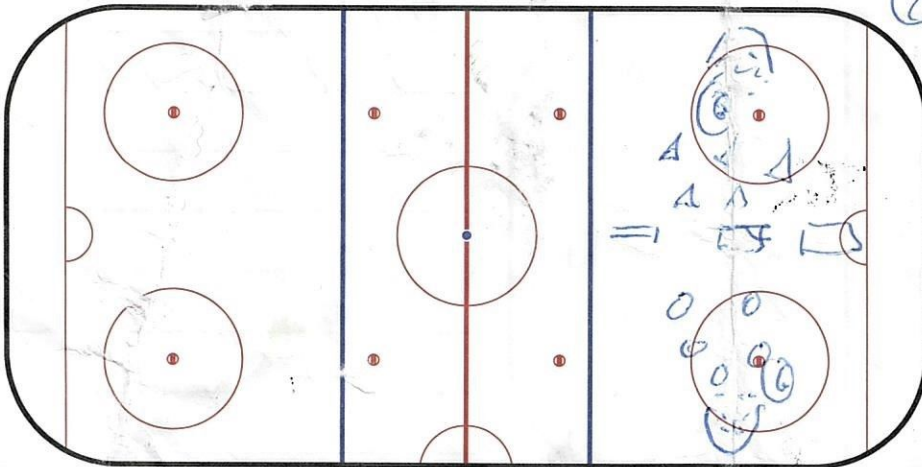


①

Pitonen Schießen

linke Bullypunktlinie
mit Seite Reifen
abschießen

Ziel so viele Reife
wie möglich in
ander Seite bringen
sow Punkt

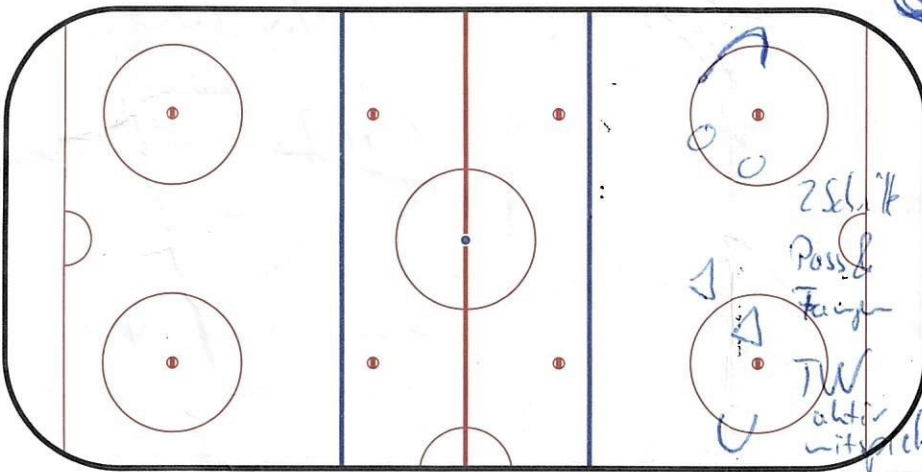


②

Puck auf andere
Seite des Tor

Stige Mannschaft
mit wenige
Puck im Tor

Puckler zu viel in
Tor 10 je Seite



③

Handball 2:2 / 3:2

Bei Ball am Boden
rechts Besitzwechsel

max 2 Schritte

Fokus auf

schnelles Pressen

Kommunikation

2 Schl. / 1

Pass &

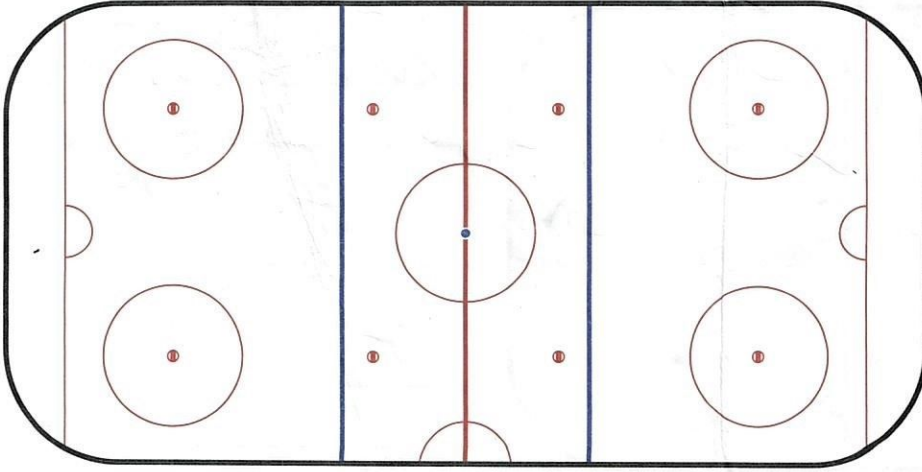
Finger

TW

aktive

Wirtspiele

13⁴⁰ = 13⁵⁰ // 13⁵⁰ - 14⁰⁰ // 14⁰⁰ - 14¹⁰





TEAM:

DATUM:

TRAINER:

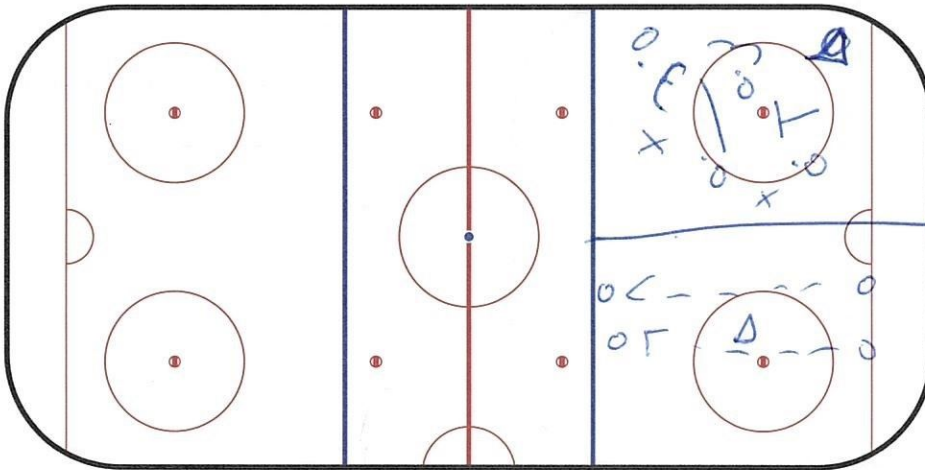
U 9

10.9.23

Fußball

TRAININGSPLAN

Start: Runde & Cardonne



1a) 940 - 955

Spieler laufen mit
Ball durch

Hindernisse, ein

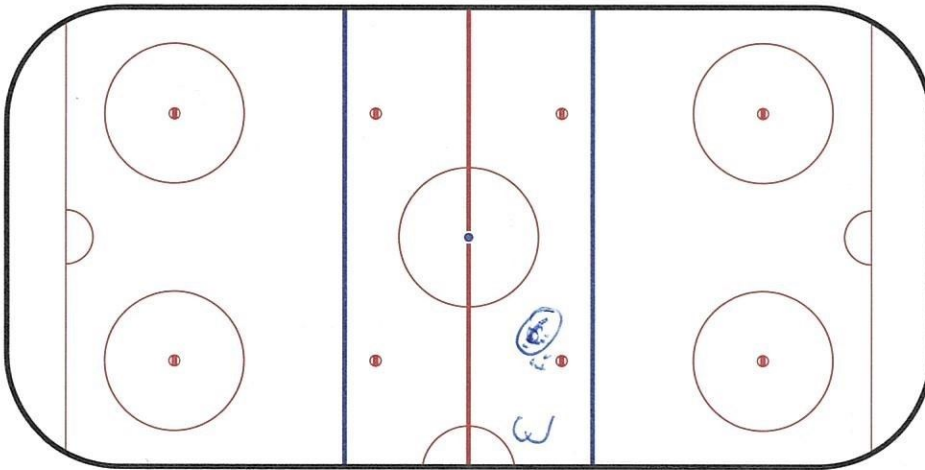
Fang

1b) Passen ein

Fang in Mitte

neu Ball abgeben

Wechsel mit Passspielen



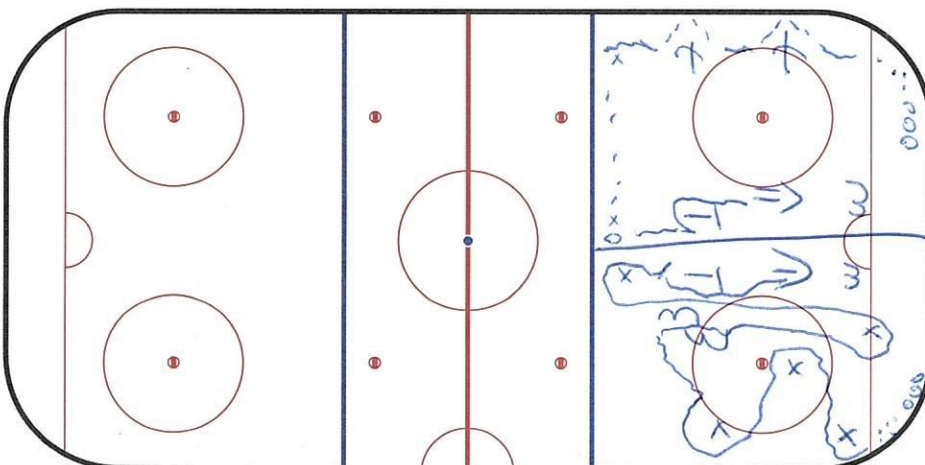
1c)

Torwart mit

Trainer

Schüsse mit

Benennung



2a) Bandpass

Sprung über Hindernis

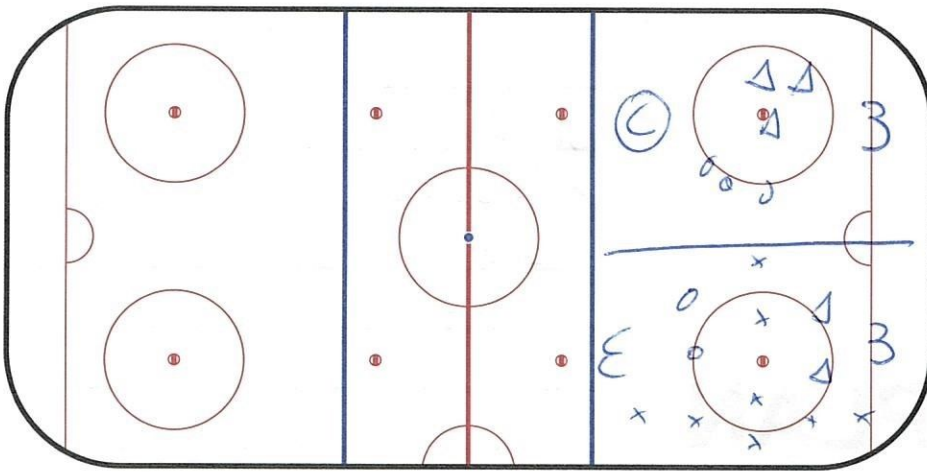
Pass zu Mitspieler

Fuhr, Schuss

2b) Spulen aus Fuhr

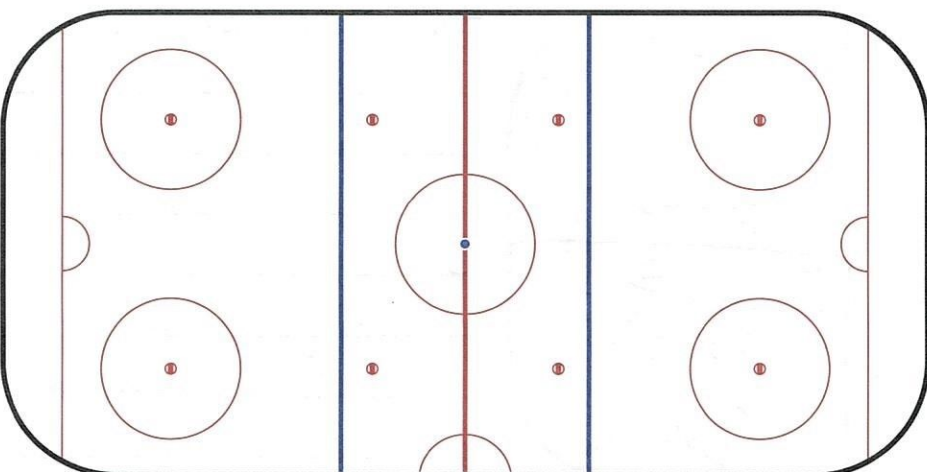
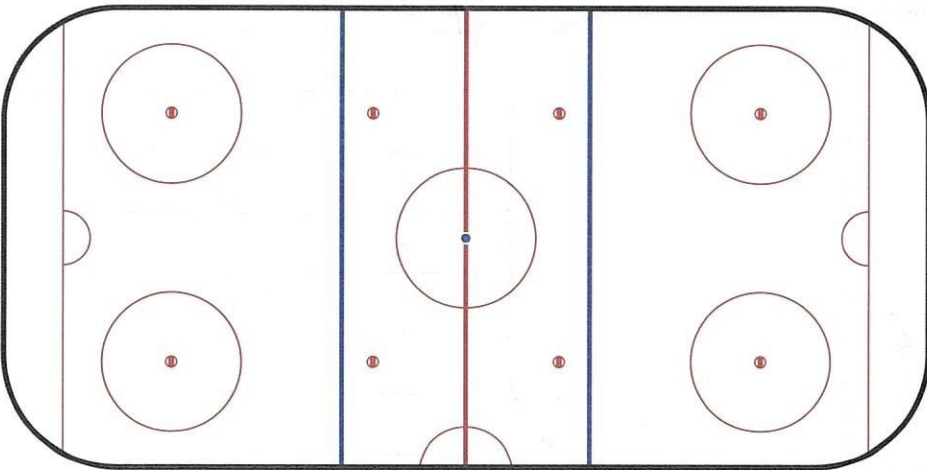
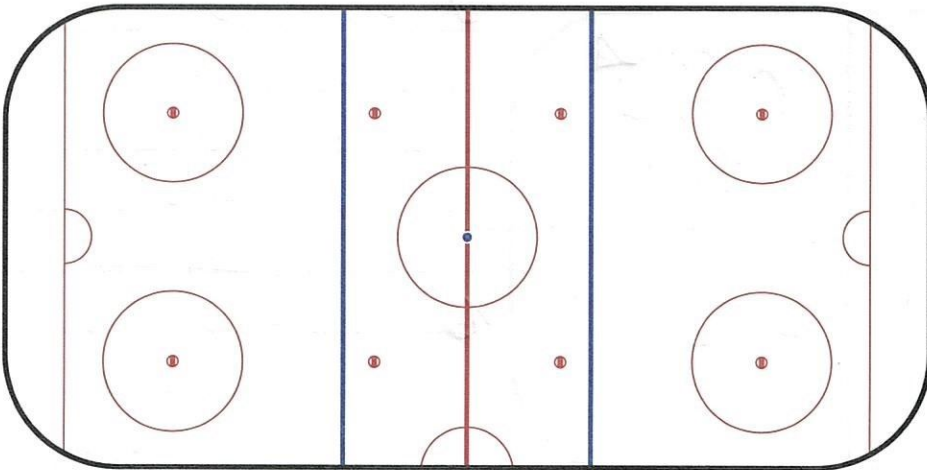
durch Pflanz, Hindernis

(Tor) Fuhr, Schuss



2a) 2vs2 oder 3vs2
Spiel auf ein Tor
mit Jober

3b) 2vs oder 3vs
Spiel
Tor und durch
Pass





TEAM:

DATUM:

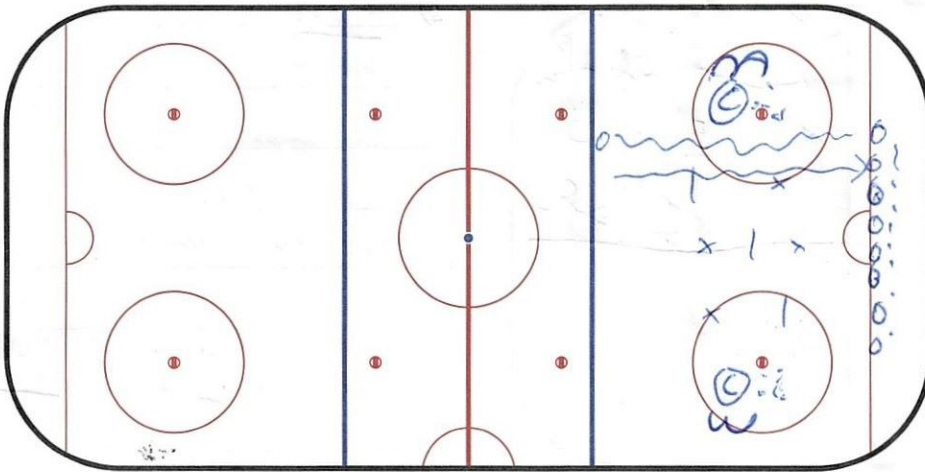
TRAINER:

UG

3.10.23

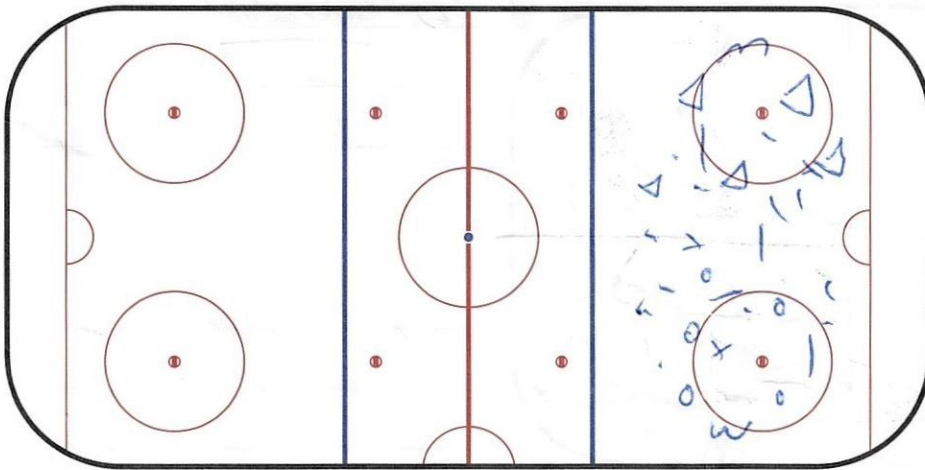
Fusion / Jimmy

TRAININGSPLAN



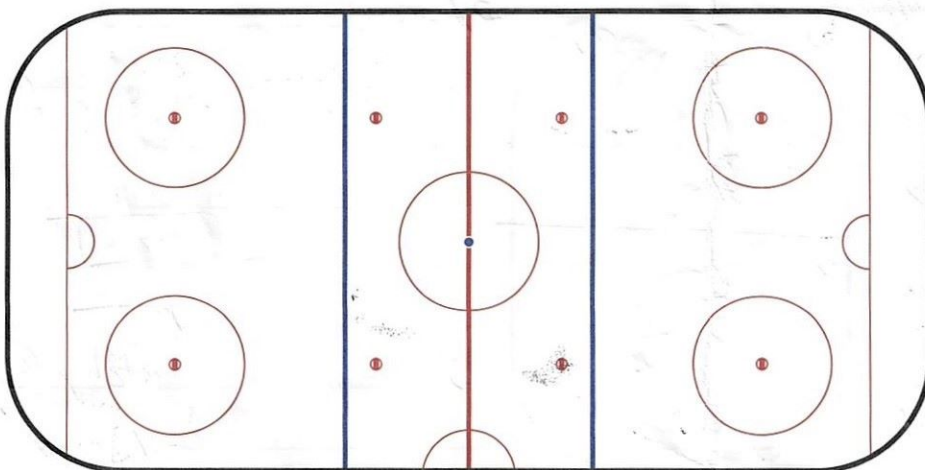
Warm-up 15:10 - 15:15

- 1a) Spieler laufen mit
Ball von Grund zu Grund
target mit geschossenen
Tennisball
Spieler wird Schutz
wenn Ball verlässt



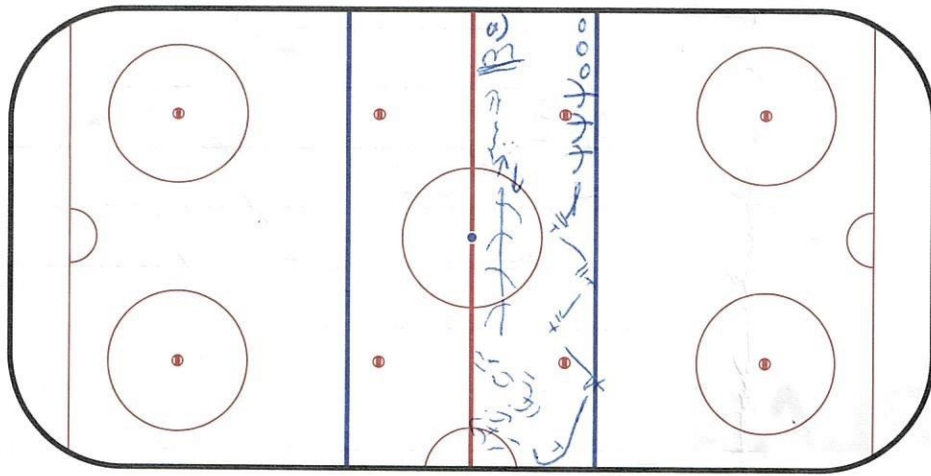
15:15 - 15:20

- 1b) Spieler sammeln
Bälle per
Hand ein
Ball an Boden
kein Schläger



Zu

Zu

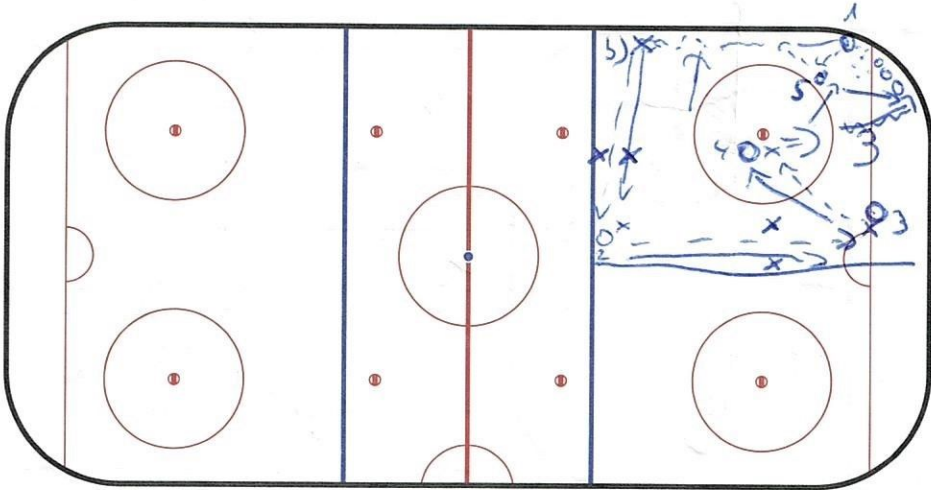


15:20 - 15:50
Stationen 4-7/Station
2a) Skating (Dinner)

Seitstep inner/außen links
vor Stab mit Bremsen
vor Stab

Spring einseitig oder seit
auf Backen -> Aufsteigen

Scherbe Schluss nach Hindernis



2b) Pass

Pass aus Stand

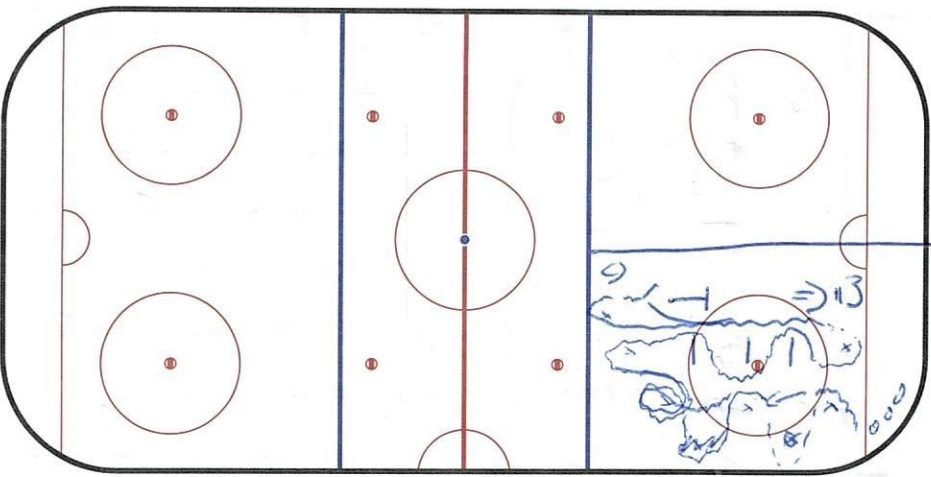
Ausholen in Lauf
Banderpass

gezogener Pass

Kopf hoch, spielen ausspielen

Pass vor Tor

schneller Abschluss gezogen
TW geht mit Schluss



2c) Puckkontrolle

Stab mit Puck

1 Banderpass, aufsteigen in Lauf

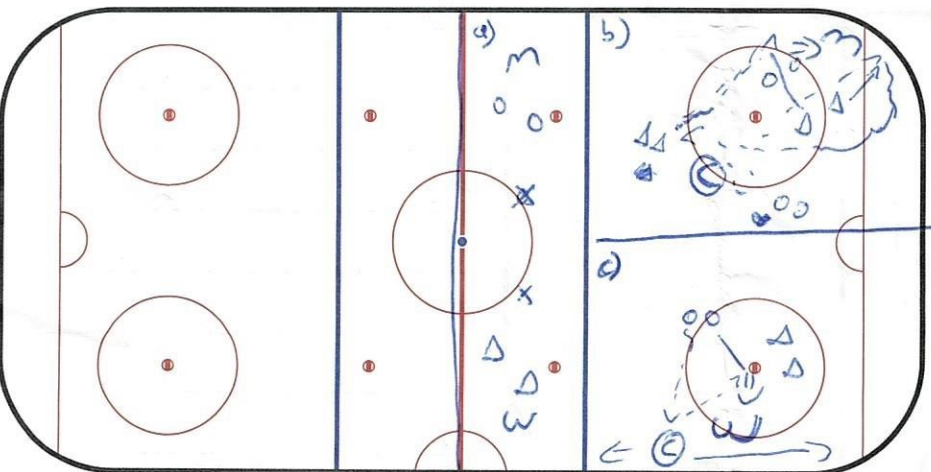
1x um Pylon

Stab um Hindernis

ganze Bahn mit Scher

Falle -> Schluss

Bremsen vor Tor



3) Spiel 15:50 - 16:10 6 min
Wechsel

a) 2v2 / 3v3 - Ringhockey
Pass durch Pylonen ext. Punkt

b) 2v2 - Puck Erholung

mit Pass Überzahl

Pfeil ca 20 sec Wechsel

c) 2v2 / 3v3 - Gretzky €

vor Tor Pass Wirten
zu Mitspielern / Joker



TEAM:

DATUM:

TRAINER:

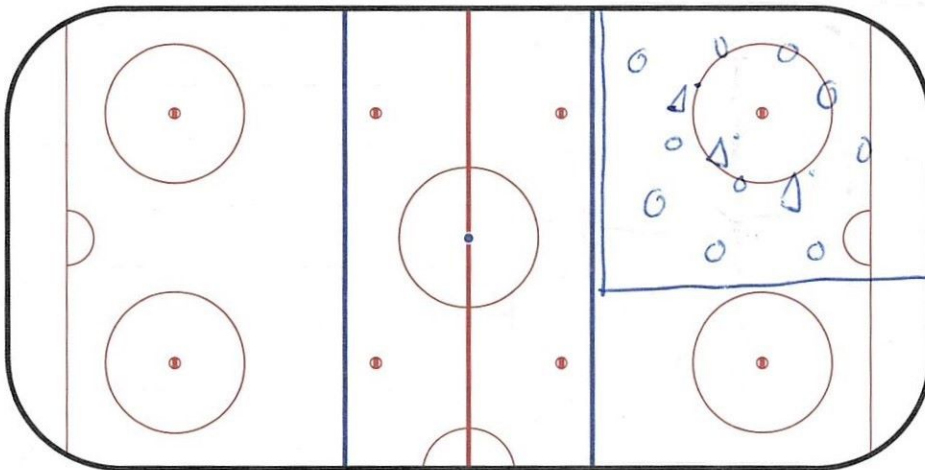
119

4.10.23

15²⁰ - 16²⁰

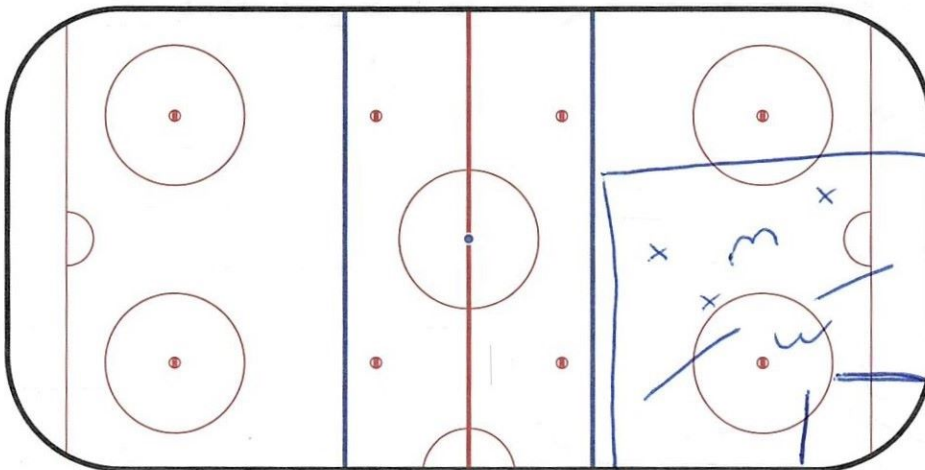
Fabian, Jimmy, Kelvin

TRAININGSPLAN



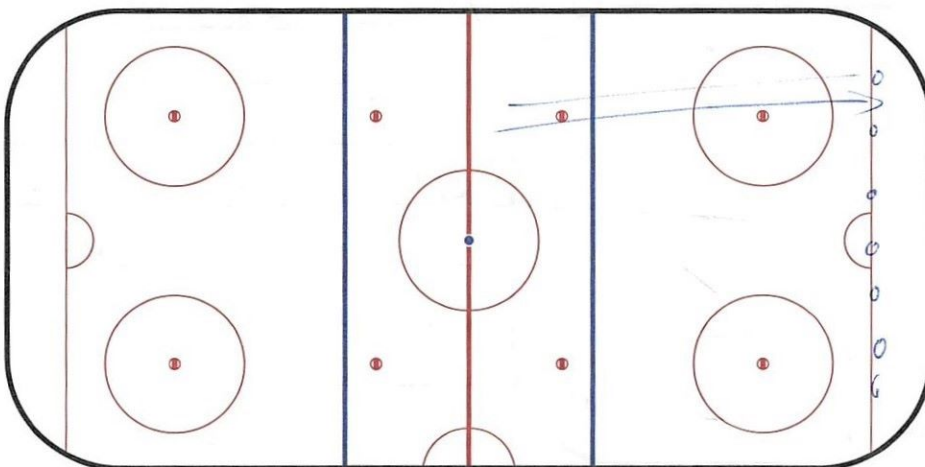
15²⁰ - 15²⁵

Spiel Warm-up "Alle"
1) a) Fangen mit Ball
3-Ball = Fänger
je Treffer Wechsel
2/3 Spielfeld



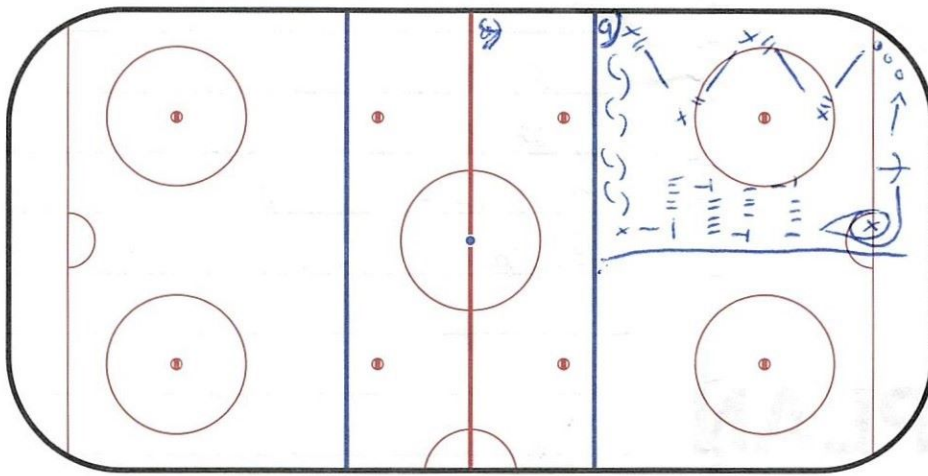
15²⁵ - 15³⁰

1) b) 2/3 Drittel "Alle"
2 Teams
Fänger weglaufende
Ziel Spieler fangen
in Gefangnis
Defensive durch
Mitspieler
Wechsel auf Kommando



15³⁰ - 15³⁷

2) Balance Skating "Alle"
• vw /rw
• Hocke tief zwei/ein Bein
• Springer
• Tief auf Knie
• Schuffel
• einseitige Abdrach
• Bögen Innenhaken
• Bögen Außenhaken



1540-1600 Stationen

34 Percut

Stalen Dreier

nur

Sidsetps

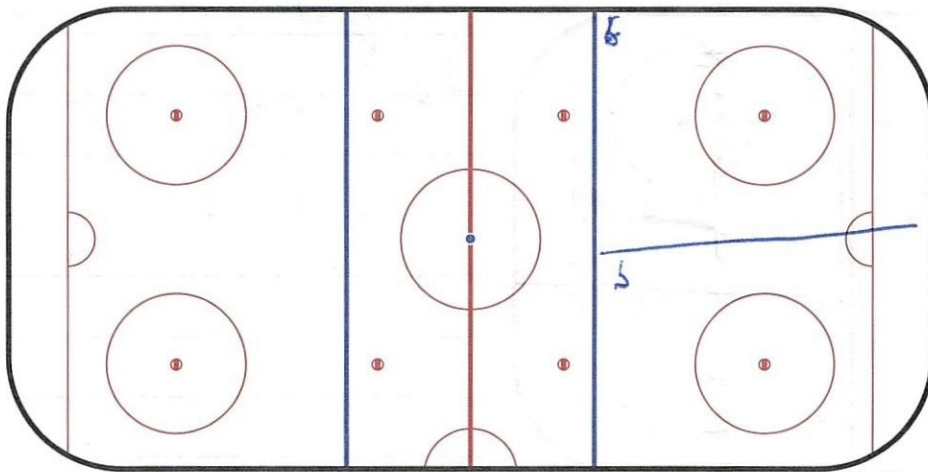
Kumare

Spang

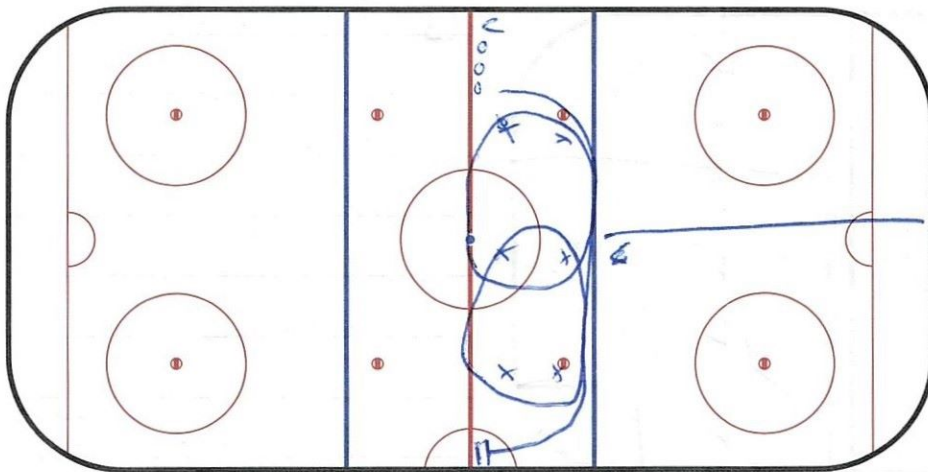
Start an 2. Pylon

Position tief

Schläge auf Eis



35



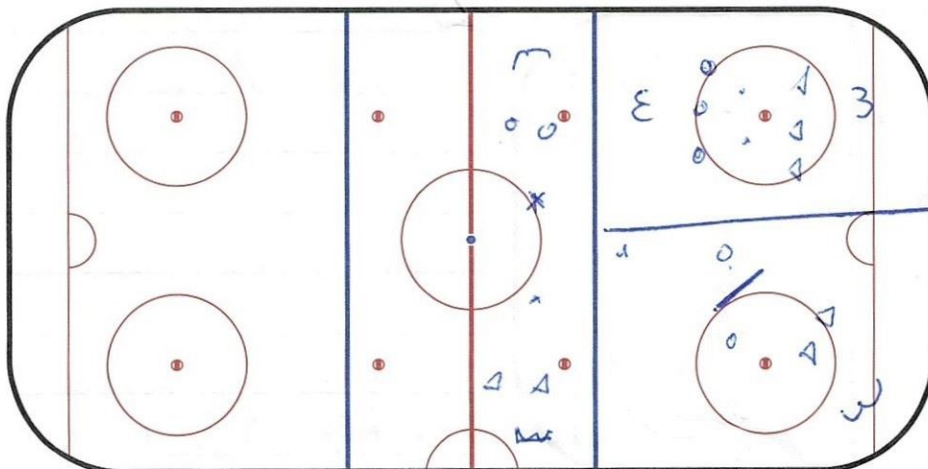
36 Kreisel Shake

beidhändig

einhändig aufschub
innerhalb

tiefe Position

Schläger vor Körper



1605-1620

4

Spiel

a) Rugby - Pass hinter
Borke
mit 1 Pass vor Tor

b) Ringbacker mit Positor

c) Spiel mit 2 Queens



TEAM:

DATUM:

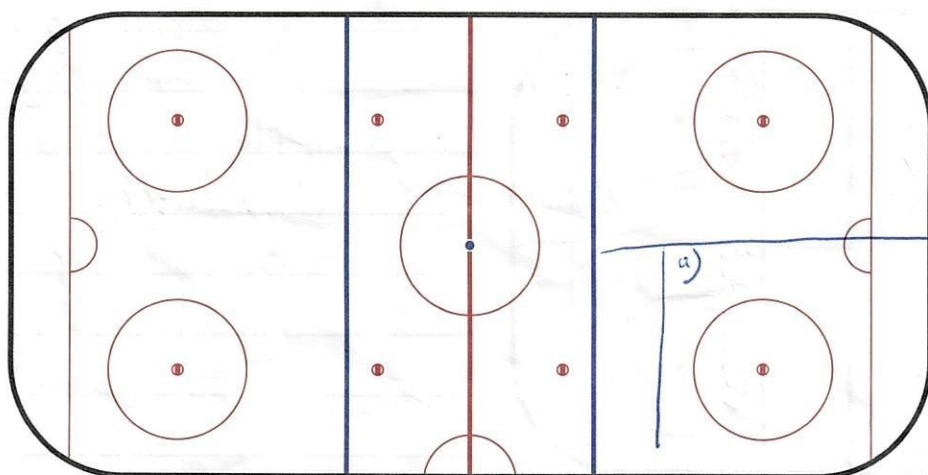
TRAINER:

U9

12.10.23 15³⁰ - 16³⁰

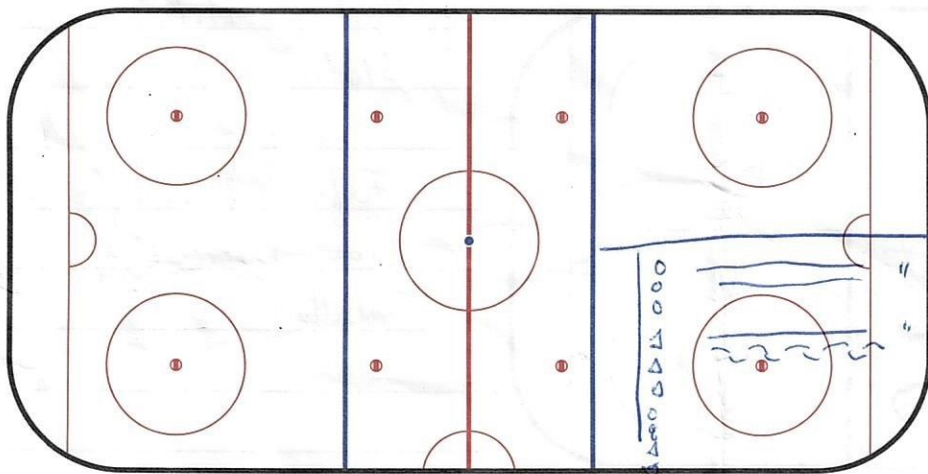
Felion, Jimmy, Bully, Kelvin

TRAININGSPLAN



1) 15³⁰ - 15⁴⁰
Aufnahme 5'

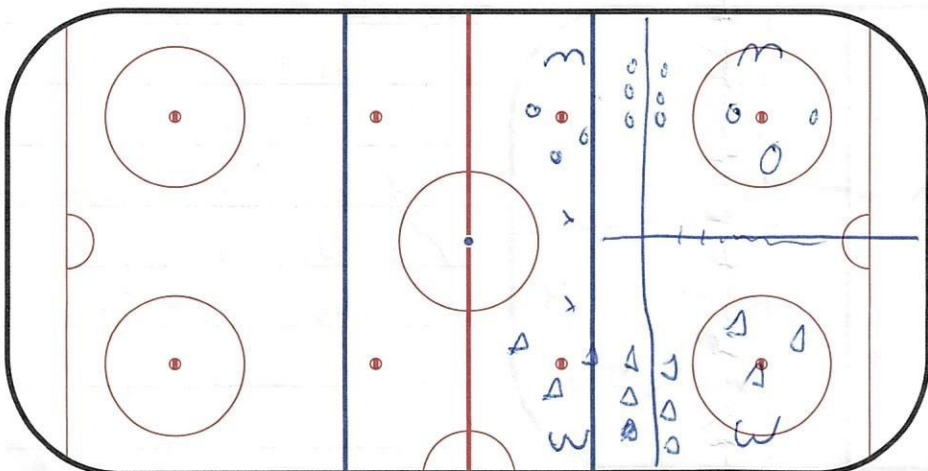
a) Fänger vwr / rwr
3 Fänger 1/2 Drittel
5 Froschsprünge zu
Weitenspiele



1) b) Vorwupf 5'
1/2 Drittel
4 "Blöcke"

je 2 Läufe quer
zur Bande Bremsen
zurück

vwr - vwr / rwr - rwr
vwr - es / rwr - rwr

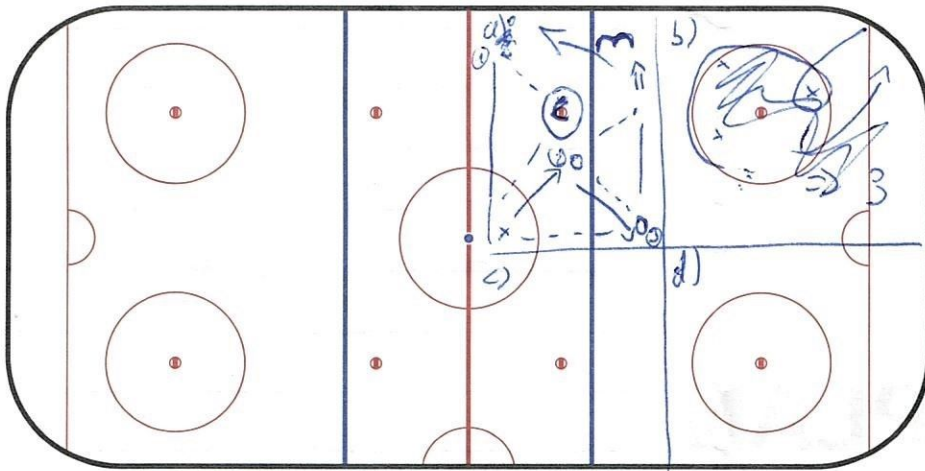


3) Spiel 16²⁵ - 16³⁰
2 Spiele mit 2x2
Wechsel

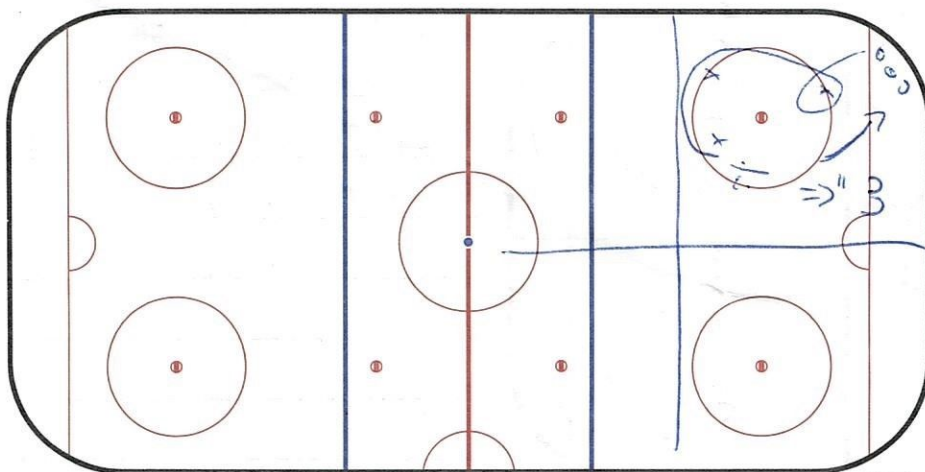
a) Fokus auf Wechsel +
Position

b) Ringhockey mit
Zusatztor

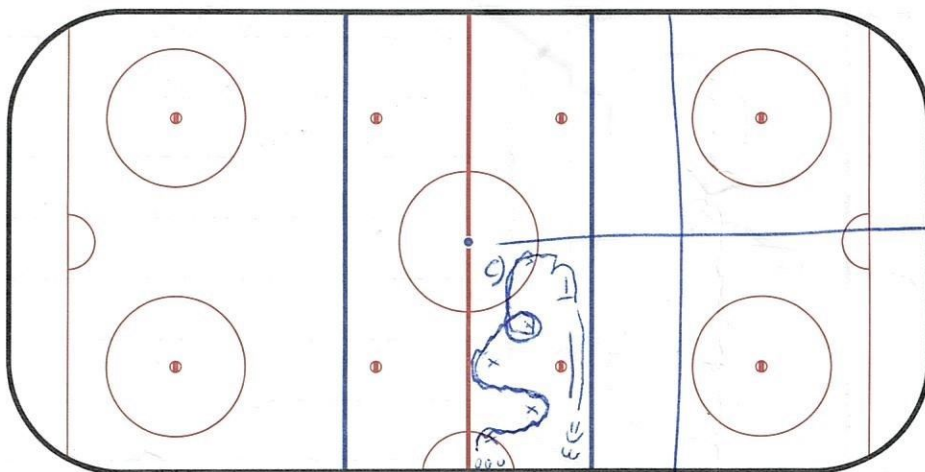
2) 15⁴⁰ - 16¹⁵ je 7 min



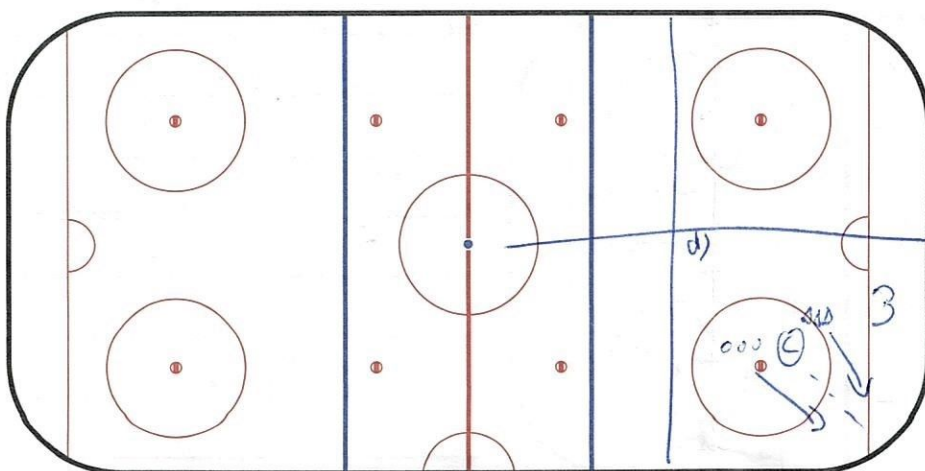
a) Passen "Bobby"
 Passen vom Lauf
 4 Stationen
 alle in Bewegung
 mit Abschluss Schuss



b) Shooting "Jimmy"
 Außen / Innenhaken
 um Pillen
 mit Abschluss
 Bremsen vor Tor



c) Stick "Kelvin"
 Slalom
 Condiere um Pillen
 Füge nach außen
 um Barriere
 Abschluss



d) 1/2 Spiel "Felix"
 1 vs 1 / 2 vs 2
 Puck gewinnen
 Pass oder alleine
 Abschluss
 kurze Wechsel



TEAM:

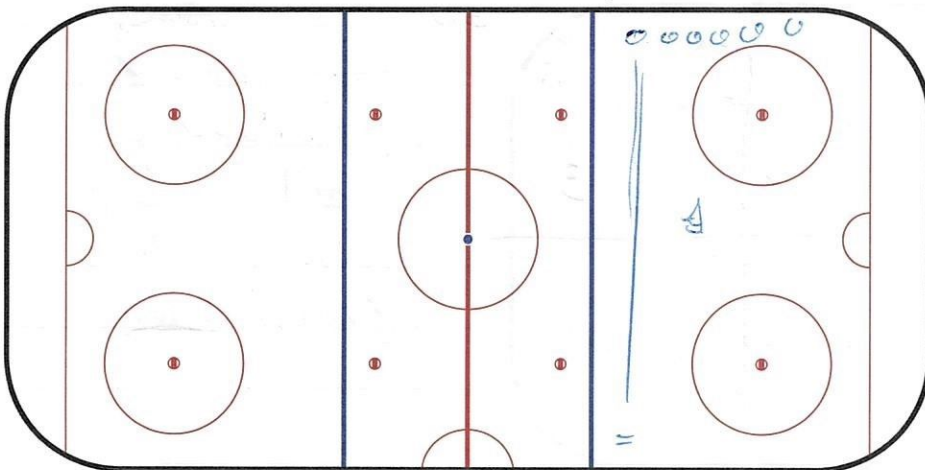
DATUM:

TRAINER:

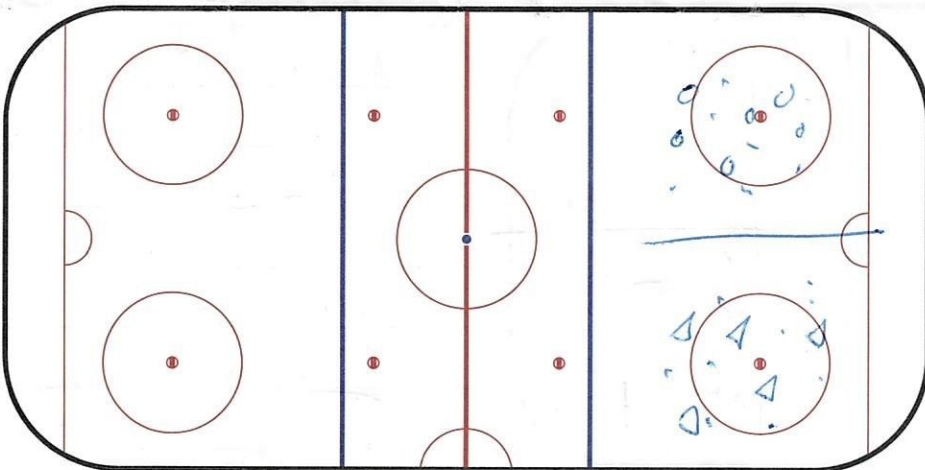
U9
19.10.23

Fabian, Jimmy, David, Kelvin

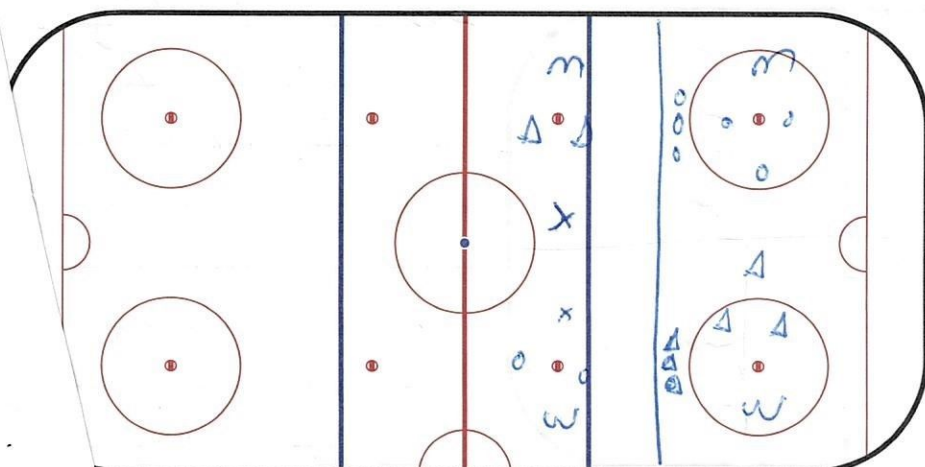
TRAININGSPLAN



1530 - 1535
1) Fängen mit vor/war
⊙ als Fänge
gefangene Körbe
werden zu fangen

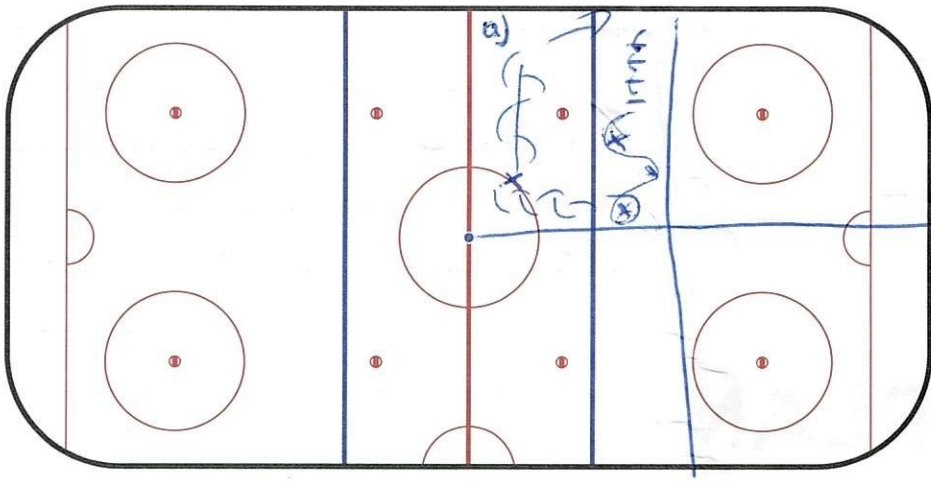


1535 - 1540
2) Spiel
Pucks auf andere Seite
Seil als Markierung
Ziel Pucks auf
anderer Seite bringen
Team mit
wenig Pucks gewinnt

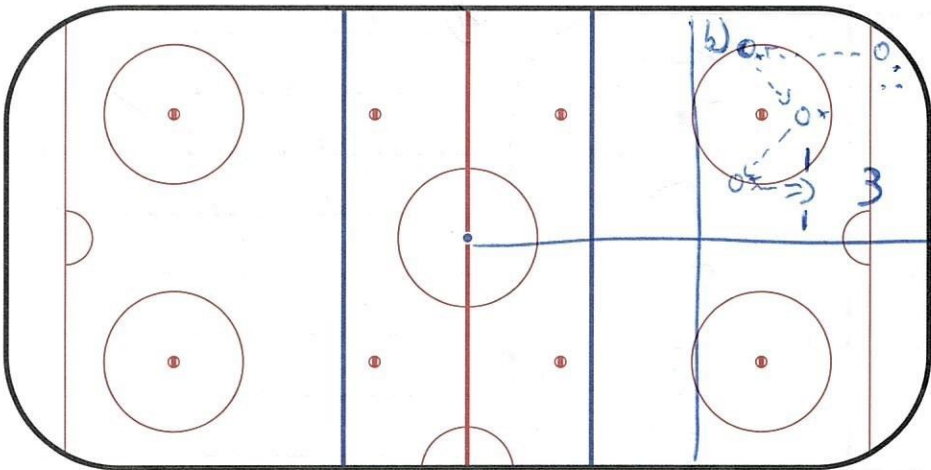


1615 - 1630
3) Ende Spiel
a) 3vs3 mit Wechsel
45-60sec
b) 2vs2 oder 3vs3
Ring hockey
Tor auch durch
Bass Reifentor

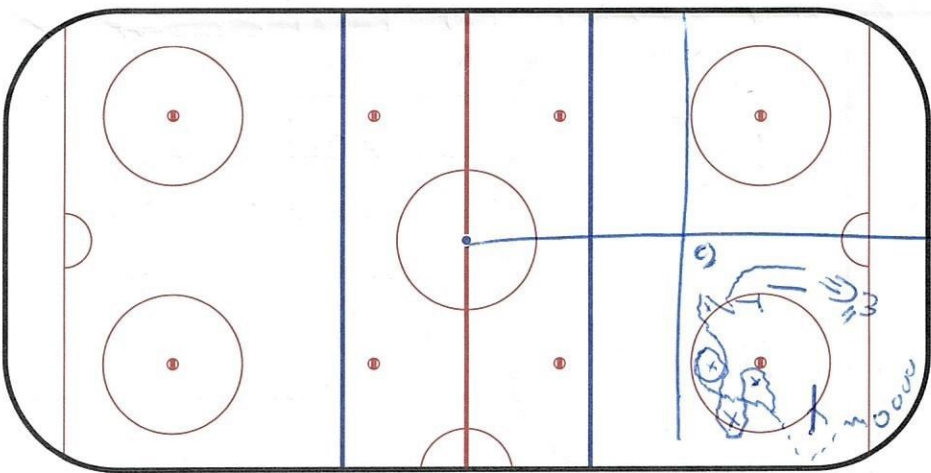
15.4. - 16.11 5-i/Station
+ Wechsel + Training



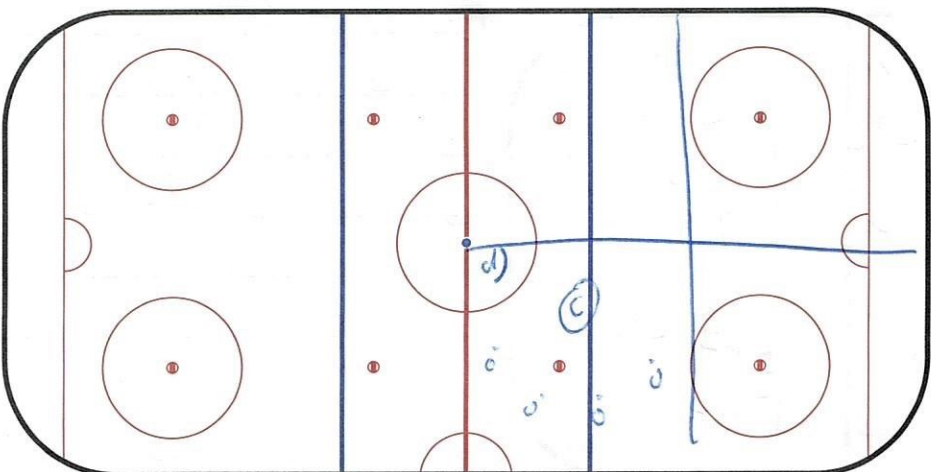
3a) Shooting
Sideskips
Station mit Carole
rw
es außen links oder rechts



3b) Pass & Schuss
gezogener Pass
Spieler anrede
schnell wackeln
Schuss auf Tor
gezogener Schuss



3c) Stickführung
Bänderpass
Sprung als Hindernis
Station 3 Pile
option komplett von Pile
Take
Schuss Bremsen vor Tor



3d) Stickführung
Stand vor / seit
lang / kurz



TEAM:

DATUM:

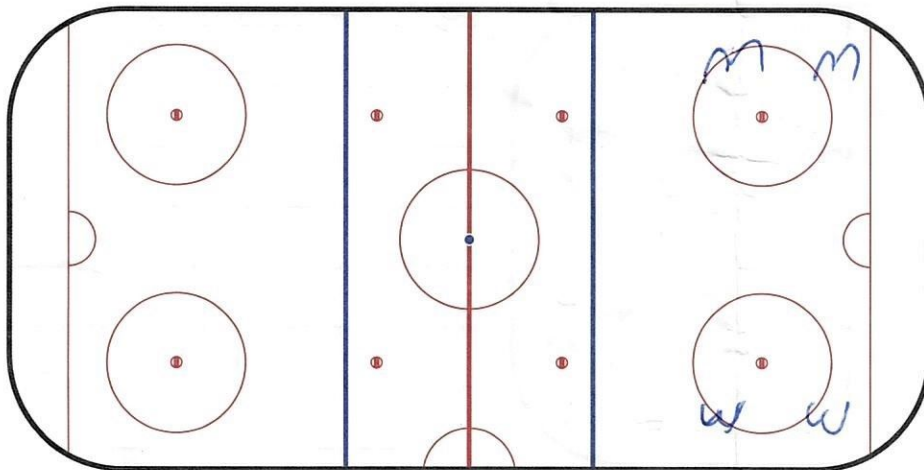
TRAINER:

U9

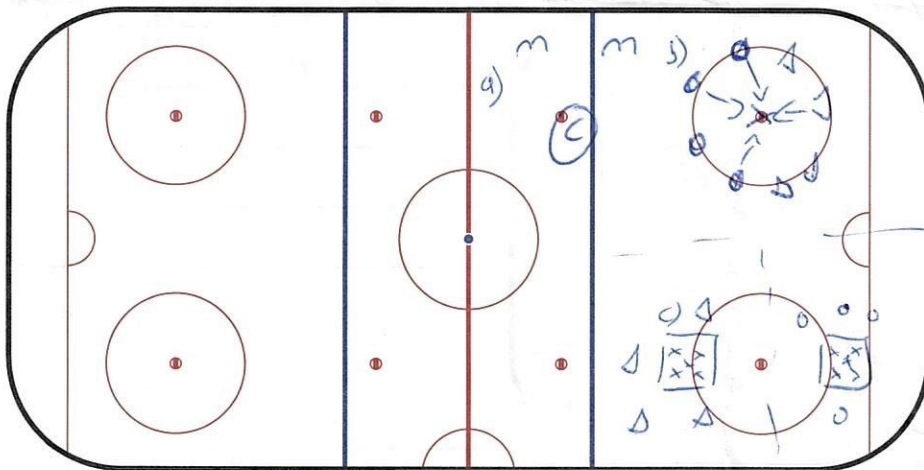
24.10.23 15¹⁰ - 16¹⁰

Fulvio Kelvin

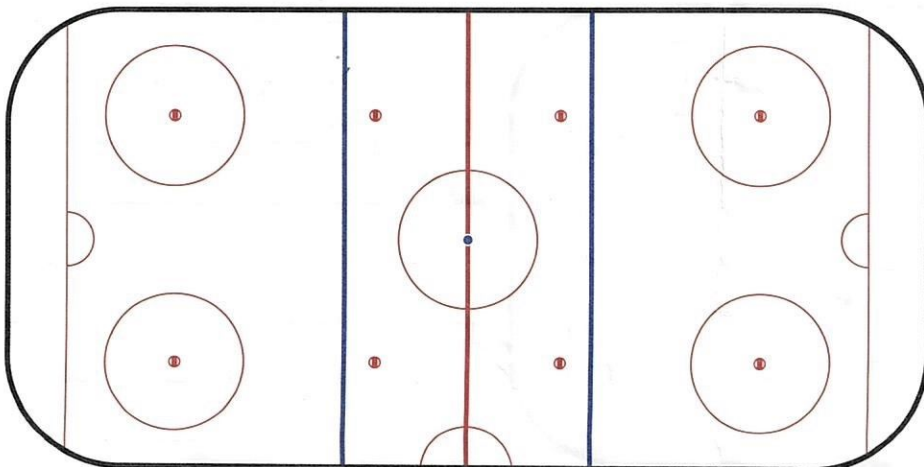
TRAININGSPLAN



- 1) Spiel 15¹⁰ - 15⁴⁵
Fußball + Rugby
ohne Körperkontakt
Achtung 2 Bälle
4 Tore



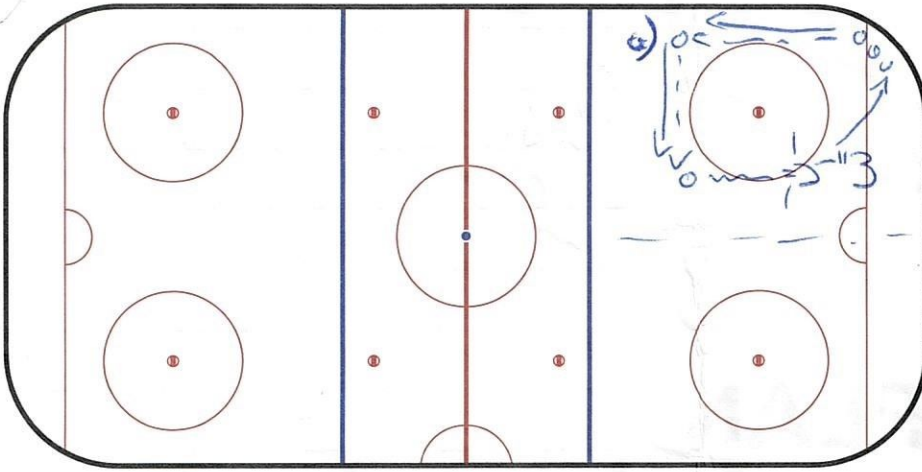
- 2) a) Goules - Kelvin
b) Passspiel
Reife auf
anderer Seite
aus Kreis, jede eine
Puck



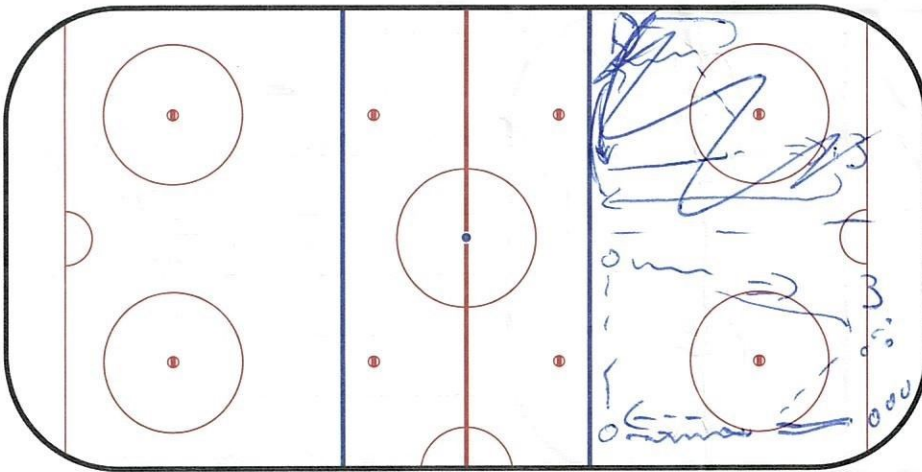
- c) Pilone aus
Box klauen
steig wenn alle
Zeit wenn sofort coral

15.55 - 15.55

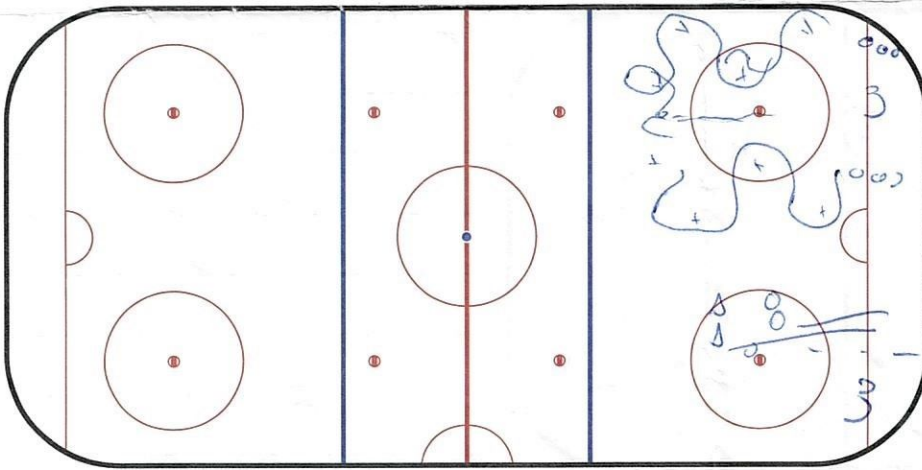
a) Pass & Abschluss
Variation



b) Pass in Lauf

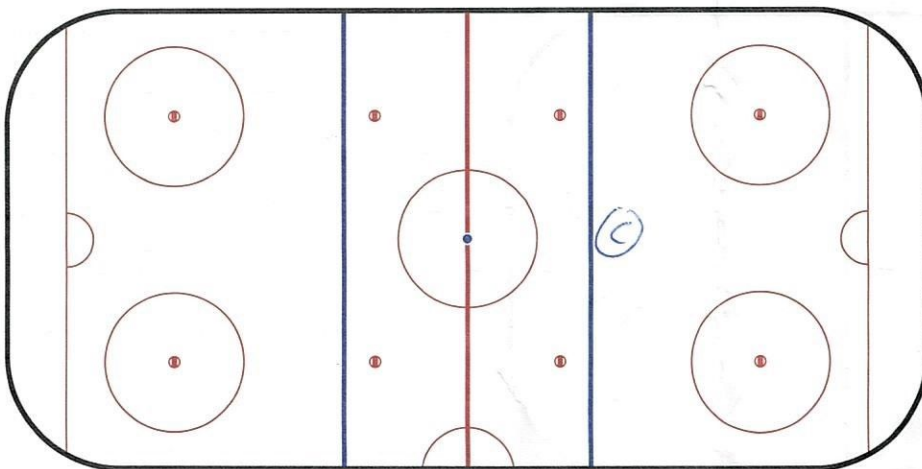


c) Wellenpfad um Schüsse
Abschluss



Spiel um Sch. 8

15.55 - 11.10
Spiel mit Wechsel
& Joke





TEAM:

DATUM:

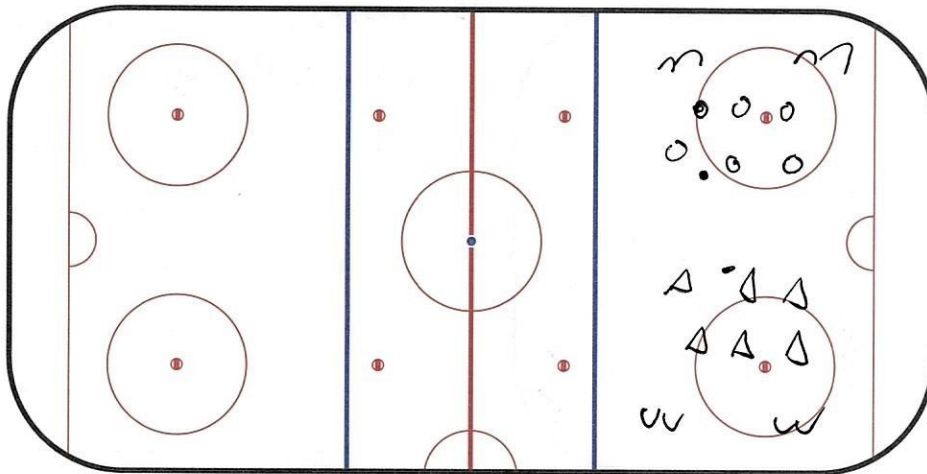
TRAINER:

U9

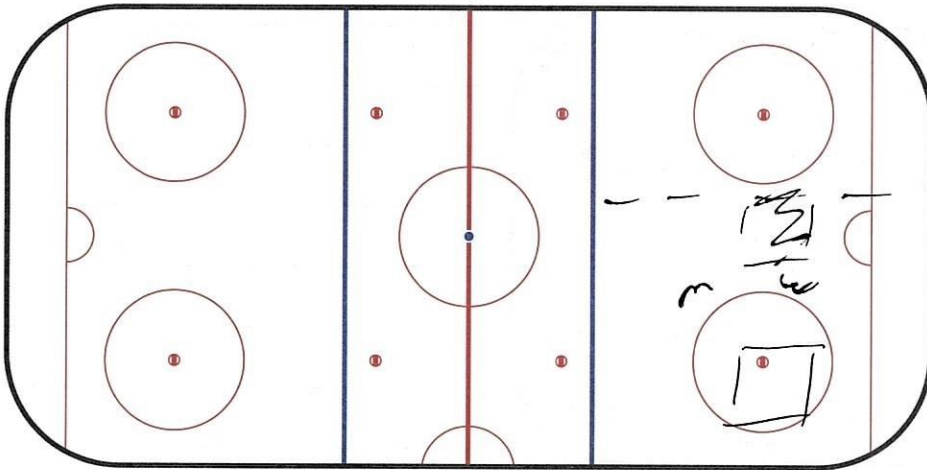
1.11.23 9²⁰ - 10²⁰

Fusion

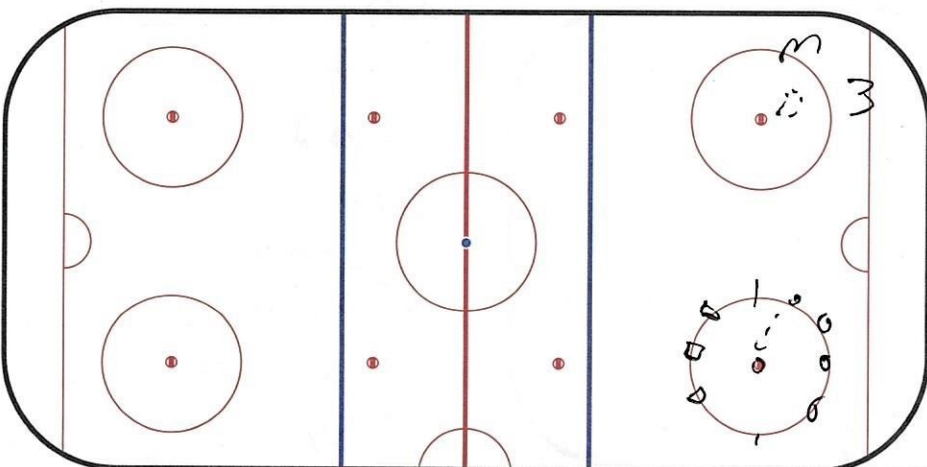
TRAININGSPLAN



1) 9²⁰ - 9²⁵
Spiel
2 Bälle
Fußball & Rugby
2 Tore
ohne Torwart

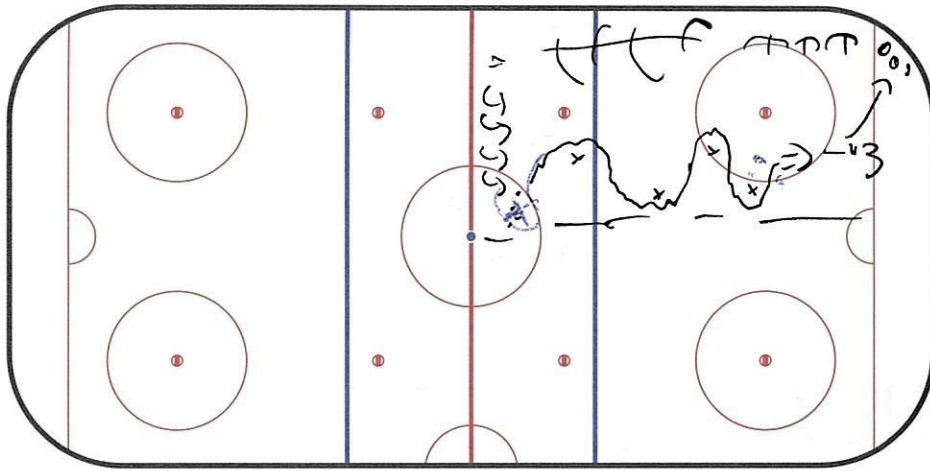


2)a) 9²⁵ - 9³⁰
Fangen
blau vs rot
ein Team fängt
das andere
befreien durch
Abklopfen im
Gezogenen

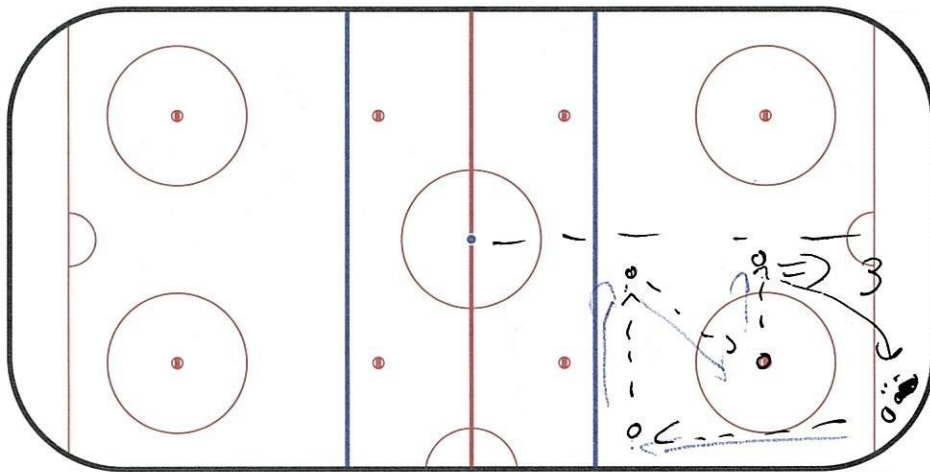


2)b) 9²⁵ - 9³⁵
Torwart

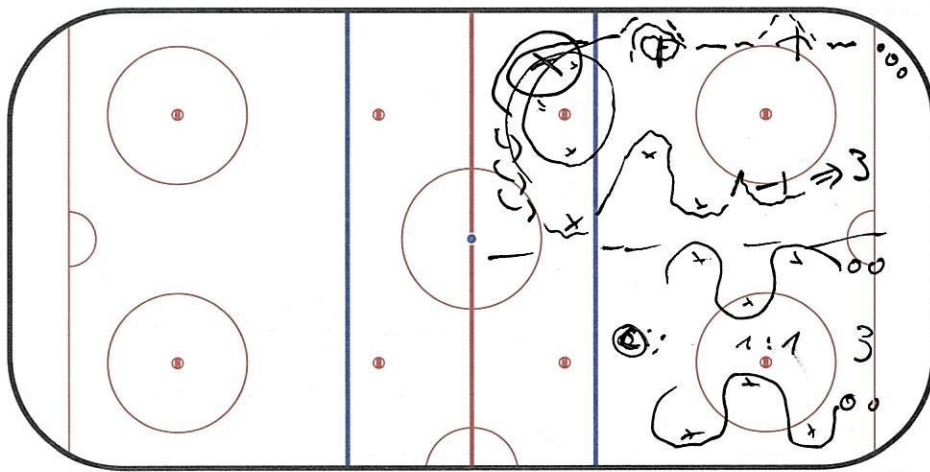
2)c) 9²⁰ - 9³⁵
Spiele
Tore auf beide
Seiten schießen



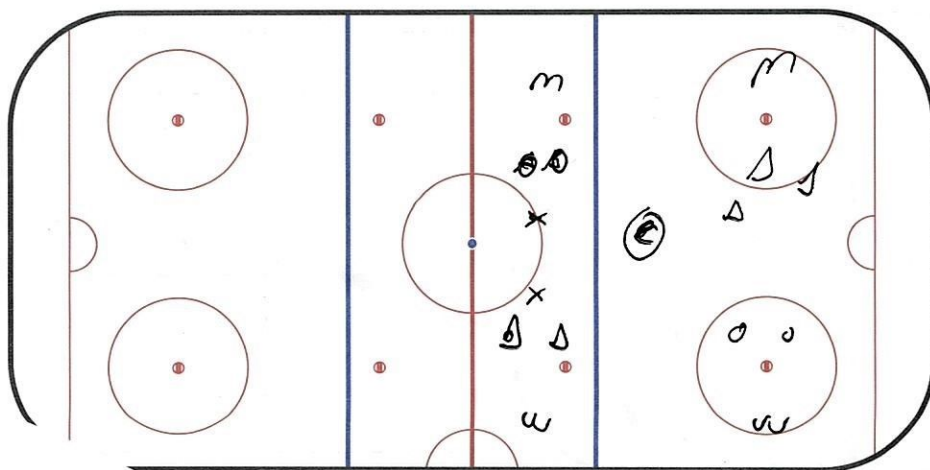
9³⁵ - 9⁴⁷
 3a Laufparcours mit
 Seile



9⁴⁸ - 10⁰⁰
 3b Passen
 alle in Bewegung



4a



10 - 1020
 Spiel
 2 vs 2
 3 vs 3
 Wechsel oder
 Kreuz
 Ringhockey
 mit Passtor
 Hockey mit Jäger



TEAM:

DATUM:

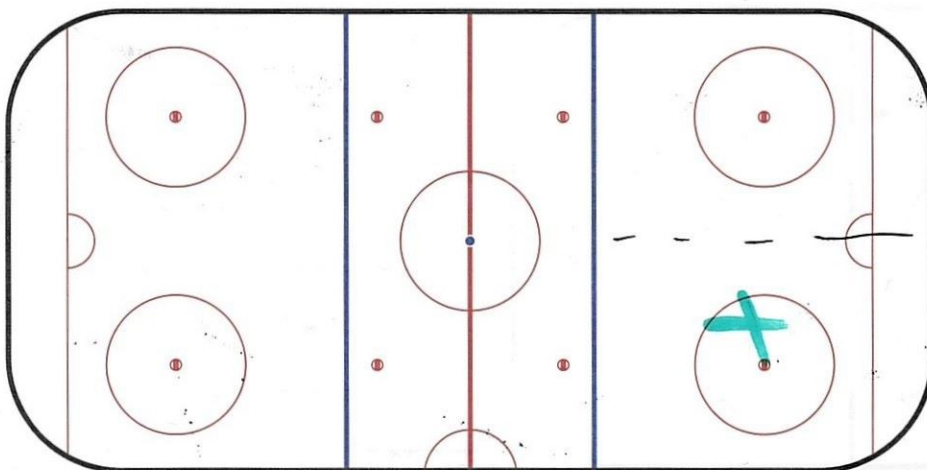
TRAINER:

U9

3.11.23

Fabian, Jimmy

TRAININGSPLAN



Spiele

a) Feuer, Wasser, Blitz

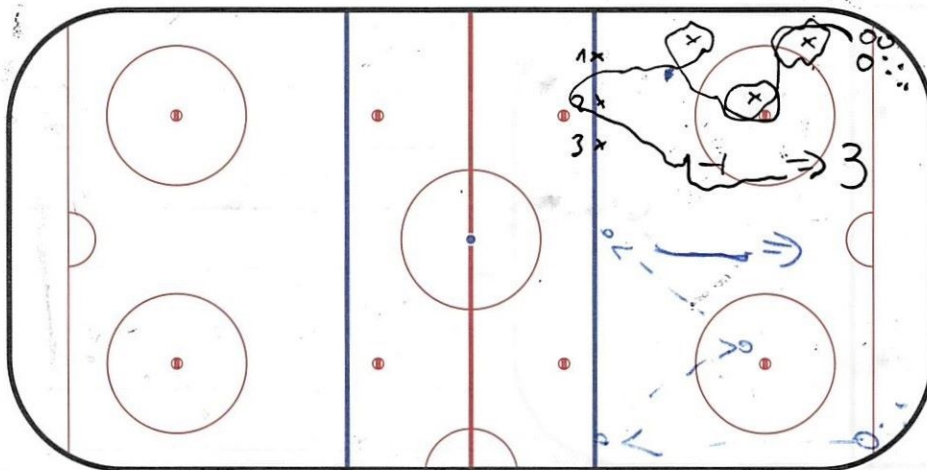
② Fänger

b) Fänger mit Seilecke

Hindernisse zu einem Baum

② Fänger Seilecke

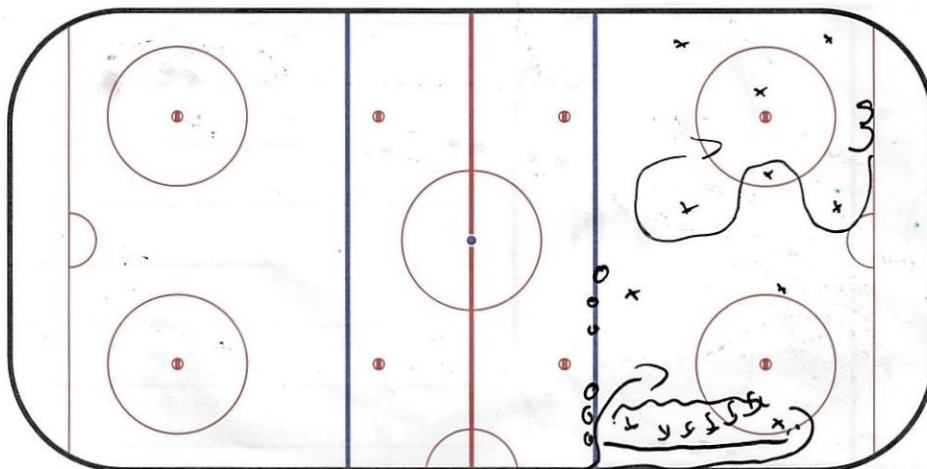
evtl. Gaultit schleppen



a) Canals in

Pilone

Paul gibt Instruk



a) Rennen mit Starten

b) Mac David Race



TEAM:

DATUM:

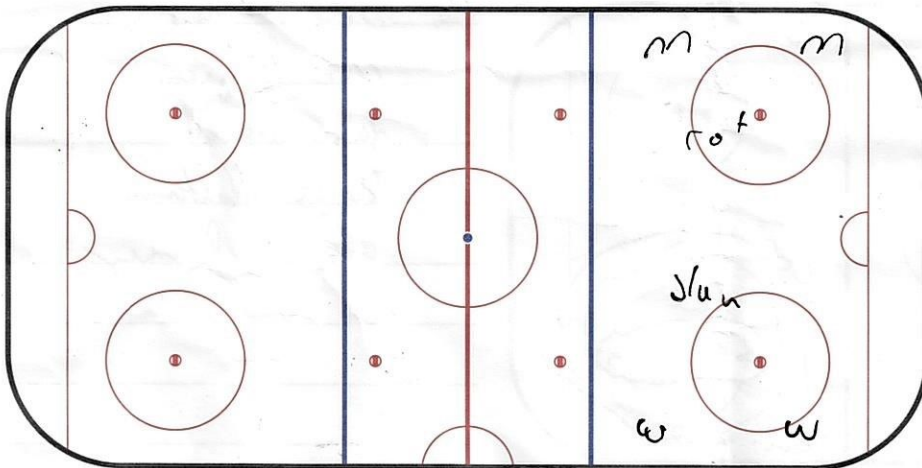
TRAINER:

U9

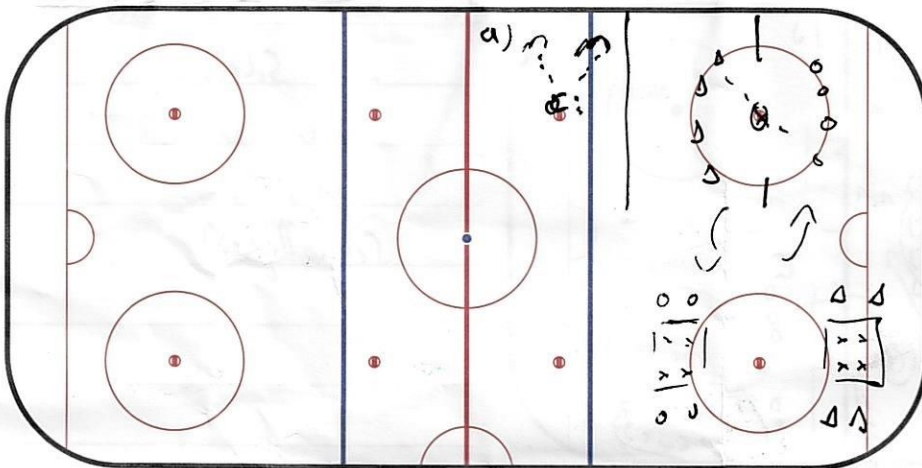
9.11.23

Edin Jimmy, Kelvin

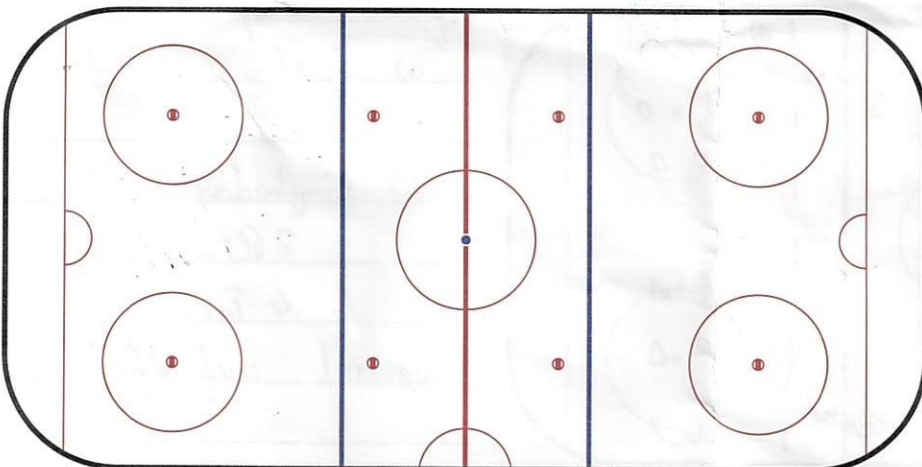
TRAININGSPLAN



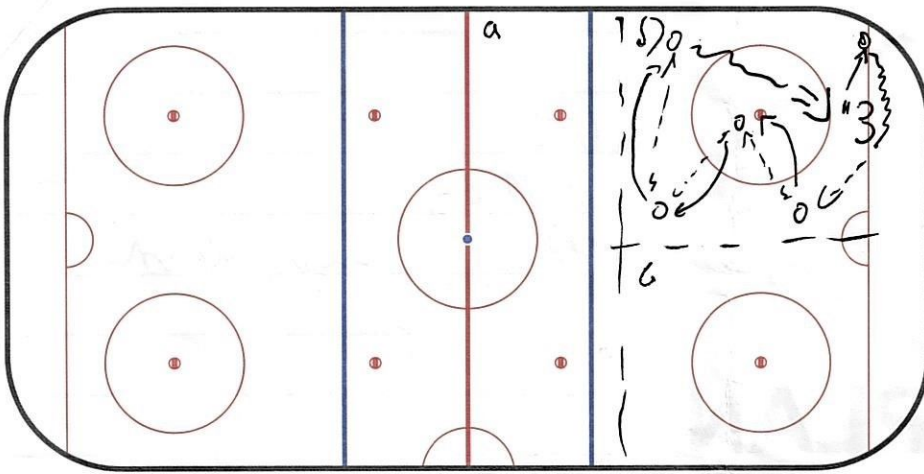
1) Spiel 15³⁰ - 15³⁵
2 Bälle Fußball / Rugby
rot vs blau



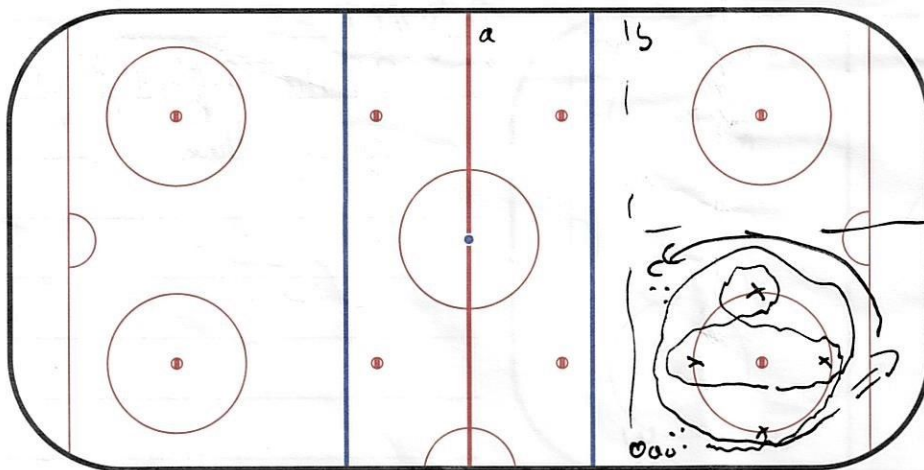
15³⁵ - 15⁴³ B-i-
2) a) Torwart Schiffe
b) blau geht out
Einer in andere
Halfte dringe
c) Pylonen aus Box
blauen
wenn 2 für 2 zähl
mit Puckhaken



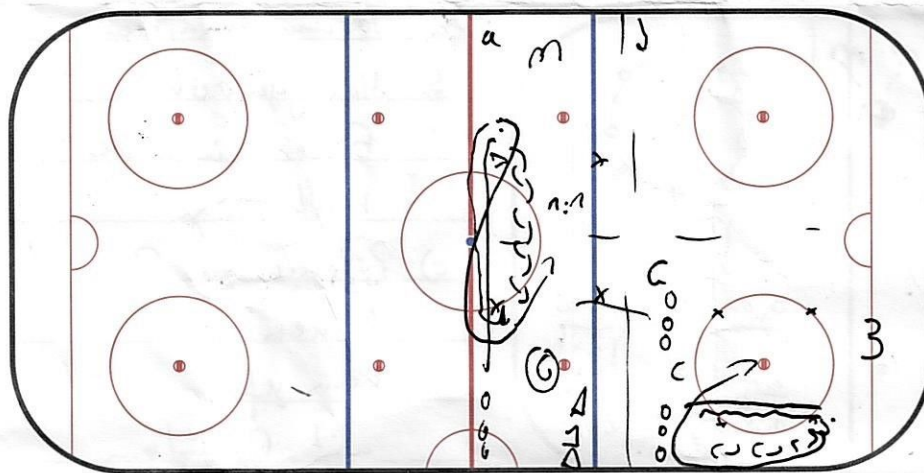
3b) 1545 - 1610
 Passen und folgen
 mit Aufbaupass



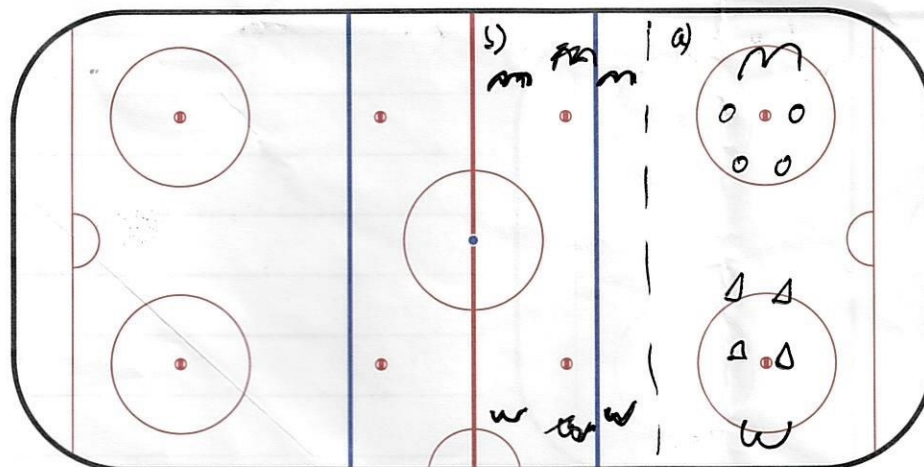
3c) Schleifenführung
 erst langsam
 dann schnell
 kurze Abstände
 alle in Bewegung



3e 1:1 Rennen
 mit Schleife
 nur vor
 nur zur
 Schnelligkeit



1610 - 1630
 Spiel 4 vs 4
 a) Spiel 4 vs 4



b) Ringhockey mit
 2 Ringen
 & 4 Toren
 Wechsel auf Pfiff



TEAM:

DATUM:

TRAINER:

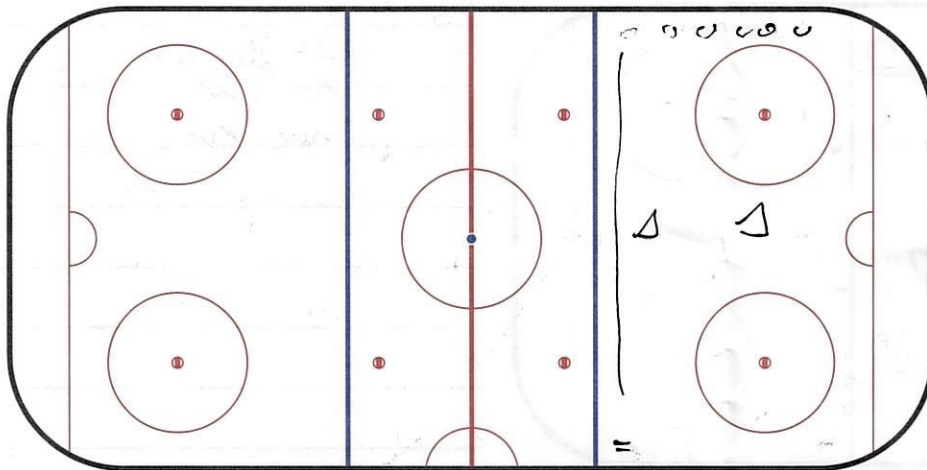
UG

14.11.23

Fabian, Jimmy, Kelvin

TRAININGSPLAN

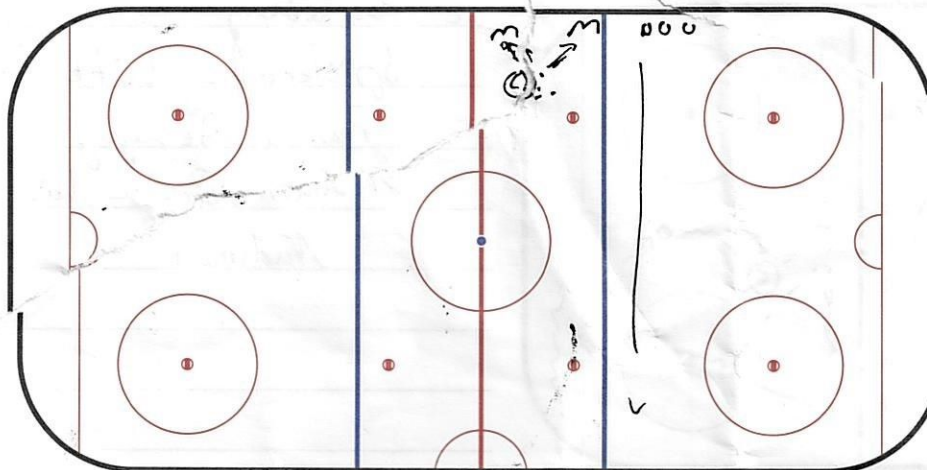
15¹⁰ - 15²⁰



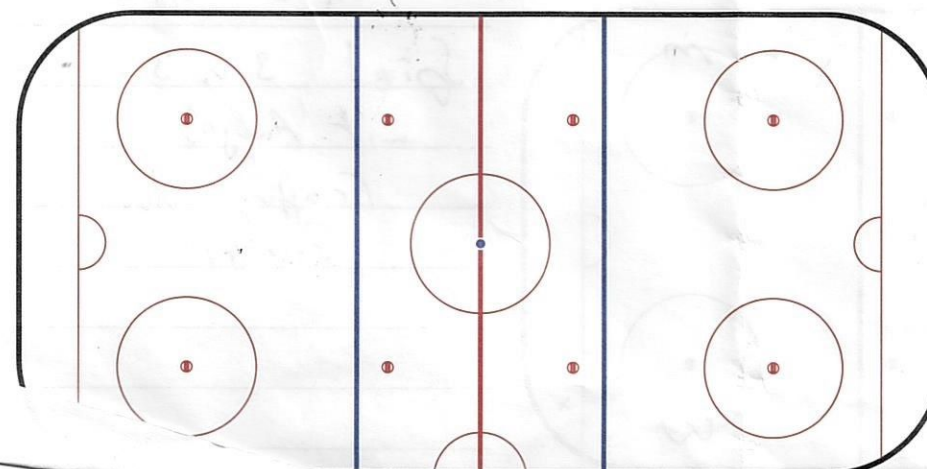
- 1) Fangen ohne Puck
gefange sind Fänge
Hinfahren → Fänge
vw / rw
- 2) ~~Stark~~ ~~in~~ ~~Block~~ ~~es~~
~~hockey~~ ~~post~~ ~~is~~
schnell

2) Scherbe ausstecken

215 25

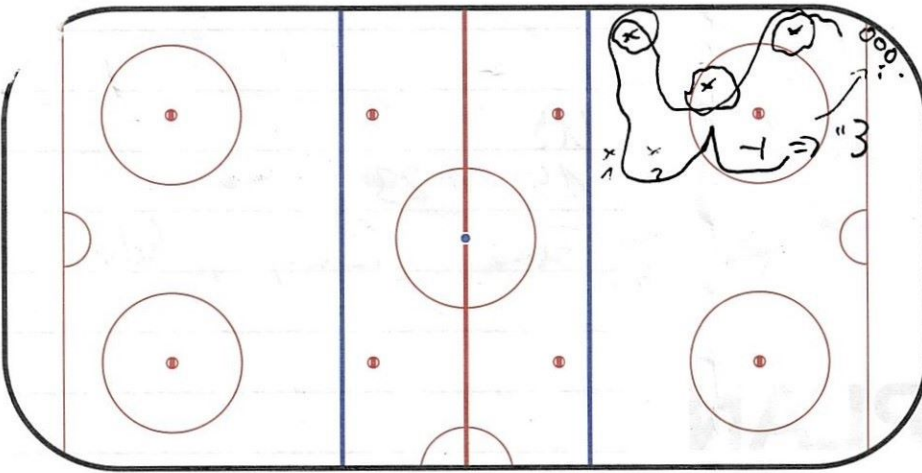


- 3) Skate vw / rw
Hocke / es
alle Kids

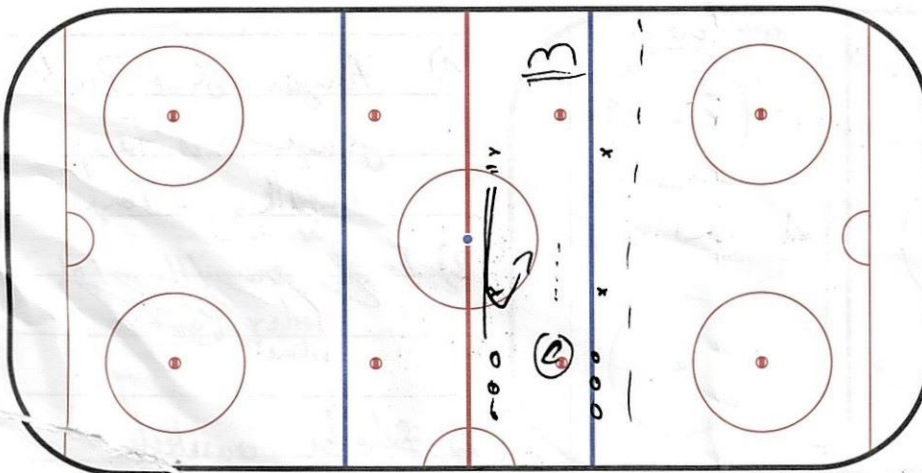


15²⁵ - 15⁵⁵

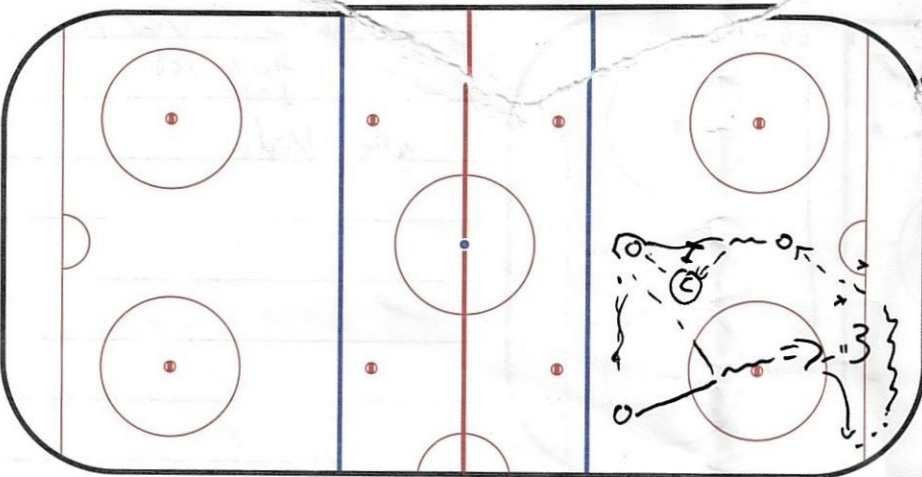
3a Kanade mit
Schiefe um Pöbner
Auswahl an Wendepunkt
Tausch auf der vorderen
Seite + Nachschuss
Bremsen vor Tor



5 1:1
mit Bremsen
vor nur
nur nur

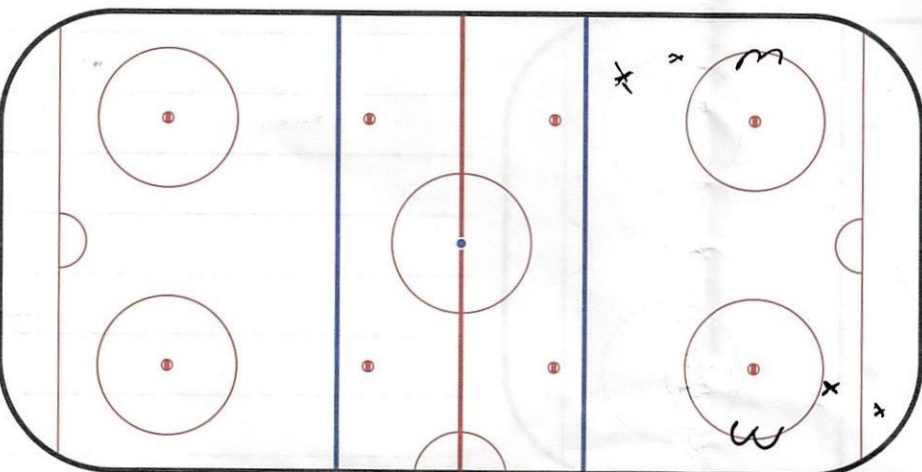


c Passübung
Spieleröffnung hinter Tor
Pass in Bewegung
1. Schuss, Bremsen, kein
Nachschuss



15⁵⁵ - 16¹⁰

Spiel 3 vs 3
mit Aufschub
Eröffnung durch
Possetor





TEAM:

DATUM:

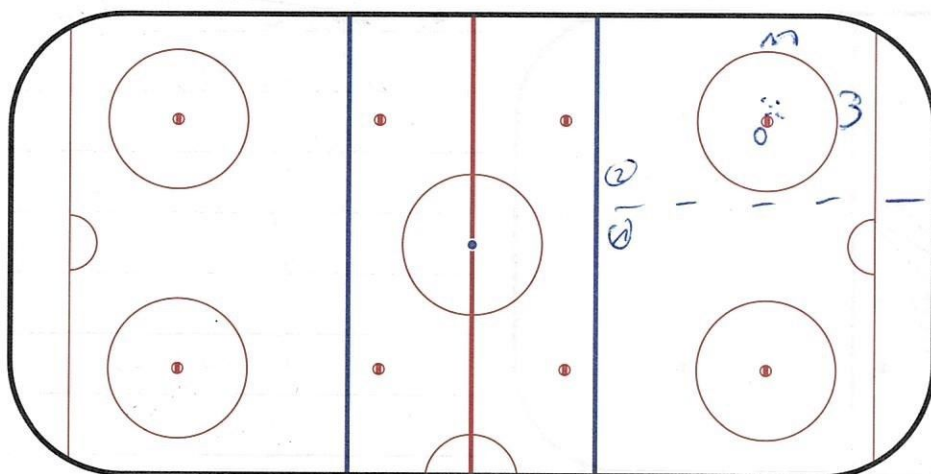
TRAINER:

U9

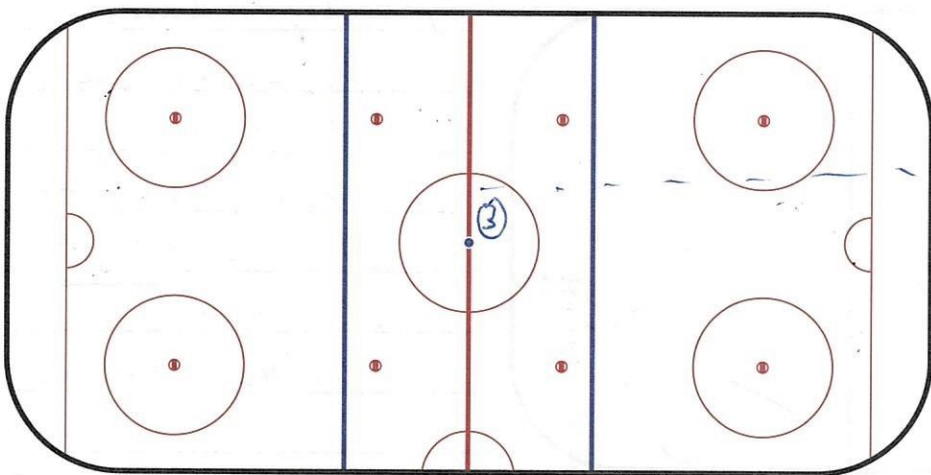
16.11.23

Fusion Jimmy

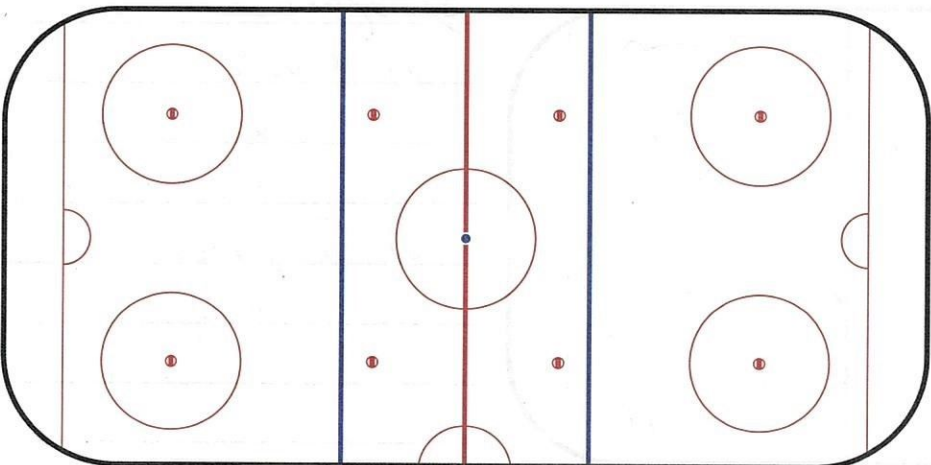
TRAININGSPLAN



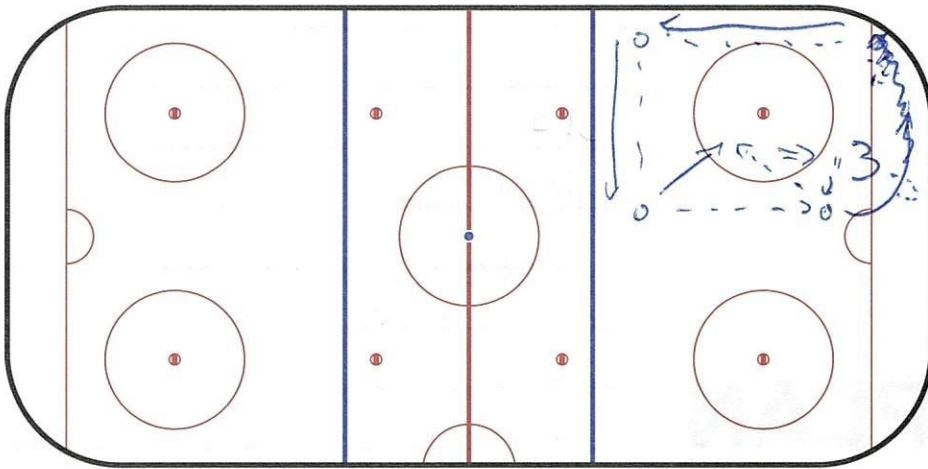
- 1530 - 1535
- 1) Feuer-Wasser-Blitz
- Shake out Flock
 - Coed fängt - 5 Sprünge
 - Wasser schenken
 - Blitz Schutzhilfe
 - Feuer Bunde
- 2) Torwart Training



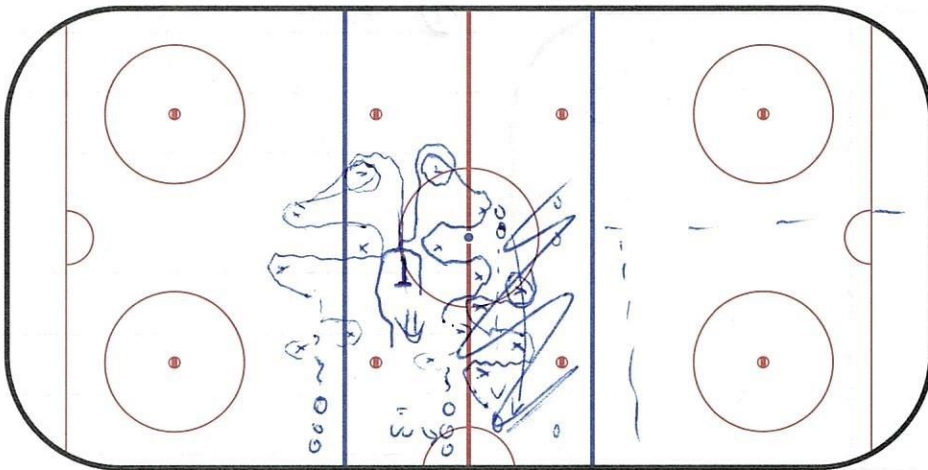
- 1535 - 1545
- 3) Schatig
- Stau / rat in Wechsel
 - vw / Hoche
 - ej
 - vw - Stopp - vw - Stopp - vw



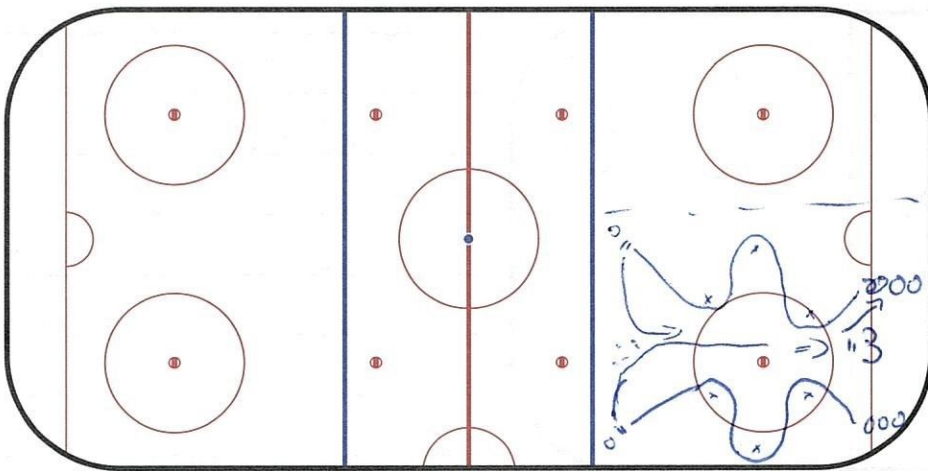
15:45 - 16:10



4a) Pass & Folge
Spieler spielt
"Aufbaupass"
Pass & Folgen

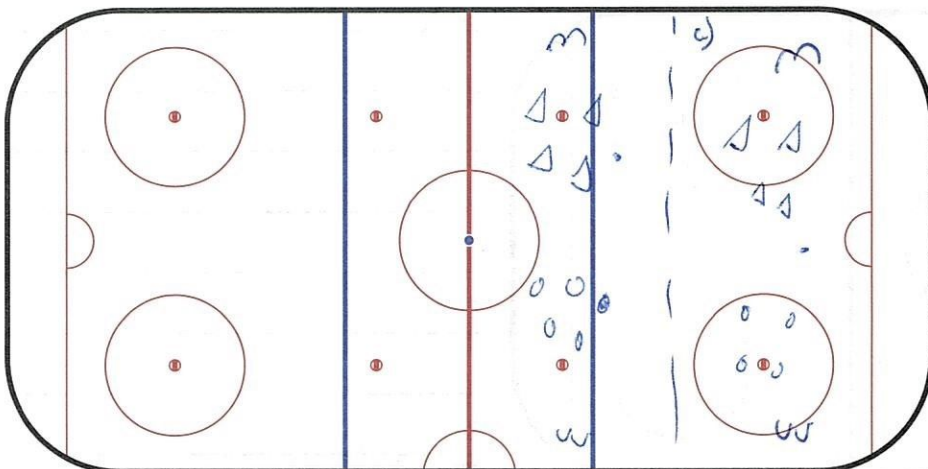


5) ~~Passen und Folgen~~
Stickhandling
Parcours
"Folgen an Pölsen"
Stab, kleine Pölsen
1. Rund
Fülle / Schluss



6) Shooting + Schluss
Stab - - Bremsen
schneller Start
Schluss auf Tor
Start im Wechsel
der Bremsen
2 Runden Wettrennen

16:10 - 16:30



7) Spiel

a) 4 vs 4

normales Spiel
Fokus Possession

b) Ringhockey
2 Ring



TEAM:

DATUM:

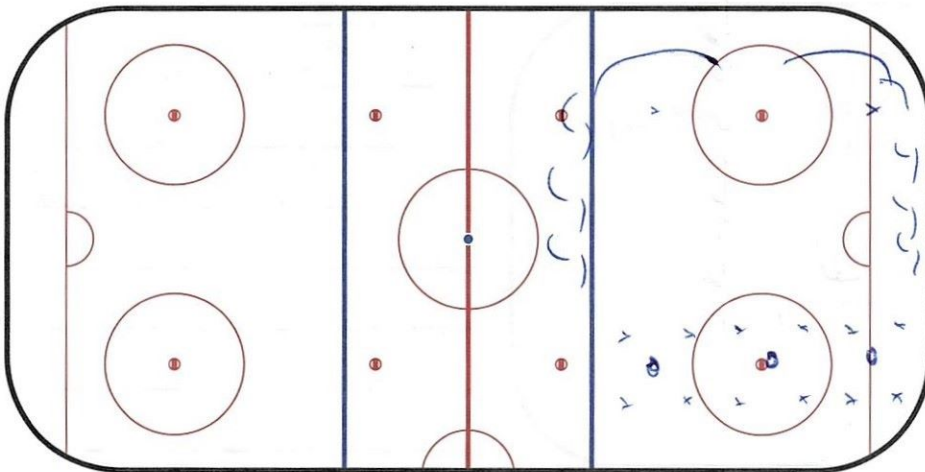
TRAINER:

US

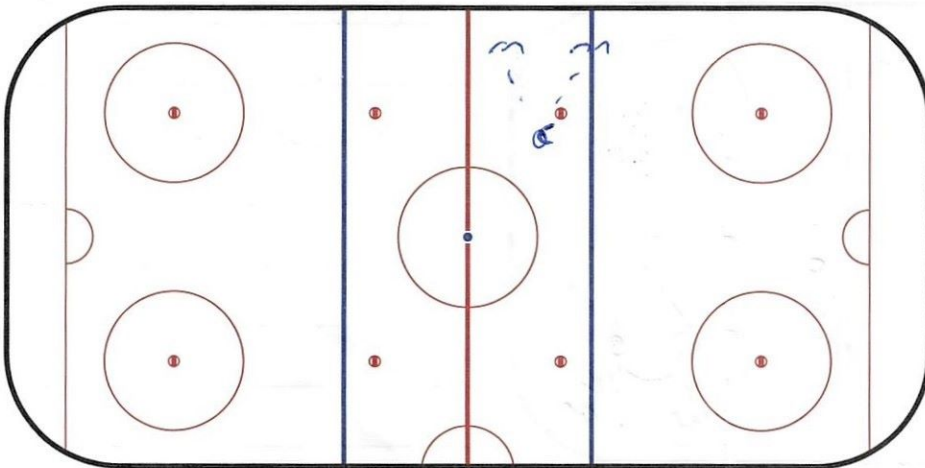
21.11.23

John, Jimmy, Kelvin

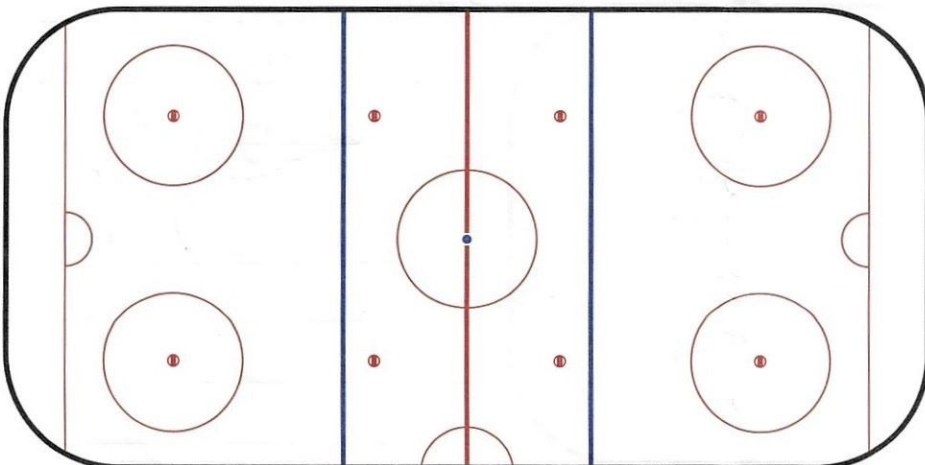
TRAININGSPLAN



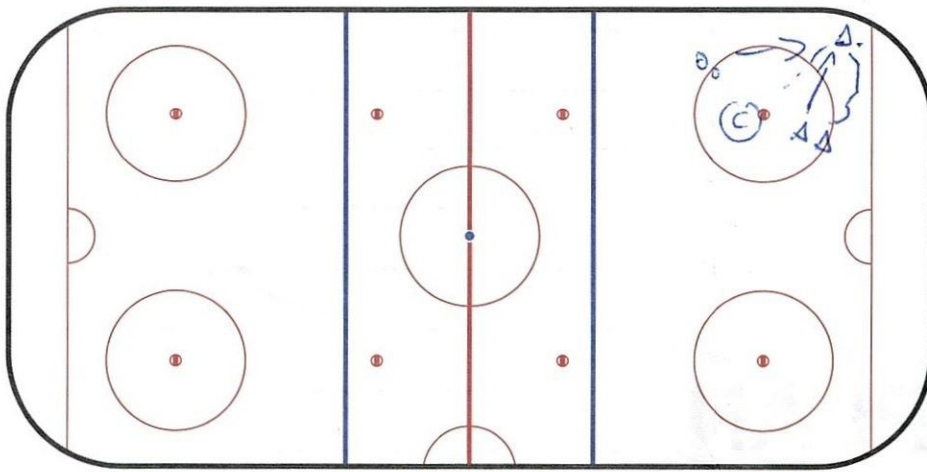
15⁰⁰ - 15²⁰
3-4 Bolzen
Race mit
fordige Pöbner A-sag vor
Trainer
jeder läuft einmal
mit Partner solche Perle
nur zurück



15⁰⁰ - 15²⁰
Torwart

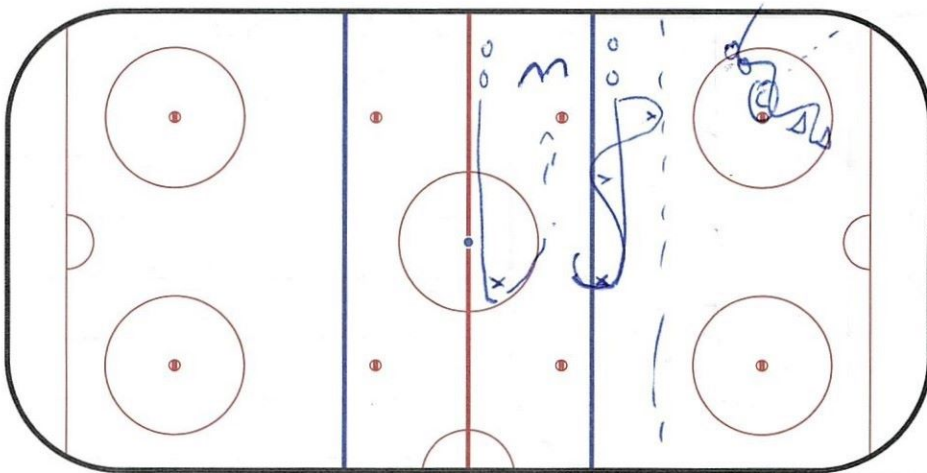


15:20 - 15:25



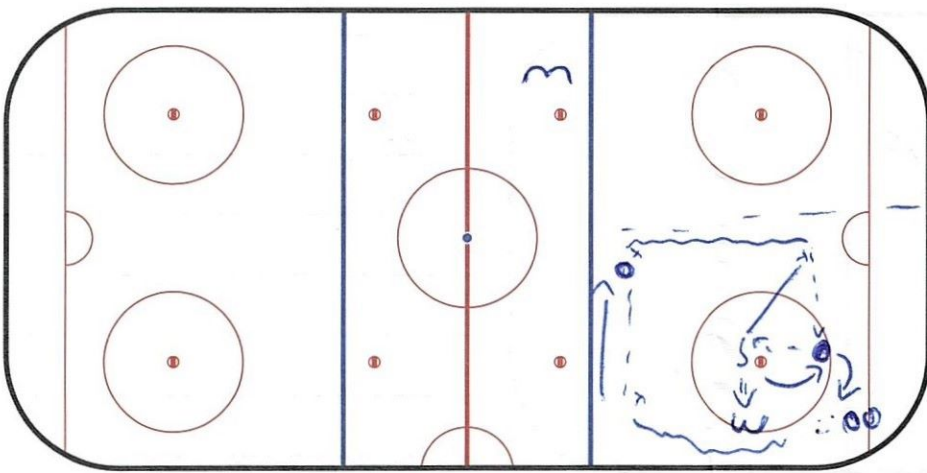
1:1 Seitegewinne
Besitzer

Weg zum Mitspieler
⇒ Wechsel neuer
Puck

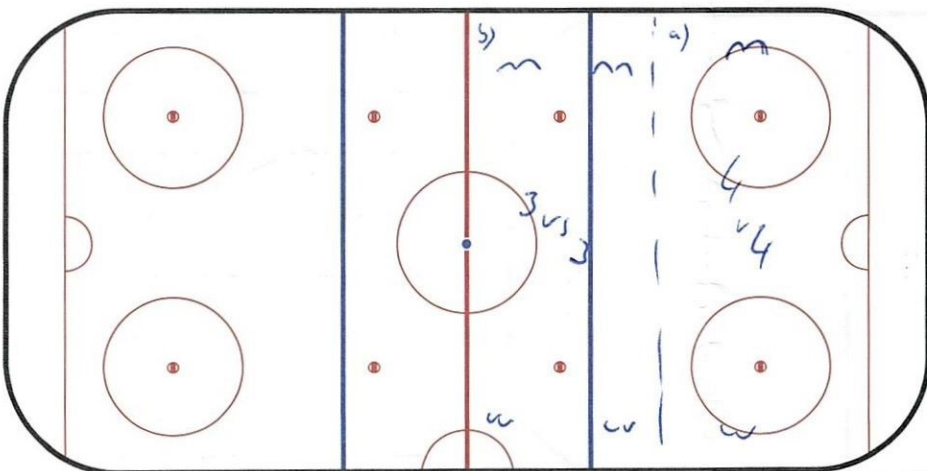


1:1 Stolon

vor, nur
unterschiedlichen Start



Passen mit
2 Stationen
ein Schluss



15:20 - 16:10

Spiel

a) Spiel mit 1 Puck
unterbrechung durch Trainer
Aufbau / Ausbau

b) Spiel mit 2 Puck
& 2 Toren je Seite



TEAM:

DATUM:

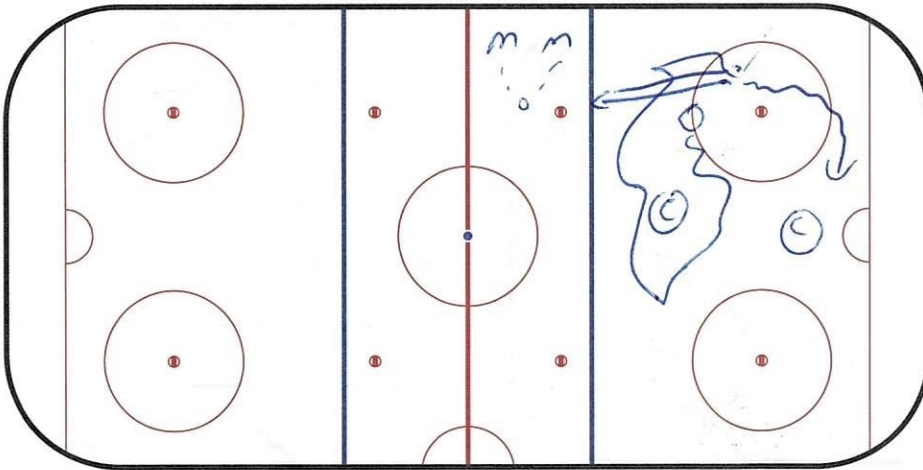
TRAINER:

U9

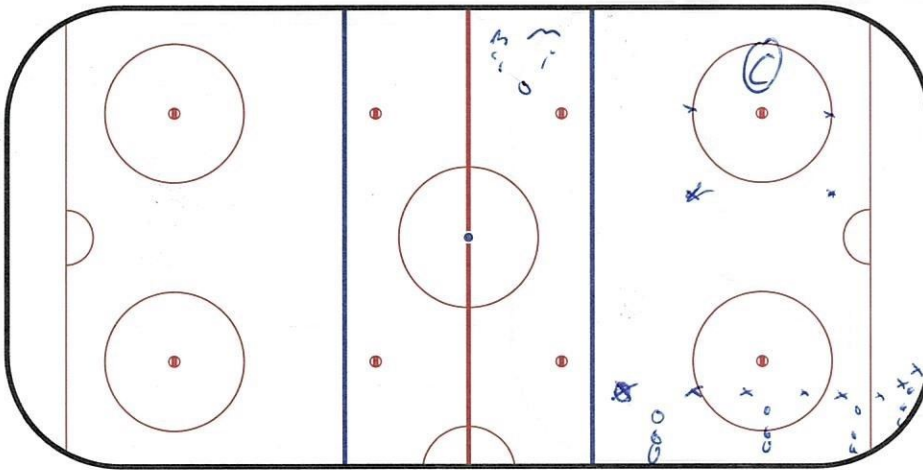
30.11.23

Fabian

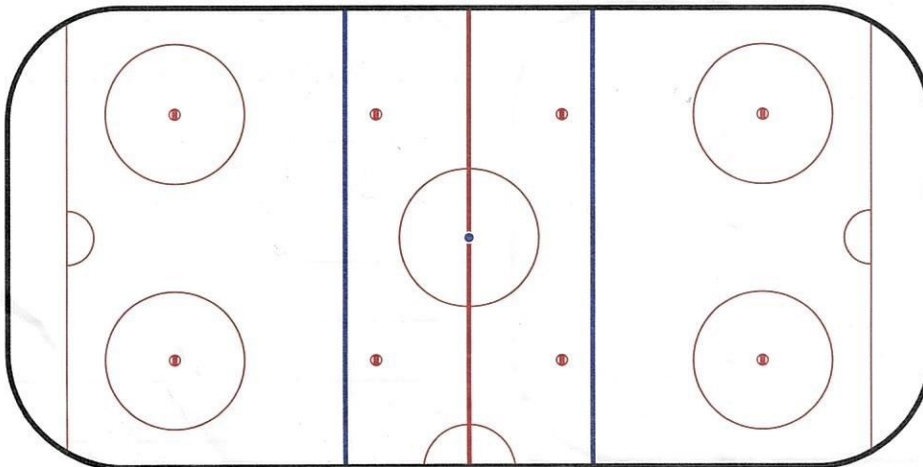
TRAININGSPLAN

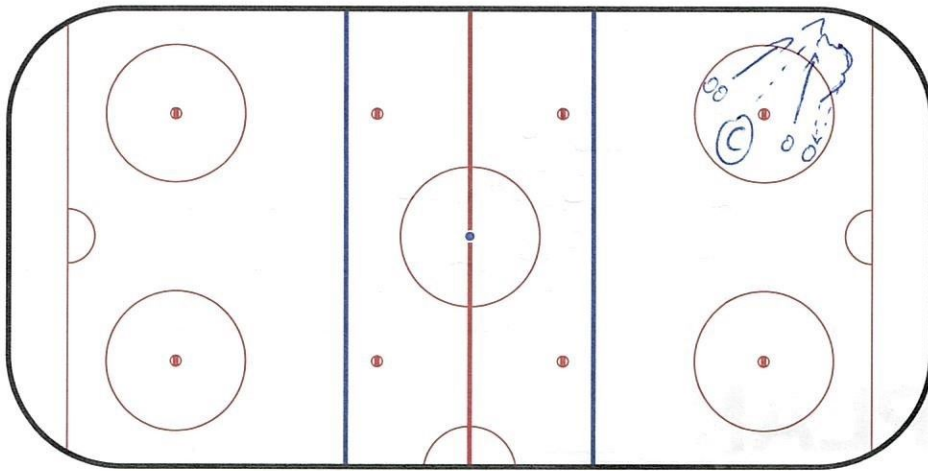


- 1530 - 1535
- 1) a) TW
- b) skate mit
Seile
Seileverlust
Hinfallen
zur blauen Seite
zurück & weiter

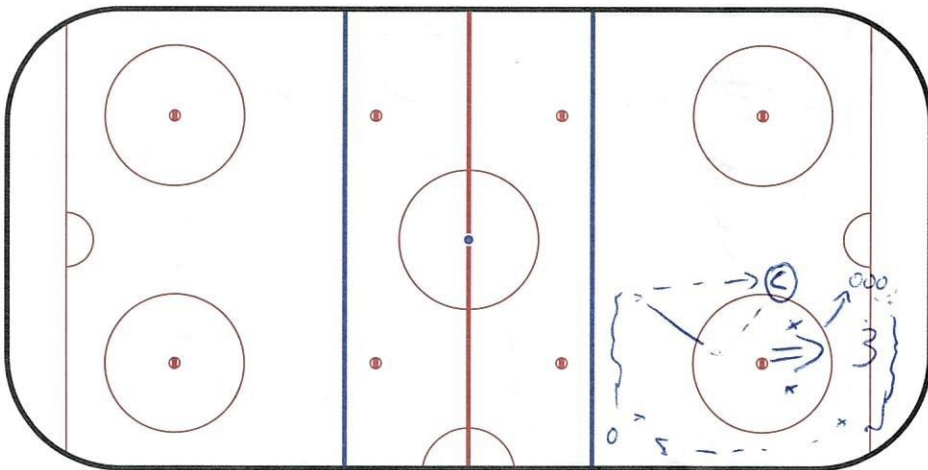


- 1535 - 1545
- 2) 4 Gruppe
- je 2 Piloten
Ziel ~~2~~ Faden
zeigt die Faden des
Ziels
nur zurück
unterschiedlicher Start
nur / nur / knie / liegen

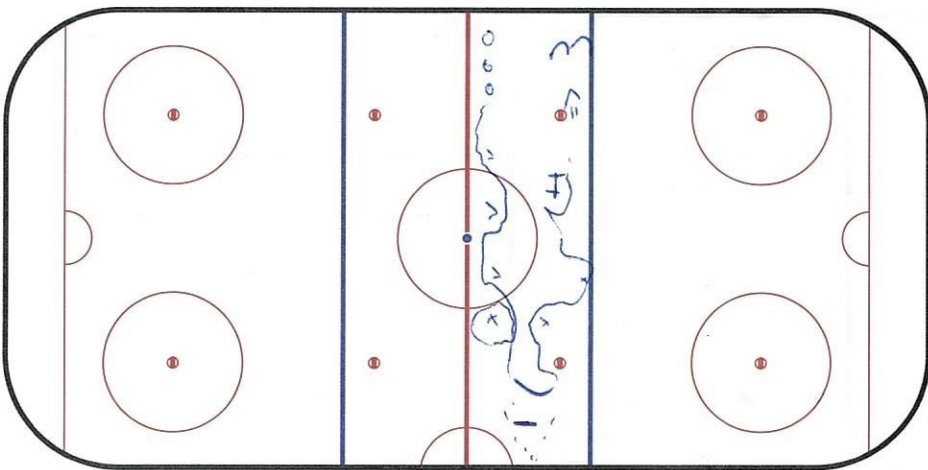




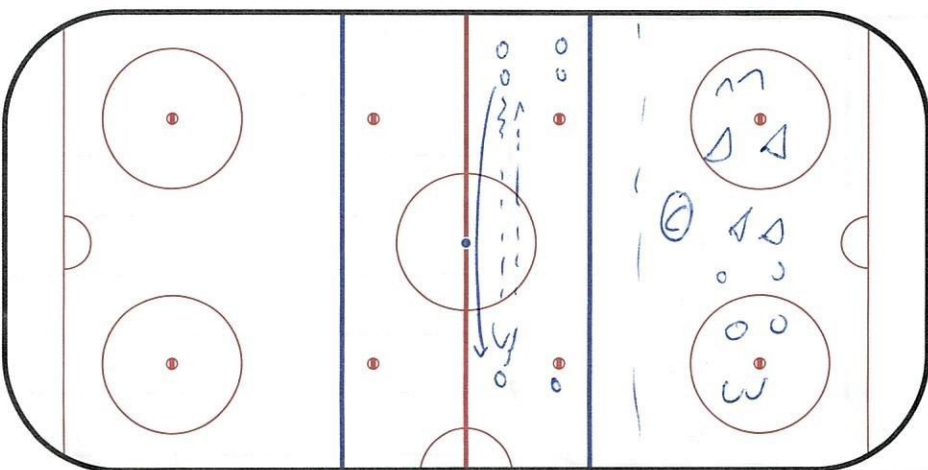
- 115⁰⁰ - 116⁰⁰
- 3 a) Schleuderball
 Packprotektion
 zufällige Spielerauswahl
 Ziel in Bullykreis
 mit Pass zu Spieler
 in Gruppe



- 3 b) Pässe mit Bewegung
 Abschluss Schuss



- 3 c) Stillhandlung
 Hände, Stulpen, Fehlschluss



- 116⁰⁰ - 116³⁰
- 4 a) Passpendel
 gegenseitiger Pass

- b) Spiel
 4 vs 4
 mit unterbrechung
 & Korrektur

- Aufbau mit Pass
 • Verteidigen im Block
 • ...



TEAM:

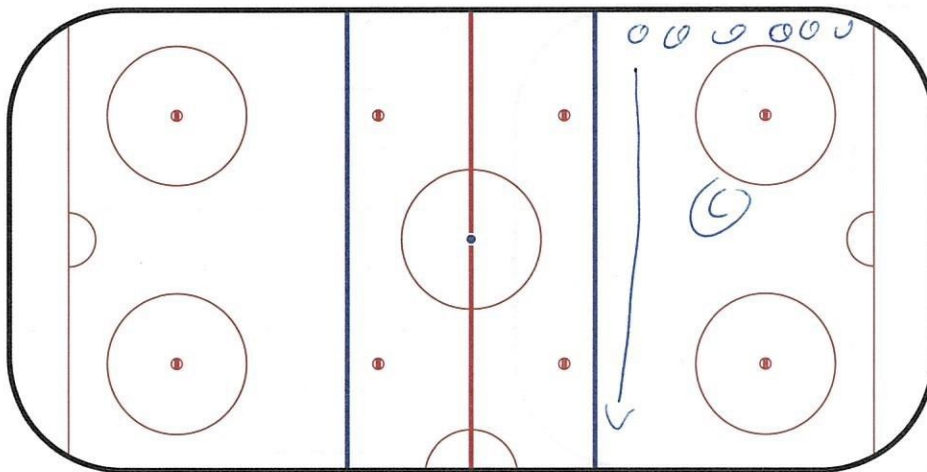
DATUM:

TRAINER:

14.12.27

Felix, Jimmy

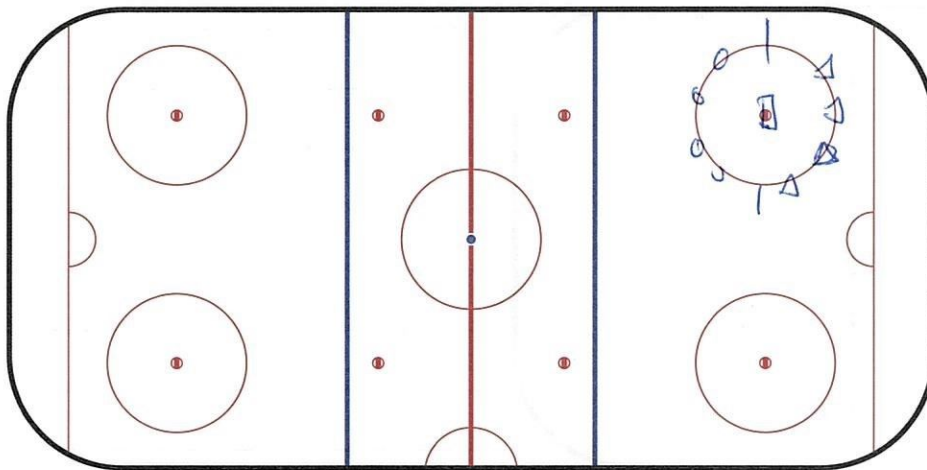
TRAININGSPLAN



1530 - 1540
1) Feuer ohne
mit Schick
nur von

2) Feuer / Wasser / Blitze
mit Ziel / Hütte / Schutz

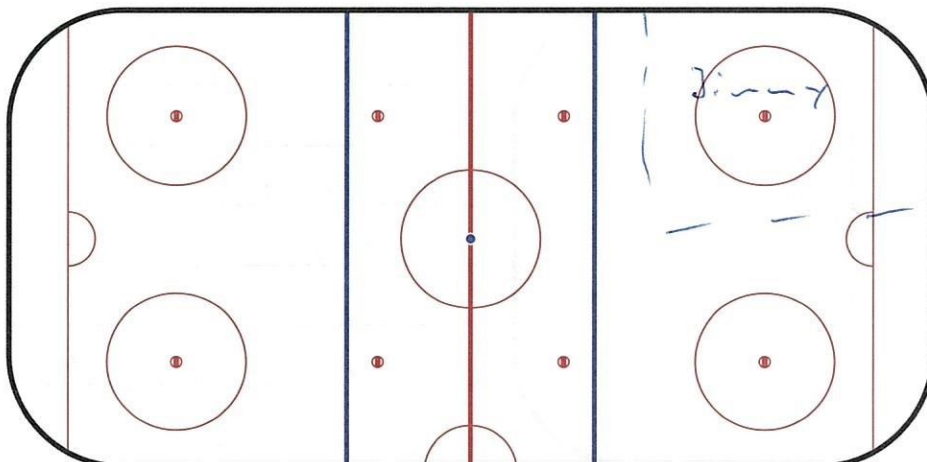
2) 3 Bahnen shooting
Hütte, eisdig,
nur von der
auf Kommando



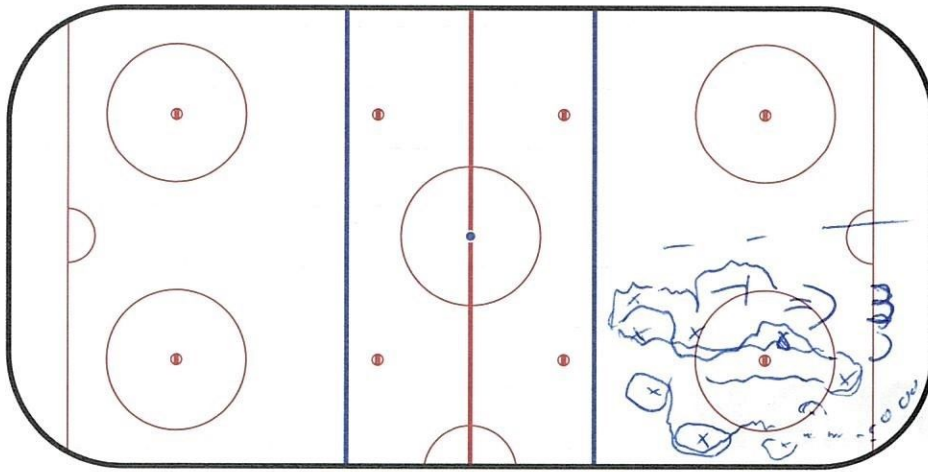
Passen / Schießen

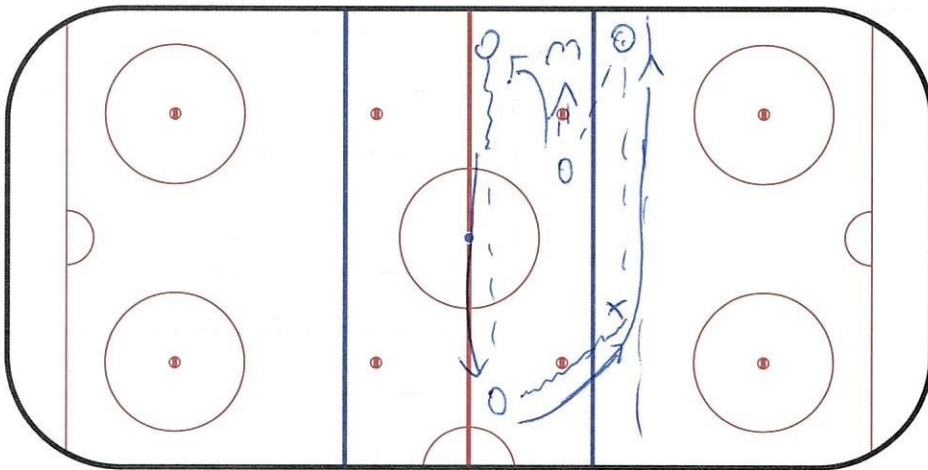
gezogener Schluss

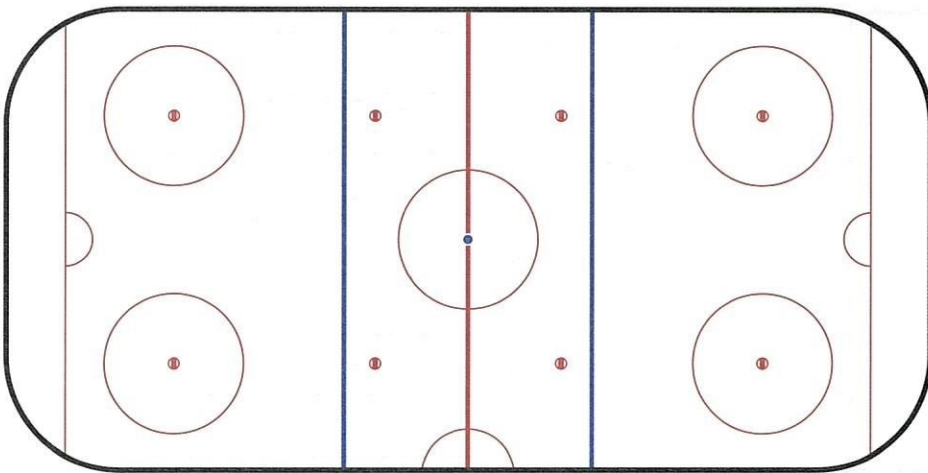
Hindernis auf der
Seite Jimmy

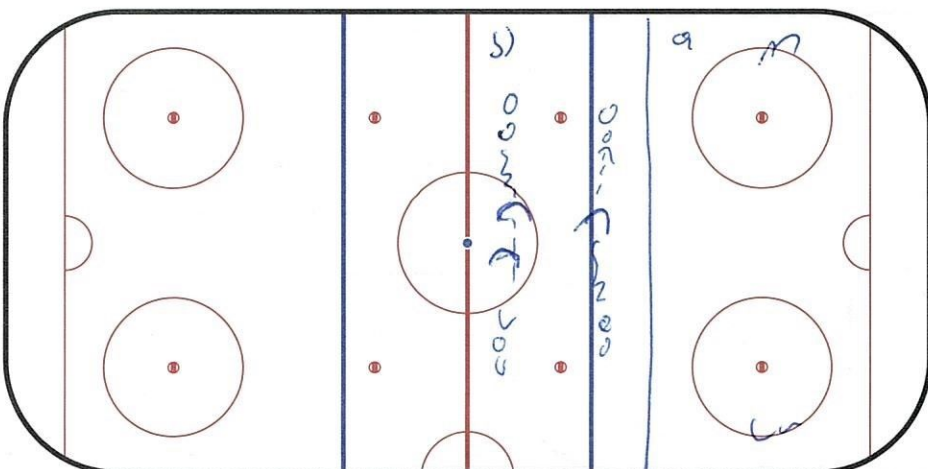


1540 - 1600









Spiele 1 16¹⁰ - 16³⁰

a) 4 vs 4

b) lockendes Team

Pass

1) Pendel im Stand

2) mit Pass durch

Hinterlinie



TEAM:

DATUM:

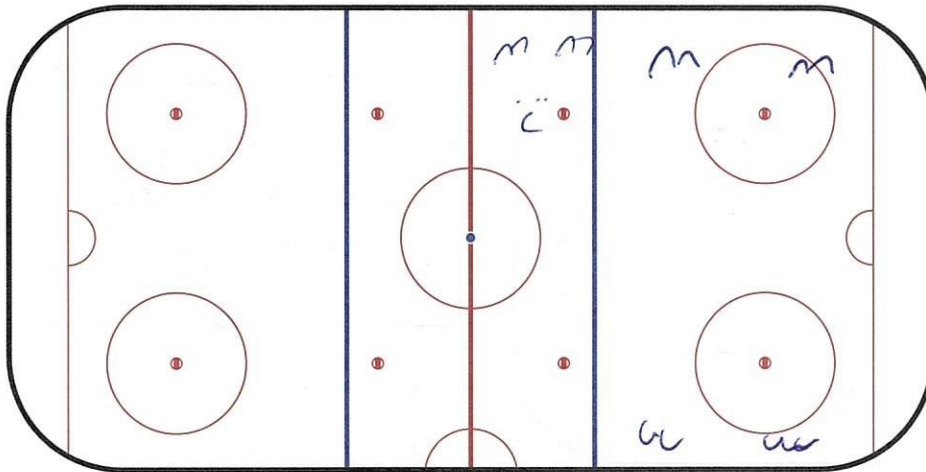
TRAINER:

U9

19.12.23

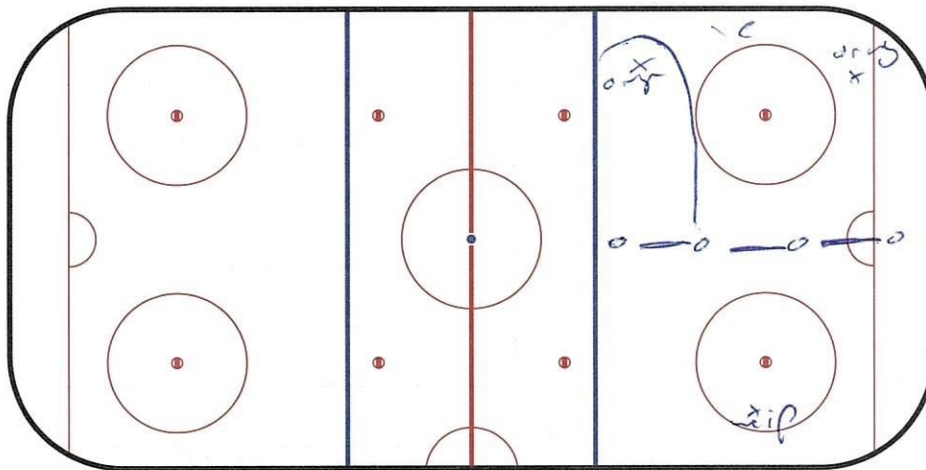
Fusion, Kelvin, Jimmy

TRAININGSPLAN

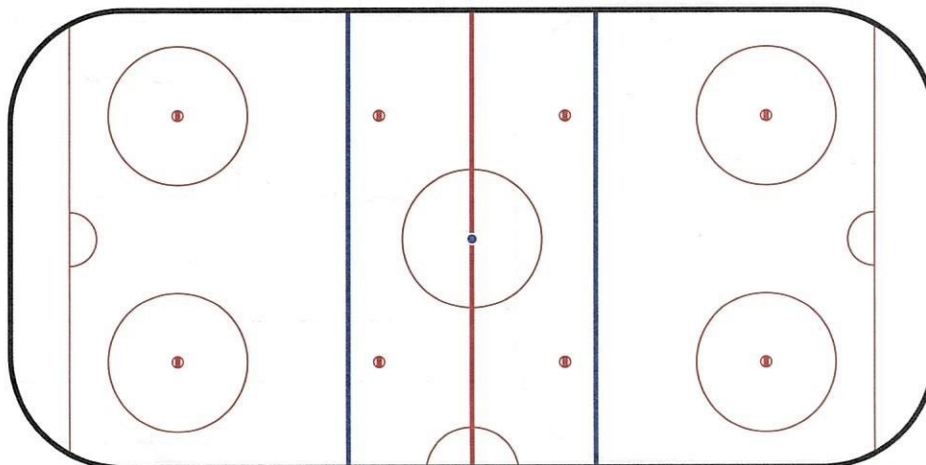


15:10 - 15:15
1) Fußball
2 Tore
2 Bälle
rot vs blau

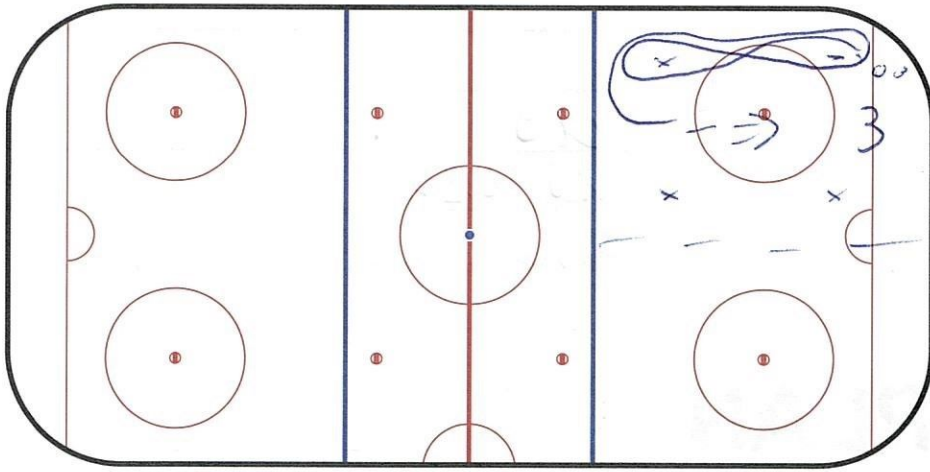
TV Training



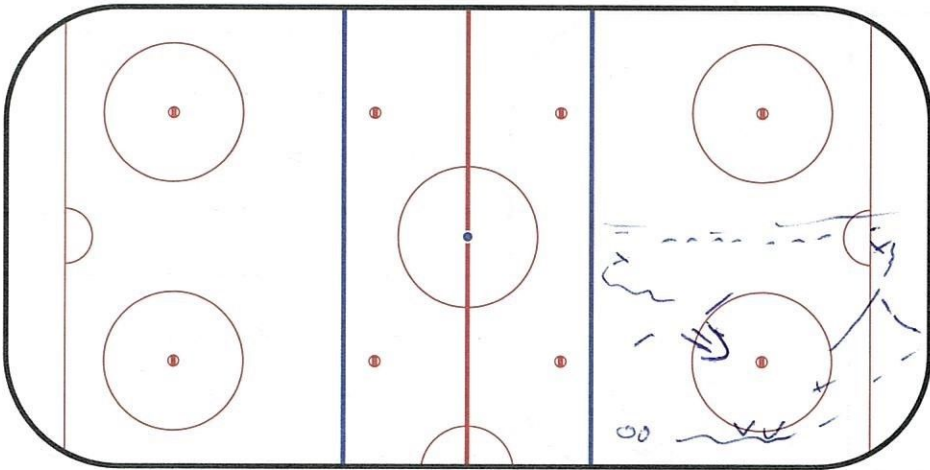
15:15 - 15:20
2) Shooting Übung
Kommen aus dem
Trainer weiß/orange



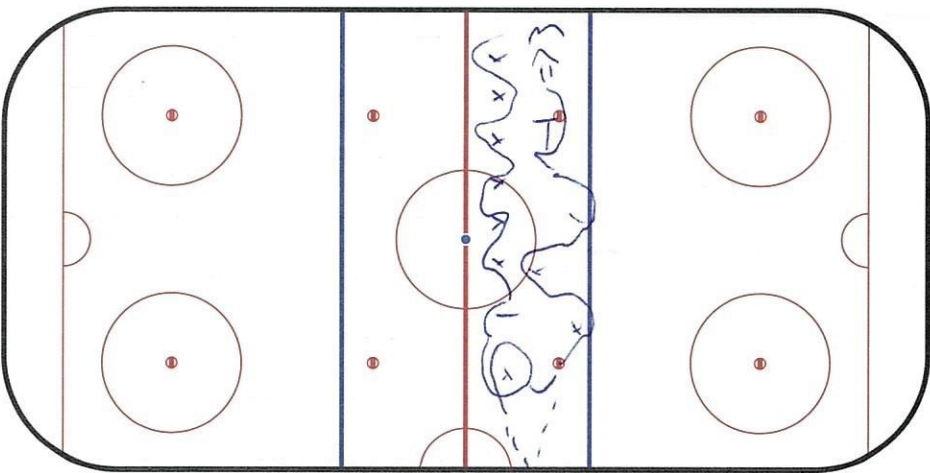
1525 - 1550



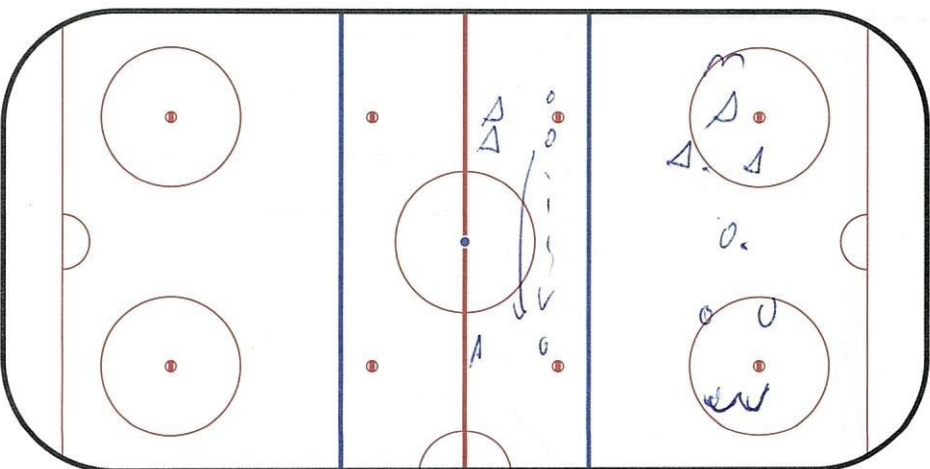
Shooting mit Abschlus
Fokus außen/innen Kreis
Abschluss



Passen / Folge 1/2/3
Aufbaupass oder
Bande
gezogener Pass
schnell folgen
Schuss abschliessen



Stichhandling
Stehen
Caradrie mit Stiche
Dunkelpass
Stehen
Falle -> Schuss



1550 - 1610

Spiel 3vs3
mit 2 Stiche

Passspiel 3vs3