

# Trainingskalender 2015/2016 - Mesozyklus 4

C. Strub 2016

| KW           | Montag   | Dienstag                                     | Mittwoch  | Donnerstag  | Freitag   | Samstag   | Sonntag   |
|--------------|--|--|---|---|---|---|---|
| Feb<br>2016  | 8<br>Theorie: Repetition der bisherigen Muskeln<br>Entwicklung von eigenen Übungen<br><br>Zwei Gruppen, zwei Situationen oder Themen, dazu spezifische Übungen kreieren. Logik verfolgen und begleiten.<br><br>Übungen durchführen und reflektieren. Besprechen.                             | 9<br>Koordinatives Training<br>Urs Winteler  | 10<br>Team Training U14:<br>- Aufwärmen Fynn (inkl. Kraft)<br>- Linienball auf mehreren Feldern<br>- Torhüter Medizinballübungen<br>- Ball halten unter Druck (KF), Passübungen<br>- TH Schüsse auf Pass hoch /Bande<br>- Gleich-/Unterzahl Drucksituationen lösen<br>- Spielen Grossfeld inkl. Freistösse<br>- Ausklang Timo<br><br>ACHTUNG: Nur 2/3 Halle wegen Spiel&Spass | 11<br>Spieler:<br>- Aufwärmen Tor-Spiel mit Regeln<br>- Halbohohe und hohe Pässe abnehmen<br>- Übung mit halbohohen Pässen<br>- Auswürfe annehmen und Abschluss<br><br>Torhüter:<br>- Bälle fangen<br>- Auswürfe halbhoch seitlich und frontal  | 12<br>Spieler:<br>- Aufwärmen Swissball<br>- Freistoss-Varianten entwickeln (GF)<br>- Freistösse testen<br>- Direktschüsse (inkl. Halbohohe Bälle)<br>- Game mit Auswürfen als Punkte<br>Torhüter:<br>- Auswürfe im Spiel<br><br>NLB: 20:00 Flames - Sarganserland                                      | 13  | 14  |
|              | 15<br>Ernährung im Sport (Input 5)<br>Essen und Trinken während dem Sport<br><br>Training: Kraft<br>- Alle grossen Muskelgruppen abdecken<br>- Übungen gemeinsam bestimmen<br>- Dauer und Erholung bestimmen (Diskussion)<br><br>Regeneration:<br>- Ernährung umsetzen                       | 16<br>Koordinatives Training<br>Urs Winteler | 17<br>Team Training U14:<br>- Aufwärmen Arno (inkl. Kraft)<br>- Kraft und Schnelligkeit gemeinsam (MedBall)<br>- Pass-Präzision mit Hindernissen<br>- Abschlüsse, Pässe heben aus Lauf<br>- Schüsse mit Pässen vorne/hinten/seitlich<br>- Spielen Grossfeld mit Taktikvorgaben<br>- Ausklang Luca   | 18<br>Spieler:<br>- Aufwärmen MedBall<br>- halbhoch spielen aus dem Lauf<br>- Bei Bahn schiessen (4x) wenn möglich laufen<br>- Volley-Abschlüsse<br>- Spiel mit Tor in der Ecke<br><br>Torhüter:<br>- Schüsse aus dem Slot - Verhalten<br>- Auswürfe trainieren   | 19<br>Spieler:<br>- Aufwärmen Fussball (Kopftore 3x)<br>- Pässe seitlich und rückwärts spielen<br>- Halbohohe Pässe weiterleiten, Abschlüsse<br>- Ball selber heben, Abschluss<br>- Auswürfe annehmen und schiessen<br>- Penalty-König<br><br>Torhüter:<br>- Auswürfe trainieren, Reaktion bei Schüssen | 20  | 21  |
|              | 22<br>Theorie: Muskulatur Adduktoren<br>- Side step<br>- Wall-Step side<br>- Stehend Waage seitlich<br>- Slide-Step seitlich Überzieher<br>- Rumpf und Beine klemmen gegenseitig<br>- Ball sitzend klemmen<br>- Seitsützen auf Ball (Stabi)<br>Regeneration:<br>- Dehnen Adduktoren          | 23<br>Koordinatives Training<br>Urs Winteler | 24<br>Team Training U14:<br>- Aufwärmen Timo (inkl. Kraft)<br>- Reaktion und Schnelligkeit Stafetten<br>- Pass-Abnahme hoch, Körperabnahme<br>- Volley-Technik anschauen<br>- Volley-Schüsse aus verschiedenen Lagen<br>- Spielen GF<br>- Ausklang Fynn   | 25<br>Spieler:<br>- Aufwärmen Brennball (Kick am Anfang)<br>- Bälle zurücklegen, Passübung<br>- Bälle zurücklegen mit Abschluss<br>- Spiel ohne Banden in der Mitte<br><br>Torhüter:<br>- Verschiebungen und Antizipieren   | 26<br>Spieler:<br>- Aufwärmen Sprünge zu zweit<br>- Hoki-Poki Bewegungen mit Pässen<br>- Pass-Schuss Übung mit Entscheidungen<br>- Spiel auf kleines Tor (Volley 3x)<br><br>Torhüter:<br>- Reaktion bei Volley-Schüssen<br>- Spiel lesen lernen   | 27  | 28<br>Meisterschaft U14<br>Meisterschaft Laupen U17 |
| März<br>2016 | 29<br>Theorie: Tensor Fasciae Latae (Synergisten)<br>- Stabi 1-Bein auf Geräte<br>- Zweikampf 1-Bein<br>- Side Jumps 1-Bein nach aussen<br>- Übung Hund auf allen Vieren<br>- Theraband oder Seilzug Bein bzw. Stabi<br>- Bdb Stepper, Jump down 1-Bein<br>Regeneration:<br>- Atemregulation | 1<br>Koordinatives Training<br>Urs Winteler  | 2<br>Team Training U14:<br>- Aufwärmen Svenja (inkl. Kraft)<br>- Koordinationsleiter Übungen inkl. Rumpf<br>- Pass-Übung zurücklegen, abdropen<br>- Kreuzen quer und längs<br>- Bewegung Hoki-Poki seitlich und Abschlüsse<br>- Erklärung 1-2-2 System und testen<br>- Ausklang Arno<br><br>14:45 - 15:15 Vorbereitung Selektion  | 3<br>Spieler:<br>- Aufwärmen Rugby mit Regeln (Mattenzone)<br>- Kreuzen seitlich hoch/tief mit Pässen<br>- Kreuzen und halbohohe Pässe aus Lauf<br>- Spiel mit Angriffen zwei Teams<br><br>Torhüter:<br>- Auswürfe für Angriffsauslösung<br>- Stellungsspiel beim seitlichen Kreuzen  | 4<br>Frei   | 5<br>Cupfinale in Bern  | 6   |
|              | 7<br>Theorie: Peroneus und Tibialis<br>- Gewicht heben mit Fuss vorne<br>- Wackelbrett Stabi<br>- Schräge Ebene Fuss heben<br>- Bremsen seitwärts<br>- Theraband um Fuss heben<br>- Stabi stehend mit Seilzug<br>- Einbeinstand Wasser schütteln<br>- 1-Bein Jumps<br>- Trampolin o. ä.      | 8<br>Koordinatives Training<br>Urs Winteler  | 9<br>Team Training U14:<br>- Aufwärmen Luca (inkl. Kraft)<br>- Kraft-Spiele und Reaktion zu zweit<br>- Pass-Übung Kreuzen oder Ablegen seitlich<br>- Kreuzen-Übungen wiederholen<br>- Überzahlen mit Kreuzen<br>- System 1-2-2 repetieren<br>- Ausklang Valentin  | 10<br>Spieler:<br>- Aufwärmen Swissball<br>- Pass-Schule<br>- Schiess-Wettbewerb aus verschiedenen Positionen<br>- Volleyschiessen<br>- Spiel 3:3 selbständiger Wechsel der Zonen<br><br>Torhüter:<br>- Auswürfe in Zone  | 11<br>Spieler:<br>- Aufwärmen Handball<br>- Passen weite Distanzen<br>- Intensiv Passen und Schüsse zwischendurch<br>- Spiel 2:2 mit Rückpassoption Mittellinie<br><br>Torhüter:<br>- Auswürfe Mittellinie<br>- Neuorientierung bei Angriffen   | 12<br>Meisterschaft Junioren C:<br>- Gelb<br>- Schwarz            | 13  |
|              | 14<br>Input Mentales Training (Teil 4)<br>mit Daniel Leuzinger<br><br>Einführung Trainingsformen   | 15<br>Koordinatives Training<br>Urs Winteler | 16<br>Team Training U14:<br>- Aufwärmen Valentin (inkl. Kraft)<br>- Schlangenlauf (1. macht etwas vor)<br>- Passen halbhoch und hoch, Abnahme<br>- Ball in Ecke, Auslösen unter Druck<br>- Spiel mit Start unter Druck<br>- Spiel mit Toren in den Ecken (Druck höher)<br>- Ausklang Svenja   | 17<br>Spieler:<br>- Aufwärmen Fynn (inkl. Kraft)<br>- Sprungschule<br>- 1:1 mit- und gegeneinander, Druck (ohne TH)<br>- Repetition Kreuzen, verschiedene Laufwege<br>- Pässe aus dem Laufe heben, Volley-Schüsse<br>- Spielen Grossfeld und Freistösse<br>- Ausklang Timo<br><br>ACHTUNG: Nur 2/3 Hallen wegen Spiel&Spass | 18<br>Spieler:<br>- Aufwärmen gemeinsam<br>- Übungen/Spiel gemäss Wunsch<br><br>Torhüter:<br>- gemäss Wunsch  | 19<br>Meisterschaft Junioren C:<br>- Weiss<br>- Schwarz<br>- Gelb | 20<br>Meisterschaft U14                             |
|              | 21<br>Skitag<br>Sportschule  | 22<br>Skitag<br>Sportschule                  | 23<br>Team Training U14:<br>- Aufwärmen Fynn (inkl. Kraft)<br>- Sprungschule<br>- 1:1 mit- und gegeneinander, Druck (ohne TH)<br>- Repetition Kreuzen, verschiedene Laufwege<br>- Pässe aus dem Laufe heben, Volley-Schüsse<br>- Spielen Grossfeld und Freistösse<br>- Ausklang Timo<br><br>ACHTUNG: Nur 2/3 Hallen wegen Spiel&Spass   | 24<br>Spieler:<br>- Aufwärmen Fynn (inkl. Kraft)<br>- Sprungschule<br>- 1:1 mit- und gegeneinander, Druck (ohne TH)<br>- Repetition Kreuzen, verschiedene Laufwege<br>- Pässe aus dem Laufe heben, Volley-Schüsse<br>- Spielen Grossfeld und Freistösse<br>- Ausklang Timo<br><br>ACHTUNG: Nur 2/3 Hallen wegen Spiel&Spass | 25<br>Karfreitag  | 26  | 27<br>Ostern  |