

# Ziele Mesozyklen 2015/2016

C. Strub 2015

MZ	Technik Mittwoch, Donnerstag, Freitag				Taktik Mittwoch (Team), Donnerstag, Freitag				Kondition / Koordination Primär Montag, Dienstag				Spezial Montag
	Ballführen	Passen	Schiessen	Torhüter	Einzel	Gruppen	Team	Zusatz	Koordination	Kraft Beweglichkeit	Ausdauer	Schnelligkeit	Theorie
MZ 1	Ballführen Vor- und Rückhand mit unterschiedlichem Tempo  Bälle jonglieren und wieder kontrollieren	Einfache Ballannahme und Abgabe Vor- und Rückhand in verschiedenem Tempo	Schussvarianten kennen lernen  Gezogener Schuss in verschiedenen Situationen	Positionsspiel und Bälle fangen	Verteidigungs- und Angriffspositionen kennen	Verteidigen und Angreifen im 1 : 1	System 2-1-2 kennen und verstehen  2 : 1 Situationen	Fliegender Wechsel richtig machen	Allgemeine und spezifische Koordination  Heimprogramm Stabilität	Muskeln kennen lernen (spüren, begreifen, trainieren)  Koordinatives Krafttraining	Grundlagen der Physis inklusive Ausdauertraining	Schnelligkeit beim Sprinten und Frequenzierung  Regelmässiges Programm	Trinken im Sport  Einführung Mentales Training
MZ 2	Dribblings vor und neben dem Körper  In der Bewegung Dribblings anwenden	Genauere Pässe bei hohem Tempo	Handgelenkschuss mit Präzision	Verschiebungsarten und Penalty	Verteidigungslinie und Pass-Schatten	Abschlüsse und Pässe im 1 : 1  Schüsse blocken	System 2-2-1 kennen und verstehen  3 : 2 Situationen	Freistossvarianten aus den Ecken	Allgemeine und spezifische Koordination  Laufschulung	Muskeln lernen  Koordinatives Krafttraining	Grundlagen für eine optimale Regeneration	Schnelligkeit der Bewegung in diversen Übungen (Sprint, Verschieben, Schiessen)	Ernährung rund ums Training  Mentale Bereitschaft in den Trainings
MZ 3	Ballführen bei Richtungs- und Tempowechsel  Täuschungen und Dribblings bei hohem Tempo	Direktpässe spielen in Position und aus dem Lauf	Schlagschuss  Schüsse aus dem Lauf	Winkelverkürzungen und Positionswechsel	Körperspiel als Angreifer und Verteidiger nutzen	Körperspiel als Angreifer und Verteidiger nutzen	System M / W kennen und verstehen  unterschiedliche Über- bzw. Unterzahlen	Freistossvarianten mit einem Pass	Allgemeine und spezifische Koordination  Hand-Augen-Koordination	Krafttraining mit Gewichten  Beweglichkeit für Unihockeyspieler	Ausdauer-Arten kennen lernen	Koordination und Schnelligkeit, Zusammenhang und Förderung	Ernährung für optimale Regeneration  Motivation im Training
MZ 4	Ballkontrolle unter Druck  Hohe Bälle kontrollieren und Bälle in Bewegung heben	Pässe unter Druck spielen  Pässe hoch annehmen und spielen	Direktschüsse aus dem Lauf	Auswürfe seitlich und durch die Mitte  Reaktionsübungen	In Drucksituationen gefährlich werden mit und ohne Ball	Kreuzen in der Situation und Bälle ablegen	1-2-2 System kennen  Auslösungen kennen lernen in verschiedenen Varianten	Freistossvarianten mit mehreren Pässen	Allgemeine und spezifische Koordination  Bein-Hand-Augen-Koordination	Krafttraining und Schnelligkeit  Regeneration beachten	Ausdauer als Gegenspieler vom Schnellkeitsstraining	Schnelligkeit im Krafttraining gezielt fördern	Vertiefung Ernährung und Training  Zielsetzungen im Training
MZ 5	Ballführen unter Druck, Täuschungen und Dribblings im Zweikampf	Direktpässe spielen mit verschiedenen Winkeln und unter Druck	Schussabgabe unter Druck und Volley-Schüsse  Abpraller verwerten	Torraum beherrschen und aktives Spiel	Richtige Entscheidungen treffen Dribbling, Passen und Schiessen	Übergaben und Absprache in der Verteidigung	Vor- und Nachteile von verschiedenen Systemen kennen  Manndeckung	Umschalten / Transition	Allgemeine und spezifische Koordination  Rhythmisierung von Bewegungen	Krafttraining mit eigenem Körpergewicht steigern können	Kraft-Ausdauer und seine sinnvolle Anwendung	Reaktions-Schnelligkeit mit spezifischen Übungen trainieren	Getränke in der Regeneration  Positive Selbstgespräche
MZ 6	Körpertäuschungen und Finten	Entscheidungen bei Ballannahme und Ballabgabe in komplexen Übungen	Entscheidungen für Pass oder Schuss in verschiedenen Situationen	Komplexe Übungen mit verschiedenen Optionen	Körpertäuschungen und Finten gegen einen Gegenspieler	Steuerung vom Gegenspieler  Offensiv in den Slot kommen	Special-Teams in Über- und Unterzahl	Systeme flexibel einsetzen	Allgemeine und spezifische Koordination	Krafttraining draussen mit natürlichem Material	Ausdauer in der Schnelligkeit (siehe Schnelligkeit bzw Stehvermögen)	Schnelligkeits-Ausdauer beispielhaft trainieren	Ernährung während dem Wettkampf  Wettkampf als positive Herausforderung