

Ferientrainingskurs

Trainingsplan

A	B
C	D

Ablauf / Hinweise

- 10 Minuten Aufwärmen mit jeder Gruppe
- 20 Minuten pro Station
- Wechsel im Uhrzeigersinn
- Nach zwei Wechsel Pausentee
- Trainer bleiben bei Station
- Übungen und Spiele gemäss Vorlage J+S / SFV
- Coachingschwerpunkte beachten
- Gruppengrösse 8 – 10 Spieler

Dienstagmorgen

Station A (Technik / Analytisch)

Station B (Taktik / Spielform)

Station C (Koord. / Laufschiung)

Station D (freies Spiel)

Ballführen + Passen

1 : 1 Defensivverhalten (2 Hockey Tore)

Einführung

4 : 4 / 5 : 5 / 6 : 6 (verschiedene Bälle)

Mittwochmorgen

Station A (Technik / Analytisch)

Station B (Taktik / Spielform)

Station C (Koord. / Laufschiung)

Station D (freies Spiel)

Torschuss nach Doppelpass/Hinterlaufen

vom 2 : 1 zum 2 : 2 (mit 2 E-Tore und TH)

Schwerpunkt Reaktionsschnelligkeit

4 : 4 / 5 : 5 / 6 : 6 ohne Auflagen

Mittwochnachmittag (Parcour)

Station A (Ballführen)

Station B (Torschuss)

Station C (Schnelligkeit)

Station D (Zielpass)

Posten 1 (1 Rundlauf mit Ball / Zeit)

Posten 2 (5 Bälle Torschuss auf Torwand / Punkte)

Posten 3 (3 Bälle in Ringe bringen und holen / Zeit)

Posten 4 (5 Zielpässe auf Hockey-Tor / Zeit + Punkte)

Donnerstagnachmittag

Station A (Technik / Analytisch)

Station B (Taktik / Spielform)

Station C (Mentaltraining)

Station D (freies Spiel)

Torabschluss auf Zuspiel von der Seite

vom 5 : 1 zum 5 : 5 mit 10 Bällen (Ueberzahl / Unterzahl)

keine Angst vor dem Penalty

4 : 4 / 5 : 5 / 6 : 6 auf verschiedene Tore

Freitagmorgen (Turnier 4 : 4)

Station A (Spielfeld 1)

Station B (Spielfeld 2)

Station C (Spielfeld 3)

Station D (Spielfeld 4)

2 E-Tore (Torschuss erst ab Mittellinie, letzter als TH)

2 kleine Hockeytore (Torschuss präzies)

2 Fässer als Tore (Tore von allen Seiten)

2 Banktore (Torschuss flach)